

SALADE DE CHOU RAVE, CAROTTES ET RAISINS SECS



INGRÉDIENTS :

POUR 4 PERSONNES :

- 1 chou rave
- 4 carottes
- 1/2 oignon
- 150g de raisins secs
- 1/2 jus de citron frais
- 4 c.à.s. de vinaigre balsamique
- 1 c.à.s. de sirop d'agave
- 3 c.à.s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Graines à parsemer sur le tout (sésame, lin, courge, pavot, tournesol, etc.)
- Facultatif : Petit épeautre, riz complet, quinoa, etc.

PRÉPARATION :

Épluchez et râpez le chou rave et les carottes. Mettez-les dans un grand saladier.

Ajoutez-y la moitié d'oignon émincée finement, les raisins secs et mélangez.

Assaisonnez avec le jus de citron, le vinaigre balsamique, le sirop d'agave et l'huile d'olive. Ajoutez le sel et le poivre à votre convenance. Parsemez sur le tout vos graines préférées !

Réservez au frais 1h, et dégustez (seule, ou accompagnée d'une céréale, d'une tranche de pain avec du houmous ou une autre tartinaade, etc.).