

## SALADE DE COURGETTES ET DE CAROTTES RAPEES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 0 minutes
Pour 4 personnes	1 saladier

### **Ingrédients :**

2 courgettes  
3 carottes  
Sel, poivre  
Huile d'olive  
1 cuillère de vinaigre de cidre\*\*  
1/2 citron  
Facultatif : coriandre fraîche  
1 petite poignée d'amandes effilées

### **Préparation :**

1 - Laver les courgettes et éplucher les carottes.  
2 - Râper les courgettes et les carottes avec une râpe à grosse grille.  
3 - Mélanger dans un saladier avec le jus d'un demi citron, un peu d'huile d'olive, un peu de vinaigre, sel, poivre et terminer par de la coriandre fraîche ciselée et les amandes effilées. Réserver ou frais ou déguster de suite.