

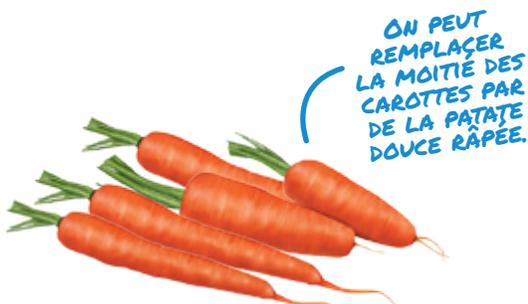
## Salade de carottes

Préparation	20 minutes
Portions	5-6
Coût (portion)	0,33 \$ (prix calculé avec 5 portions)
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Râpe, tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, cuillère de bois, grand bol, petit bol, fourchette.



Ne pas servir aux enfants de moins de 1 an, car cette recette contient du miel.

## Ingrédients



ON PEUT REMPLACER LA MOITIÉ DES CAROTTES PAR DE LA PATATE DOUCE RÂPÉE.

1 litre (4 tasses) de **carottes** râpées (5 à 6 carottes selon la grosseur)



ON PEUT AUSSI METTRE DES CANNEBERGES SÈCHES.

80 ml (1/3 tasse) de **raisins secs**



45 ml (3 c. à soupe) de **mayonnaise**

ON PEUT REMPLACER LE YOGOURT PAR LA MÊME QUANTITÉ DE MAYONNAISE.



30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt nature**



15 ml (1 c. à soupe) de **miel**



15 ml (1 c. à soupe) de **jus d'orange**



2,5 ml (1/2 c. à thé) de **persil séché**

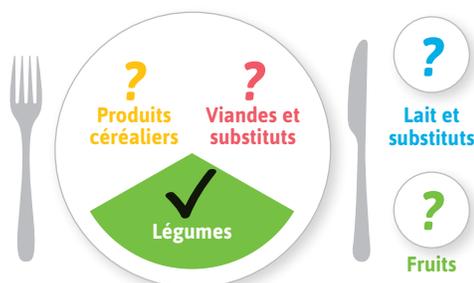


1 ml (1/4 c. à thé) de **cumin en poudre**



**Sel et poivre** au goût

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



### Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cette salade est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu!

# Préparation

**1** Dans un grand bol, mélanger les **carottes** et les **raisins secs**.



**2** Dans un plus petit bol, préparer la vinaigrette en mélangeant à la fourchette la **mayonnaise**, le **yogourt**, le **miel**, le **jus d'orange**, le **persil**, le **cumin**, le **sel** et le **poivre**.



**3** Ajouter la **vinaigrette** aux carottes et bien mélanger.



**4** Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de consommer.



Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso –  
Le Centre de référence sur la nutrition  
de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)