



Carottes râpées aux tomates séchées

- Par vision-plaisir
-

Une recette simple mais je voulais la proposer. Car les tomates séchées avec des carottes en font une entrée riche d'énergie.

Les ingrédients pour la recette des carottes râpées aux tomates séchées :

- 400 g de carottes BIO
- 80 g de tomates séchées
- Ciboulette ou persil plat

Vinaigrette :

- 40 g d'huile d'olive
- 60 g d'huile de noix
- 50 g de vinaigre balsamique
- 15 g de moutarde
- Sel fin et poivre du moulin

Pour 4 personnes



La réalisation de tomates séchées

La réalisation de tomates séchées est très utile pour accompagner les salades composées l'été. Moi j'en réalise plusieurs bocaux et je les garde quelques mois au réfrigérateur. Cela me permet de garder l'été un peu plus longtemps dans ma maison.

La réalisation de la recette :

Éplucher les carottes, lavez-les puis épongez-les dans un linge propre.
Passer vos carottes BIO au robot en position râpe.

Verser les carottes râpées dans un récipient et ajouter les **tomates séchées**. Dans un récipient, ajouter la moutarde et le sel fin et poivre du moulin.

Mélanger au fouet et ajouter ensuite le vinaigre balsamique. Fouetter à nouveau et y verser les deux huiles. Mélanger énergiquement et verser sur les carottes. Mélanger le tout et ajouter la ciboulette ciselée.

A large, stylized version of the 'Vision Plaisir' logo. The word 'Vision' is in orange and 'Plaisir' is in blue. A yellow swirl graphic loops around the text, with the 'V' and 'P' being significantly larger than the other letters.