

SALADE DE CAROTTES RÂPÉES AUX AGRUMES, FRUITS SECS ET NOISETTES

PRÉPARATION : 15 minutes – CUISSON : 10 minutes – PRÊT EN : 25 minutes

Nb de personnes : 4

INGRÉDIENTS

1 orange	Quelques dattes séchées
1/2 pamplemousse	
3 carottes	
3 branches de persil plat	<u>Pour la vinaigrette au miel et citron :</u>
1 branche de menthe fraîche	– 2 c. à soupe de jus de citron
30 g de noisettes	– 1 c. à soupe de miel
Quelques câpres (une vingtaine)	– 3 c. à soupe d'huile d'olive
Raisins secs (une poignée), pignons de pins (facultatif)	– Sel & poivre
	– Cannelle (facultative)

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Préparer la vinaigrette en émulsionnant tous les ingrédients.
- Peler les agrumes à vif et récupérer les quartiers.
- Laver, peler et râper les carottes.
- Griller les noisettes dans une poêle antiadhésive ou au four, puis les concasser.
- Dans un saladier, mélanger les carottes râpées avec les feuilles de persil plat et la menthe ciselée. Ajouter la moitié de la vinaigrette, des agrumes et des noisettes, puis mélanger.
- Disposer joliment le reste des quartiers d'agrumes sur la salade. Parsemer de noisettes, câpres et morceaux de dattes.
- Verser le reste de vinaigrette dans un petit bol à côté pour le service.