

LA RECETTE du LUNDI



salade croquante carotte - céleri avec agrumes

salade



INGRÉDIENTS

- 4 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 orange (zeste + jus)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive au citron
- 1 c. à soupe de vinaigre à la mangue
- 1/4 c. à café de fenugrec moulu
- 1 pincée de fleur de sel nature
- 1 tour de poivre de Madagascar
- Quelques feuilles de coriandre ou persil
- Une poignée de graines de courge et de sésame doré

PRÉPARATION :

Préparer les légumes

Râpe les carottes, émince finement le céleri.

Mets-les dans un grand saladier.

Préparer la vinaigrette

Dans un bol, mélange : jus + zeste d'orange, huile d'olive au citron, vinaigre de mangue, fenugrec, sel, poivre.

Assembler

Verse la vinaigrette sur les légumes, mélange bien pour enrober.

Finaliser

Ajoute les herbes fraîches, les graines pour le croquant, et sers bien frais.



Pour 4 personnes

