



# Salade d'automne

## chou-rave, pomme, carotte



4 pour personnes



15' préparation

0' cuisson

Niveau  
**FACILE**

### Ingrédients

- 2 Choux-raves
- 2 pommes
- 2 carottes
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Graines de sésame



1

Epluchez les choux-raves et les carottes. Coupez les pommes et enlevez les pépins.

2

Râpez grossièrement les choux-raves, les carottes et les pommes. Torréfiez les graines de sésame en les mettant dans une poêle chaude sans matière grasse pendant quelques minutes. Attention à ne pas les brûler.

3

Réalisez la vinaigrette avec le jus de citron, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

4

Mélangez le tout. La salade d'automne est prête ; idéal pour prolonger l'été. Vous pouvez aussi ajouter de la sauce soja. Bonne préparation !