



CAROTTES RÂPÉES AU POIVRON CRU

Un cocktail de bons nutriments, en particulier la vitamine C très concentrée dans le poivron et le persil. Cette salade pour 3 personnes couvre la quasi-totalité de nos besoins

200 gr Carottes
100 gr poivron rouge
1 échalote
2-3 càs Persil surgelé
1 morceau gingembre
1 tasse olives noires dénoyautées

2 càs vinaigre de cidre
2 càs Eau de Quinton hypertonique
2 càs huile d'olive



 15 minutes
 3-4 portions



1. Laver et tailler le poivrons très très finement



2. Prendre le temps de tailler le poivron finement afin qu'il se mêle facilement aux carottes râpées sans trop ressortir



3. Râper les carottes à leur tour après lavage et épluchage



4. Rassembler les végétaux



5. Ciseler le plus finement possible une échalote à ajouter au mélange



6. Ajouter du persil (ici surgelé mais frais c'est encore mieux)



7. Tailler en petits morceaux un bol d'olives noires dénoyautées, et mélanger le tout



8. Ajouter un morceau de gingembre frais râpé après l'avoir épluché



9. Assaisonner avec le vinaigre de cidre



10. Saler avec du Quinton hypertonique ou simplement du sel fin



11. Un peu d'huile d'olive pour finir



12. Servir très frais, pour aimer les crudités taillées en finesse