

# 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 cuillérées 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***