

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.

SALADE DE POULET AUX FRUITS

340 calories

Cuisson: 35 minutes

4 personnes :

1-Poulet rôti ou 2 blancs de poulets

2-avocats

250 g de raisin noir

2-oranges

2 cs de jus de citron

2 cs d'huile

1cs de persil haché

Sel, poivre du moulin

1. Enlevez la peau du poulet, détachez la chair de la carcasse et couper les blancs en gros dés.

2. Fendez les avocats en deux, retirez leur noyau. Enlevez la chair en coupez en dés.

3. Lavez le raisin sous l'eau et égrenez-le ; coupez les grains en deux et retirez les pépins.

4. Épluchez les oranges à vif et séparez-les en quartiers.

5. Mélanger le sel et le poivre, le jus de citron ensuite ajoutez l'huile battez au fouet pour émulsionner la sauce.

6. Mettez les avocats, les oranges, les raisins, les dés de poulets dans un saladier arrosez de sauce et tournez la salade.

7. Laissez reposer pendant 15 minutes en et parsemez de persil finement haché.

CONSEIL DE NINA :

Rajouter 1-2 cs de crème fraîche légère à la sauce pour une meilleure onctuosité