

SALADE CHOU ROUGE, CAROTTE & ORANGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chou rouge 100g
- 1 carotte = 100g
- 1 orange
- Huile de sésame 2 càs
- Sésame 1 càs
- Sel, poivre
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, basilic, persil

Astuces :

- Ajouter 30g de fêta par personne.
- Remplacer le sésame par quelques cacahuètes.

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

1. Éplucher la carotte et la râper.
2. Couper des tranches de chou rouge et couper chaque tranche en fines lamelles.
3. Dans un saladier : mélanger l'huile de sésame, le sel, le poivre et l'orange pressée.
4. Ajouter les carottes et le chou rouge et mélanger.
5. Réserver au frais 1 heure.
6. Parsemer de sésame et d'herbes aromatiques finement ciselées avant de servir.



@Recettes100faim.fr