

SALADE DE CAROTTES, ORANGES ET NOIX DE CAJOU



Pour 8 personnes

Ingrédients :

4 carottes

5 oranges

200 g de raisins secs

200 g de noix de cajou

180 g d'olives vertes

1 c à c de cumin

2 c à c de sirop d'érable (ou de datte)

Faire des fines lamelles avec les carottes avec un épluche-légumes. Les déposer dans un saladier.

Ebouillanter les raisins secs dans un bol et les laisser tremper.

Peler les oranges et couper les quartiers en moitié. Mettre les oranges dans une grande casserole et ajouter le cumin et le sirop d'érable. Faire revenir à feu moyen pendant 5 mn pour qu'elles soient fondantes. Verser le tout sur les lamelles de carottes.

Mettre les noix de cajou dans la même casserole que les oranges pour qu'elles absorbent le restant de jus de cuisson et les faire revenir à sec jusqu'à ce qu'elles soient grillées. Les déposer sur la salade.

Presser la dernière orange et arroser la salade avec le jus. Ajouter les olives et les raisins secs égouttés.

Saler et poivrer avant de servir.

Nathalie Simondet / 25 janvier 2018