

Salade de carottes

SOURCE de vitamine A, vitamine C, fibres



Ingrédients

4 tasses	Carottes, rapées (5-6 carottes de grosseur moyenne)	1 litre
1/3 tasse	Raisins secs	90 ml
3 c. à soupe	Huile d'olive	45 ml
2 c. à soupe	Jus de citron	30 ml
1 c. à soupe	Miel	15 ml
¼ tasse	Persil, frais, haché	60 ml
¼ c. à thé	Cumin, en poudre	1 ml
Au goût	Poivre et sel	Au goût



Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.



Astuces

1. Utiliser le type d'huile à portée de main : olive, canola, végétale, etc.
2. Remplacer le jus de citron par un vinaigre au choix.
3. Varier les saveurs en mélangeant les herbes fraîches (coriandre, menthe, etc.)
4. La salade se conservera jusqu'à 3 jours.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

