



Salade de carottes et betteraves au tournesol

Sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

Salade :

- 2 pommes, pelées et coupées en petits cubes
- Le jus d'une lime, fraîchement pressé
- 240 g (2 tasses) de carottes, pelées et râpées
- 120 g (1 tasse) de betterave, pelée et râpée
- 2 oignons verts, hachés
- 45 g (1/3 tasse) de graines de tournesol, grillées à sec

Vinaigrette :

- 45 ml (3. c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- 5 ml (1 c. à thé) de fleur d'ail
- 10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais, ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais, ciselé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de zeste d'orange
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble les cubes de pomme et le jus de lime. Ajouter les autres ingrédients de la salade (sauf les graines de tournesol) et bien mélanger.
2. Fouetter ensemble les ingrédients de la vinaigrette, puis l'ajouter à la salade. Brasser délicatement pour bien enrober les ingrédients de la vinaigrette.
3. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Il est toujours préférable de réfrigérer pendant quelques heures pour permettre à la salade de bien s'imprégner de tous les arômes de chaque ingrédient.
4. Au moment de servir, garnir chaque portion des graines de tournesol, grillées à sec.



Cette salade vitaminée ajoute une touche hautement colorée à vos plats!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion de 156 g 240 Calories

Lipides: 18 g	28 %
Saturés 2,5 g	
Trans 0 g	13 %
Polyinsaturés: 6 g	
Oméga-6: 5 g	
Oméga-3: 0 g	
Monoinsaturés: 9 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 260 mg	11 %
Glucides: 20 g	7 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 12 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	100 %
Vitamine C	15 %
Calcium	4 %
Fer	8 %