

# SALADE DE CAROTTES RÂPÉES, RAISINS SECS, ORANGE & PIGNONS DE PIN



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 2 belles carottes = 200g
- Raisins secs 20g (= 2 càs)
- Pignons de pin 20g 2 càs
- 1 orange
- Herbes aromatiques : coriandre, basilic, menthe

## Astuces :

- Ajouter de la fêta ou de la mozzarella.
- Servir cette salade avec une vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc

**Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson**  
**Repos au frais : 1 heure | Pour 2 personnes**

1. Éplucher les carottes et les râper (au robot ou à la main).
2. Dans un saladier : préparer la vinaigrette.
3. Ciseler finement les herbes aromatiques.
4. Détailler des suprêmes d'orange : enlever la peau de l'orange et couper l'orange en quartiers. Enlever la fine membrane blanche pour chaque quartiers et vous obtiendrez vos suprêmes.
5. Mélanger tous les ingrédients.
6. Réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)