

Salade de carottes au sésame et à l'orange



Savorez les notes de sésame croquant et d'orange zestée qui se marient délicieusement avec les carottes croquantes pour un plat rafraîchissant et nutritif. Rehaussez vos salades avec cette recette vibrante et délicieuse !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 275

Lipides 14

Glucides 28

Fibres 7

Protéines 10

Sodium 200

Ingrédients

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel (ou de sirop d'agave ou d'érable)
- 1 orange, zeste et jus

- Poivre et sel, au goût

Salade

- 4 carottes moyennes, râpées (env. 500 ml ou 2 tasses)
- 2 poivrons, couleur au choix, en petits dés
- 4 oignons verts, hachés
- 1 orange, pelée et coupée en dés
- 2 cubes de fromage feta léger de 3 cm (1 po) (60 g), émietté
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol (ou de citrouille) rôties et non salées

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
2. Ajouter les légumes, l'orange, et les graines de tournesol, mélanger. Pour raccourcir le temps de préparation, utiliser un robot culinaire avec l'accessoire pour râper les carottes.
3. Pour servir, émietter le fromage feta sur chaque portion.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke