



Plats d'accompagnement

Salade de carotte, orange et grenade

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 carottes
2 oranges (geschild en in schijfjes gesneden)
1 pomme-grenade (pitjes van 1 granaatappel)
2 brins de menthe (fijngehakt)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus d'orange
1 cuillère à soupe de miel
feuilles de coriandre (optioneel)
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les carottes puis coupez-les en fins bâtonnets au moyen d'un éplucheur. Épluchez les oranges et coupez-les en fines tranches en essayant de récupérer le jus.

Mettez les carottes et les oranges dans un beau plat et ajoutez-y les graines de grenade. Vous pouvez acheter des graines de grenade prêtes à l'utilisation ou les retirer vous-même d'une grenade.

Hachez la menthe finement

Faites le dressing. Dans un plat séparé mélangez l'huile d'olive, le miel, le jus d'orange et des feuilles de menthe hachées finement. Mélangez fermement pour bien lier le dressing.

Versez le dressing sur la salade de carotte, orange et grenade. Salez et poivrez selon le goût et parachevez éventuellement avec quelques feuilles de coriandre.

