

SALADE DE CAROTTES RÂPÉES A LA FLEUR DE CORIANDRE

Lundi 25 Mai 2020

Un classique avec un petit plus :

Salade de carottes râpées à la fleur de coriandre pour 4 personnes et 1sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-4 carottes **

*-1 orange à jus bio **

*-quelques fleurs de coriandre **

-1 cuillerée à soupe d'huile de colza

-1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

Peler les carottes, les passer sous un filet d'eau et les râper finement

Récupérer le jus de l'orange

Préparer dans un saladier la vinaigrette : sel poivre vinaigre jus d'orange et huile et bien émulsionner

Rajouter les carottes râpées et bien mélanger

Répartir dans 4 assiettes creuses la salade de carottes râpées et éparpiller quelques fleurs de coriandre

Servir aussitôt



Ayez la main légère, la coriandre a un goût assez fort et assez piquant : on aime ou non.

Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez par du persil et de la ciboulette mais les carottes se marient très bien avec cette herbe aromatique

Pour le repas : salade de carottes râpées à la fleur de coriandre (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -poulet au vinaigre balsamique (6 sp vert ☐ -4spl bleu☐ -2spv violet☐ -recette du 21 05 2018)-1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-fraises (0sp).Total : 9sp vert ☐ – 5spl bleu☐ -3spv violet☐

Très bon début de semaine

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés