

Salade papillote de carottes à l'orientale



Entrée **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Une salade fraîcheur avec de multiples saveurs.

Recette proposée par : Gwen Rassemusse

Ingrédients

- 2 carottes bio
- 1 bulbe de fenouil
- 1 orange sanguine bio
- quelques grains de raisins (secs réhydratés ou frais)
- graines de fenouil, cumin et carvi
- amandes effilées (facultatif)
- harissa
- 1 cs de fleur d'oranger
- 1 cs d'huile d'argan

Préparation

- 1 Avec un économiseur, découpez les carottes en tagliatelles.
- 2 Émincez le fenouil.
- 3 Râpez le zeste de l'orange, pressez le jus d'une moitié et taillez l'autre moitié en petits morceaux.
- 4 Mettez les carottes, le fenouil, le jus d'orange, 1 cuillère à café de graines d'épices, 1 pointe de couteau de harissa dans une papillote en silicone. Salez et mélangez bien.
- 5 Faites cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
- 6 À la sortie du four, versez immédiatement la fleur d'oranger, puis l'huile d'argan.
- 7 Ajoutez les raisins ouverts, les morceaux d'orange. Mélangez et refermez la papillote. Laissez reposer 15 minutes, parsemez d'amandes et servez tiède ou froid.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

