

CAROTTES RÂPÉES À LA POMME

Décembre 2005 (Révisé en décembre 2016)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 500 g de carottes
- ★ 1 pomme Granny Smith
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 oignon blanc frais
- ★ 4 brins de persil
- ★ 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de graines de cumin
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : 2 Bols, Robot ménager (Râpe manuelle), Saladier

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 2,20 € (soit 0,55 € par personne)



Recette :

Peler les carottes et les râper à l'aide d'un robot ménager en position râpe (ou avec une râpe manuelle). Peler et hacher l'oignon blanc. Presser le citron dans un bol et en réserver une cuillère à soupe dans le second bol. Laver la pomme, l'essuyer et la couper en 4, l'épépiner, couper chaque quartier en fines tranches (en conservant la peau) et chacune d'elles en fin bâtonnets, les citronner aussitôt. Ciseler finement le persil.

Faire une vinaigrette : dans un bol mettre le sel, le poivre, le vinaigre et le jus de citron restant, tourner pour dissoudre le sel. Ajouter l'huile et bien homogénéiser. Dans un saladier mélanger les carottes râpées, l'oignon haché et les bâtonnets de pomme. Arroser avec la vinaigrette. Parsemer de graines de cumin et de persil haché.

Boisson :

De l'eau plate ou un Sauvignon de Bordeaux frais. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.