

SALADE DE CAROTTES, ORANGE & GINGEMBRE

Vegan - sans gluten

TEMPS DE
PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE
CUISSON

0 minute

NOMBRE DE
PERSONNES

4 pers.

SAISON

À l'année

CATÉGORIE

Cru & fermentation

INGRÉDIENTS

Pour la salade :

4 carottes râpées

1 c. à soupe de sésame
toasté

1 c. à soupe de sésame
noir toasté

Pour la vinaigrette :

2 c. à soupe d'huile
d'olive

2 c. à soupe de jus
d'orange

½c. à soupe de vinaigre
de cidre non pasteurisé

1 petit morceau de
gingembre frais râpé

1 petite gousse d'ail
(facultatif)

2 pincées de curcuma

Sel complet

PRÉPARATION

Pendant que tu râpes tes carottes, commence à toaster tes graines de sésame blanc à feu moyen. Garde un œil dessus, ça va vite ! Si elles brûlent, elles deviennent très amères et donc immangeables.

Une fois tes carottes râpées, ajoutes-y tes deux sésames.

Prépare ta vinaigrette avec tous les ingrédients listés.

Verse-la sur tes carottes. Mélange bien. C'est prêt !

À SAVOIR

Je prends toujours une huile d'olive vierge première pression à froid, idéalement bio. J'opte aussi toujours pour un vinaigre de cidre bio non pasteurisé. Bio parce que les pommes font partie des aliments les plus pestocidés et non pasteurisé pour profiter des probiotiques issus de sa fermentation.

Si tes carottes sont bio, tu peux garder la peau. Idem pour le gingembre frais.

Qu'est-ce que j'entends par sel complet ? Tout simplement un sel de mer non raffiné comme du sel de Guérande, d'Himalaya...

HindSpired

www.hindspired.com