CAROTTES ROUGES ET NOIX DE COCO CRUES

Un duo doux et chaleureux, idéal en hiver pour des crudités. La vinaigrette aurait pu être différente ou prélevée dans une préparation réalisée d'avance comme la vinaigrette allégée au lait de coco

15 minutes
4 portions

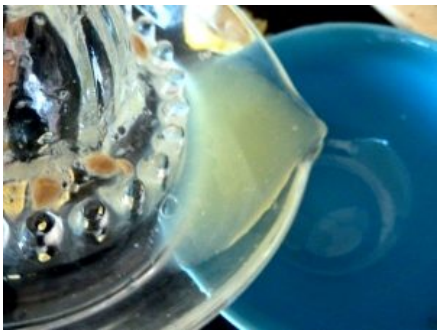
CRUDITÉS
3 carottes rouges
1/2 noix de coco fraîche
vinaigrette
VINAIGRETTE
3 càs huile de lin
1 càs moutarde
3 càs tamari
1 citron (jus)
2 càs ciboulette
1 morceau (2 cm) gingembre

1. Laver et éplucher les carottes

2. Râper les carottes

3. Casser, retirer la chair, éplucher la noix de coco

4. Râper la noix de coco par dessus les carottes



5. Pour la vinaigrette, presser un citron et verser le jus dans un bol

6. Ajouter l'huile de lin

7. Ajouter le tamari (ou du sel)

8. Ajouter la moutarde

9. Ajouter la ciboulette

10. Ajouter le morceau de gingembre (épluché et râpé)

11. Battre le tout

12. Verser la sauce vinaigrette sur les carottes et noix de coco râpées et bien mélanger

13. Servir frais