

Salade de Carottes nouvelles à l'orange Ou, le plein de vitamines



Ingrédients

2 bottes de carottes nouvelles (600g environ)
1 orange
1 oignon nouveau
100g de raisins secs
1 jus de citron
1 bouquet de coriandre fraîche
3 c à s d'huile d'olive
Cumin en poudre (quantité suivant les goûts)
Sel, poivre du Moulin

Préparation

Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.
Eplucher les carottes, les râpez avec une grille très fine (au robot je prends la grille à parmesan)
Emincer l'oignon
Préparer l'assaisonnement: mélanger, le jus pressé de l'orange et du citron, le sel, le poivre et le cumin puis 3 c à s d'huile d'olive
Ajouter les carottes, les oignons et les raisins une partie de la coriandre bien mélanger
Servez bien frais, parsemer de coriandre ciselée
Vous pouvez aussi les servir cuites en accompagnement de grillades au barbecue.
Les faire cuire entières à l'eau bouillante salée une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Couper les carottes en rondelles. Ajouter la sauce