

Salade de carottes au sésame et à l'orange

Savourez les notes de sésame croquant et d'orange zestée qui se marient délicieusement avec les carottes croquantes pour un plat rafraîchissant et nutritif. Rehaussez vos salades avec cette recette vibrante et délicieuse !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4



Nutrition Facts (per serving)

Calories 275 kcal

Lipides 14 g

Glucides 28 g

Fibres 7 g

Protéines 10 g

Sodium 200 mg

Salade

Préparation

- 4 carottes moyennes, râpées (env. 500 ml ou 2 tasses)
 - 2 poivrons, couleur au choix, en petits dés
 - 4 oignons verts, hachés
 - 1 orange, pelée et coupée en cubes
 - 2 cubes de fromage feta léger de 3 cm (1 po) (60 g), émietté
 - 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol (ou de citrouille) rôties et non salées
- Ajouter les légumes, l'orange, et les graines de tournesol, mélanger. Pour raccourcir le temps de préparation, utilisez un coupe-bon-dénaire avec l'accessoire pour râper les carottes.



Chloé Hoff-Paradis - Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke

Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke