

SALADE DE CAROTTES ET DE NAVETS

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson :
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 râpe, 1 poêle

Ingrédients :

3-4 carottes
2 navets
50 gr de raisins secs
2 cuillères à soupe de sésame grillé
2 cuillères à soupe de ciboulette
2 cuillère d'huile d'olive
Jus de citron, sel et poivre

Préparation :

1 - Torréfier le sésame dans une poêle bien chaude sans ajouter de matière grasse puis laisser refroidir
2 - Eplucher et râper finement les carottes et les navets.
3 - Mettre les carottes et les navets râpés dans un saladier et ajouter sésame, ciboulette hachée et raisins.
4 - Assaisonner avec l'huile d'olive le jus de citron, du sel, du poivre et bien mélanger la salade.