

## *Salade de carottes et navets rappés*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 carotte
- 1 navet
- 1 échalote
- ½ citron
- 5 noisettes
- Graines de courges

Pour la vinaigrette

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 pincée de gingembre
- Autres graines, oléagineux et épices aux choix (liste sur le site)

### Préparation 15 minutes

- Éplucher la carotte et le navet (si vos légumes sont bio inutile de les éplucher)
- Rapper les légumes finement, et les arroser de jus de citron
- Préparer la vinaigrette: mélanger la moutarde et le vinaigre mélanger, ajouter l'huile mélanger puis l'eau et le gingembre
- Bien mélanger
- Couper l'échalote et les noisettes en dès
- Dans un saladier mélanger les carottes, la vinaigrette, l'échalote, les noisettes et les graines de courges
- Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des graines, oléagineux et des épices de votre choix

### Accompagnement

- Le navet cru peut faire peur mais essayer ! De plus cette entrée est légère vous pouvez l'agrémenter du plat que vous désirez !

Diétôdélites