

Salade croquante carottes, pommes, raisins, noix

Temps de préparation : 10 min / Temps de cuisson : aucun



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- ✎ 3 à 4 carottes,
- ✎ 1 pomme, 1 citron
- ✎ 1 poignée de raisins secs,
- ✎ 6 à 10 noix selon la grosseur
- ✎ Sauce vinaigrette : 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe d'huile (olive et noix), poivre.

Préparation :

- ✎ Pelez et râpez les carottes. Lavez la pomme et détaillez-la en petits cubes.
- ✎ Mélangez les carottes avec les cubes de pomme.
- ✎ Pressez le citron et ajoutez le jus à la préparation en mélangeant bien.
- ✎ Ajoutez les raisins secs.
- ✎ Ajoutez environ 6 à 10 noix en cerneaux concassés dans la salade.
- ✎ Réservez jusqu'au service.

Servez cette salade fraîche accompagnée de sauce vinaigrette maison. 😊

Virginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste