

Salade de carottes aux graines de pavot

Bonjour à toutes et tous

Un « plat » que l'on a sans doute tous dégusté un jour ou l'autre, par envie ou par dépit, c'est bien *la salade de carottes râpées*. De cantine, de restau, de repas de manque d'idée ou encore de faute de mieux, elle est passée dans nos assiettes. De mon côté, j'admets avoir toujours des carottes en stock dans le réfrigérateur rien que pour cette salade. Elle peut être une entrée pratique pour mes gourmands ou un plat « faute de mieux » en rentrant tard de déplacement pro.

Mais admettons, ces carottes mériteraient bien de temps en temps des petits twists. Un jour, pour changer, je suis partie sur une forme de tagliatelles se rapprochant des pâtes. Pour amener de l'originalité, des graines de pavot et leur petite note de noisette qui se marie bien au sucré- doux des carottes. Cette salade carottes graines a tellement plu qu'elle est devenu un classique de la maison depuis . On l'a également tentée avec des graines de lin – qui marchent très bien -, de sésame -différentes, mais sympa aussi -, ou un mélange de tout cela.

Voilà voila. Je voulais partager l'idée avec vous car cette salade carottes graines peut vous permettre de twister un classique. Ajustez les graines à votre convenance, c'est chacun ses goûts. J'espère en tout cas que cela vous plaira. Bonne journée

- SALADE DE CAROTTES
AUX GRAINES DE PAVOT -



Recette : Salade de carottes aux graines de pavot

Saison de la recette : Septembre à Juin

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 5-6 carottes de toutes les couleurs
- 2 à 3 cuillerées à soupe de graines de pavot
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (ou de jus de citron)
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Réalisation

- Lavez les carottes, épluchez à l'économe puis retirez la base des fanes. « Tagliatellisez » les (ou râpez les avec une râpe à gros trous, au choix) puis réservez-les dans un saladier.
- Dans un bol, fouettez l'huile, vinaigre, sel jusqu'à émulsionner et versez la vinaigrette sur les carottes.
- Ajoutez les graines de pavot aux carottes et mélangez bien.
- Laissez « mariner » au moins une heure (1) au frais dans un conteneur fermé que les carottes s'attendrissent.

Servez cette salade carotte graines de pavot fraîche ou à température ambiante.

Astuces :

- Variantes : Vous pouvez remplacer par les graines de lin, ou de sésame ou un mélange des trois. A noter que vous pouvez aussi essayer aux graines de courge, mais elles donnent un côté végétal que je trouve moins intéressant.
 - (1) Vous pouvez laisser mariner plus longtemps. En général, plus c'est mariné, plus les carottes s'attendrissent.
-