



Salade de carottes rôties

Recette par : Chef Renée Lavallée,
The Canteen

Adresse : Halifax, Nouvelle Écosse

Pour : 4 personnes

Durée totale : 35 à 45 minutes



La combinaison parfaite de salé et de sucré, cette salade de carottes rôties plaira à coup sûr même aux papilles les plus exigeantes! Réalisé avec des produits frais locaux, cette belle salade peut être servie en entrée ou en plat principal.

INGRÉDIENTS

Carottes rôties

- De 10 à 12 carottes ancestrales
- 4 c. à table d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Labneh

- 500 ml de yogourt grec nature
- 1 citron, jus et zeste compris
- 1 c. à thé de sumac
- Sel au goût

Granola aux pignons de pin et au quinoa

- ½ tasse de quinoa
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de pignons de pin
- ¼ tasse d'huile de canola
- ¼ tasse de sirop d'érable
- Sel au goût

Oignons rouges marinés

- 3 oignons rouges, coupés en tranches
- ¾ tasse de vinaigre blanc
- ½ tasse d'eau
- 3 c. à table de sucre
- 1 c. à table de sel

INSTRUCTIONS

Carottes rôties Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Laver, peler et couper les carottes en deux puis en morceaux de 3 à 5 po. Étaler les carottes sur une plaque à pâtisserie et ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Avec les mains ou des pinces, remuer les carottes pour les recouvrir complètement d'huile d'olive. Rôtir les carottes au four préchauffé pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient encore croquantes. Saviez-vous que vous pouvez rôtir des carottes à la perfection en utilisant un [four de comptoir KitchenAid®](#)?

Labneh Égoutter le yogourt au réfrigérateur dans une toile à fromage pendant toute la nuit. Ajouter le jus, le zeste de citron et le sumac au yogourt. Remuer pour combiner puis saler au goût. Vous pouvez conserver cette recette et de nombreux autres ingrédients dans un [réfrigérateur KitchenAid®](#) grâce à son grand espace de rangement. Vous pouvez également utiliser un [bateur sur socle KitchenAid®](#) pour mélanger facilement ces ingrédients.

1. Granola aux pignons de pin et au quinoa Chauffer le four à 325 °F (160 °C). Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé et étaler le granola uniformément. Faire cuire de 20 à 25 minutes. Le granola doit être bien doré. Laisser refroidir dans un récipient fermé.

2. Oignons rouges marinés Amener le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel à ébullition. Verser le liquide chaud sur les oignons coupés en tranches. Laisser refroidir. Couvrir et mettre au réfrigérateur.

3. Étaler 3 à 4 c. à table de labneh sur une assiette, avec un quart des carottes rôties. Saupoudrer 2 à 3 c. à table de granola sur les carottes. Disperser plusieurs tranches d'oignons rouges marinés sur la salade. Déchirer en petits morceaux 2 à 3 feuilles de menthe et d'aneth et saupoudrer sur la salade. Verser un filet d'huile d'olive extra vierge.

Valeur nutritive

par 215 g

Calories 230

% valeur quotidienne*

Lipides 11 g	15 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	

Glucides 26 g	
Fibres 3 g	11 %
Sucres 12 g	12 %

Protéines 8 g	
----------------------	--

Cholestérol 0 mg	
-------------------------	--

Sodium 320 mg	14 %
----------------------	------

Potassium 400 mg	9 %
------------------	-----

Calcium 100 mg	8 %
----------------	-----

Fer 1,25 mg	7 %
-------------	-----

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®