

CAROTTES RÂPÉES SAUCE ORANGE

Carottes râpées sauce orange est un plat de crudités carottes et sa sauce à base de jus de carottes crues, obtenu à la centrifugeuse ou l'extracteur de jus, additionné d'un jus d'orange frais, faisant ainsi une sauce orange de couleur et de saveur. Une crudité toute simple et toute fraîche pour satisfaire un besoin de satiété et de plaisir gustatif santé.

Sauce orange

300 gr Carottes
1 orange
4 càs huile de colza
1 càs crème de riz
1 càs moutarde
1 càs lécithine

assaisonnement

Crudité

600 gr Carottes



15 minutes



4 portions



1. Faire un jus de carotte à la centrifugeuse ou à l'extracteur de jus et presser une orange. Mélanger les 2 jus.



2. Placer dans le mixeur et ajouter de la moutarde.



3. Puis ajouter la crème de riz ainsi que de la lécithine qui facilitera l'émulsion. Ajouter l'assaisonnement sel-poivre (facultatif). Mixer le tout.



4. Mettre en pot pour plusieurs utilisations au dressage.



5. Ce pot orange, s'ajoute aux autres préparations d'assaisonnements colorés.



6. Verser sur les crudités.



7. Nous avons des crudités et sa sauce couleur identique, plus pastel, doux et au goût d'orange.