

Salade carottes

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 81 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 800.0 gr Carotte
- 2.0 u Echalote
- 2.0 cs Persil
- 1.0 cs Moutarde
- 2.0 cs Jus de citron
- 2.0 cs Vinaigre
- 2.0 cs Huile
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Un plat d'été idéal pour se rafraichir.

Etape 1:Préparation des légumes

Eplucher les carottes puis les rapper dans un saladier, verser sur les carottes le jus de citron et mélanger (le citron évitera que les carottes noircissent). Eplucher et emincer finement les échalottes.

Etape 2 :Préparation vinaigrette

Dans une tasse mettre la moutarde l'huile et le vinaigre, saler, poivrer puis mélanger pour former la vinaigrette. Ajouter dans la vinaigrette les échalottes émincées.

Etape 3: Preparation du salad

Verser sur les carottes rappées la vinaigrette puis mélanger.

Conseil:

Les carottes s'accompagnent très bien de thon, oeuf, chips etc...