



Carottes râpées aux graines de sésame



Le sésame donne une note originale et parfumée. Cela permet de changer de la recette traditionnelle des carottes râpées, en restant peu compliquée et rapide à préparer.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 300 g de carottes
- 1 cuillère à soupe bombée de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame ou à défaut d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre blanc
- persil frais

Préparation :

Eplucher, laver et râper les carottes. Préparer la sauce vinaigrette en mélangeant vinaigre, huile, sel et poivre. Assaisonner les carottes avec.

Faire griller dans une poêle les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Saupoudrer les carottes râpées de persil haché et des graines de sésame encore chaudes. Servir aussitôt.

Le 16 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/16/index.html>