

# 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***