

SALADE DE CAROTTES AUX KUMQUATS

Mardi 04 juillet 2023

Une salade simple mais un peu plus festive, un peu plus gourmande :

Salade de carottes aux kumquats pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part

-240 g de carottes crues : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-12 kumquats : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-120 ml de jus d'orange pressé maison : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-4 cuillères à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

- ciboulette

-sel fin

Peler les carottes, les laver, les éponger et les râper. Les saler légèrement.

Passer les kumquats sous l'eau, les sécher, les couper en deux pour ôter les pépins.

Mettre les kumquats dans une casserole avec le jus d'orange et cuire le tout à petit feu et à couvert pendant une quinzaine de minutes.

Stopper la cuisson et laisser refroidir.

Répartir les carottes râpées dans deux assiettes et rajouter les kumquats.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Préparer l 'assaisonnement : fouetter la vinaigrette allégée avec le restant du jus d'orange de la casserole.

Assaisonner au moment de servir.



C'est un sucré salé dont les éléments se marient bien.

Pour le repas : salade de carottes aux kumquats (2 sp vert bleu violet [] [] [] - 2 psp []) - 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet [] [] [] - 2 psp []) - haricots verts petits pois avec 5 g de beurre (1 sp vert bleu violet [] [] [] - 1 psp []) - 1 tartelette aux abricots (5 sp vert bleu violet [] [] [] - 5 psp [] - recette du 13 08 2017). Total : 9 sp vert bleu violet [] [] [] - 10 psp []

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés