Salade de carottes sauce Chamoy

Préparation: **10 min**
Cuisson: **15 min**

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 kg de carottes
- 1/2 botte de coriandre ou de persil
- 40 g d’amandes grillées hachées grossièrement

pour la sauce :
- 40 g d’abricots secs
- 1 c. à c. de miel
- 40 ml de jus de citron vert
- 1 petite gousse d’ail
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- 1 c. à c. de piment d’Espelette
- 1 pincée de sel

1) Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.

2) Lavez les carottes puis taillez-les en julienne ; il suffit pour cela de couper des lamelles de carotte dans la hauteur, de les empiler, et de tailler à nouveau dans la largeur en fins bâtonnets. Placez les carottes dans le panier du Vitaliseur pour une dizaine de minutes pour une cuisson al dente, un peu plus si vous les préférez fondantes.

3) Pendant ce temps, mettez tous les ingrédients de la sauce dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

4) Mélangez avec les carottes cuites et laissez reposer un peu pour que les saveurs se mélangent.

5) Si vous souhaitez servir la salade tiède elle se réchauffe très bien sur le tamis du Vitaliseur quelques minutes.

6) Parsemez la coriandre ou le persil hachés et les amandes, puis servez immédiatement.

Une recette de de Lucie Moley pour le numéro 40

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises