

Carottes râpées à l'arachide

 4 PERS.



 15 MIN.



250g de carottes
 50g de purée de cacahuète
 1/2 citron jaune
 3 c. à s. de sauce soja (réduite en sel si possible)
 2 c. à s. de miel ou sirop d'érable
 2-3 c. à s. d'eau
 1 bouquet de coriandre (ou ciboulette, cerfeuil, persil...)
 2 cuillères à soupe de cacahuètes (non salées)

- Lavez et râpez les carottes.
- Ciselez la coriandre.
- Préparez la sauce aux cacahuètes dans un bol le beurre de cacahuète, le jus de citron, la sauce soja, le miel.
- Remuez suffisamment longtemps pour que la consistance soit homogène et lisse. Ajoutez alors l'eau une cuillère à soupe à la fois, en remuant jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- Servez les carottes avec la sauce, parsemez de coriandre ciselée et de cacahuète concassés.

Une entrée pleine de fibres et de bonnes graisses, qui allie couleur, fraîcheur et originalité. Elle rassasie tout en douceur et ouvre l'appétit avec gourmandise.

