

Comme promis voilà la salade de carottes qui peut accompagner la recette du [Burger](#) de samedi passé, ou tout simplement une entrée colorée.

La carotte légume sympa qui se mange facilement crue ou cuite. Un légume de surcroit de saison et qui se conserve bien. Elle est riche en bêta-carotène, qui a des propriétés antioxydants. Pour mieux assimiler les caroténoïdes - toujours les prendre avec un peu de

Valeurs nutritionnelles pour 100 g	
Énergie (kCal)	41 kCal
Protéines	0,93 g
Lipides	0,24 g
Glucides	9,58 g
Fibres	2,44 g
Eau	88,29 g

gras et cuites.

Les bienfaits de la carotte : favorise la santé cardio-vasculaire, et réduit les risques de cataracte

Pour 3 à 4 personnes

Préparation : 15 mn

Ingrédients

- 5 à 8 carottes -
- 1 gousses d'ail
- ½ citron
- 1 c.café de cumin en poudre
- Facultatif : graines de cumin grillées (grillées à sec dans la poêle)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g d'olives vertes ou 15 gr de raisin secs ou les deux
- quelques brins de coriandre et/ou de persil

Sel, poivre à ta convenance

Préparation :

Pèle les carottes, coupe les en rondelles faire cuire dans un wok ou à la vapeur 7 mn environ. Elles doivent être encore bien croquantes.

Presse le citron pour en obtenir le jus. Epluche les gousses d'ail, écrase-les, cisèle la

coriandre

Dans un saladier, met l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, assaisonne, rajoute le cumin, les carottes encore tièdes, ajoute les olives vertes. Parsème de coriandre.

Miami, y'a plus qu'à servir !

Bonne dégustation et à bientôt

Wendy G.