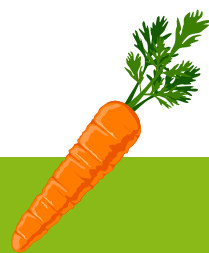




DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE CAROTTES



Pour 6 personnes



20' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2 €
soit 0,34 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 5 carottes
- 1 c-à-c d'ail écrasé
- 1 c-à-s de gingembre frais râpé
- 1 oignon rouge
- 5 c-à-s d'huile d'olive ou de colza
- 2 c-à-c de sauce soja
- 2 c-à-s de miel liquide
- 2 c-à-s de jus de citron

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Le miel et le gingembre ont des vertus **antioxydantes et antiseptiques**.

La carotte est riche en **bêta-carotène**.

Pensez **au cru** pour conserver tous les nutriments de vos légumes.



LA PRÉPARATION

Épluchez (ou grattez si elles sont BIO) les carottes et **râpez-les. Réservez.**

Préparez la vinaigrette : **râpez** l'équivalent d'1 cuillère à soupe de gingembre, **épluchez et râpez** finement l'ail de façon à ce qu'il n'y ait pas de gros morceaux. **Émincez** l'oignon rouge en fines tranches.

Mélangez dans un saladier : la sauce soja, le miel liquide, le jus de citron, l'huile, et **ajoutez** les épices : ail, gingembre et oignon et **mélangez**.

Ajoutez les carottes râpées.

Réservez au frais pour que les parfums infusent avant de déguster.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte