

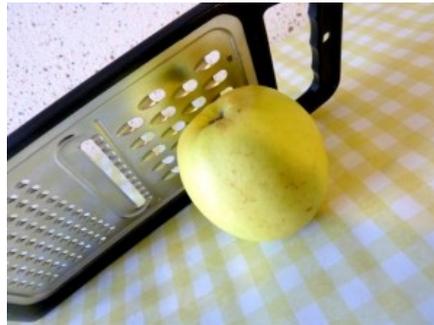
CAROTTES A LA POMME

Carottes à la pomme, salade fraîcheur légèrement acidulée par la pomme et le jus de citron, qui équilibre la douceur de la carotte. Plat cru, pour faire le plein de vitamines. Ici les carottes sont réduites en taboulet avec un extracteur de jus, mais elles peuvent aussi bien être râpées.

5-6 Carottes
1 pomme
1 Citron
ciboulette
assaisonnement
épices



 10 minutes
 2-3 portions



1. Laver quelques carottes si possible BIO (car on garde la peau pour les jus). Ici on les épluche car on extrait d'une part le jus, et on va utiliser les fibres, qui ne noirciront pas si les carottes sont pelées. (on peut aussi râper des carottes)
2. Râper une pomme (BIO indispensable car la pomme est au sommet de la pyramide des aliments les plus contaminés).
3. Puis ajouter le jus d'un citron pour lui permettre de ne pas s'oxyder (noircir).



4. Mélanger les pommes avec les carottes.
5. Ajouter une touche de ciboulette.
6. Assaisonner au moment de consommer ou un peu avant de servir.