

Salade de carottes râpées

Et courgettes crues

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 20 minutes



Ingrédients :

- Une dizaine de carottes
- 1 courgette
- 150g de pois chiches cuits
- Graines de chia
- Persil frais
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de pomme

Préparation :

- 1) Commencer par préparer les légumes :
 - Laver les carottes et la courgette.
 - Les râper crues sans les peler.
 - Egoutter les pois chiches et les passer à l'eau claire.
- 2) Mélanger le tout dans un grand saladier.
- 3) Préparer la vinaigrette : dans un petit bol mélanger l'huile de colza, le jus de citron et le vinaigre de pomme pour obtenir une sauce homogène.
- 4) Arroser le plat de légumes de la vinaigrette précédemment préparée et saupoudrer de persil frais ciselé et de graines de chia.
- 5) A déguster bien frais.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Pour une recette acidulée qui a du pep's, utiliser un vinaigre de pomme.
- Pour une recette parfumée et fruitée, utiliser un vinaigre de framboise.
- Pour une recette gourmande, utiliser un vinaigre Balsamique avec un trait de miel.