Betty Bossi

Salade de carottes, sauce au miel

Mise en place et préparation: env. 20 min

250 g de carottes

SAUCE AU MIEL
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe de miel liquide neutre (p. ex. miel d'acacia)
4 c. à soupe d'huile de pépins de raisin ou d'une autre huile
1 botte de ciboulette, finement ciselée
1 petit piment rouge, épépiné, finement haché
1 poivron jaune, en brunoise

sel, selon goût

200 g de cresson alénois

un peu de ciboulette, pour le décor, selon goût

Mise en place: à l'aide d'un couteau économe, tailler les carottes en fines lanières.
Sauce: bien mélanger tous les ingrédients, y compris le poivron. Incorporer les lanières de carottes.
Présentation: répartir carottes et cresson sur les assiettes, arroser le cresson avec le reste de sauce, évent. décorer.
Suggestion: au lieu de tailler les carottes en lanières, les passer à la râpe à rösti.

Carottes/Cresson

Pour 2

Timbale de carottes (entrée):

Mise en place: dresser **75 g de cresson alénois** sur 2 assiettes. Parsemer avec **1 c. à soupe de graines de tournesol ou de potiron grillées**.
Timbale de carottes: râper **150 g de carottes** à la râpe Bircher, mélanger avec **3 c. à soupe** de la «Sauce au miel». Verser la salade de carottes dans 2 petits moules d'env. 2 dl, en alternant avec **100 g de fromage cottage cheese,** bien tasser. Démouler la timbale sur le cresson, arroser celui-ci avec le reste de sauce au miel.

Extrait du journal Betty Bossi N° 03/1998
Copyright et distribution
Betty Bossi Editions SA, 8021 Zürich