



SALADE DE CAROTTES A L'ORANGE

Une petite entrée rafraichissante et pleine de vitamines...

Allez je ne vais pas vous refaire le coup du " ça rend aimable" ou encore "ça donne les cuisses roses", non sans croire à tout ces dictons, simplement, un peu de fraîcheur et beaucoup de légumes, c'est bon pour la santé!



Ingrédients : pour 2 personnes

4 ou 5 carottes, 2 oranges, 1 cuillère à café de fleur d'oranger, 1 jus de citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre.

Préparation :

Lavez, pelez et râpez les carottes.

Les mélanger à la fleur d'oranger, au citron et à l'huile d'olive. Poivrez le tout.

Pelez les oranges à vifs et déposer les quartiers d'orange sur le plat de carottes rapées.

Réservez le tout au réfrigérateur.

Au moment de servir, décorer de feuille de menthe.

Merci d'être venu visiter « Marcia Tack...ses influences culinaires », et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne sur www.marciatack.canalblog.com , mon blog de tests et recettes de cuisine.