

CAROTTES A L'ORANGE 113

calories

Cuisson: 10 Minutes

4 Personnes:

450 g de carottes bien fraîches

2 petits oignons blancs nouveaux

1 dizaine de noisettes décortiquées (10 g)

1 cs de jus d'orange

le zeste râpé d'1/4 d'orange

1 cs de vinaigre de xérès

3 cs d'huile d'olive

1 cs de coriandre ciselée

Sel, poivre.

1. Épluchez les carottes et râpez les à l'aide d'un robot, en utilisant une râpe moyenne. Épluchez et hachez les oignons. Coupez les noisettes en deux.

2. Dans un saladier délayez le sel et le poivre dans le vinaigre et le jus d'orange. Incorporez l'huile en fouettant pour créer une émulsion. Ajoutez les oignons, les carottes, le zeste d'orange et la coriandre = et mélangez délicatement. Parsemez de noisettes.

Servez frais.

JE VEUX SAVOIR:

La carotte a un excellent rapport de beta-carotène précurseur

de la vitamine A. Renferme des fibres et du potassium; aide à prévenir la cécité nocturne.

Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.