Salade estivale de carotte à l’orientale (recette classique et version Thermomix)

Une salade gourmande, light et économique aux notes orientales qui vous emmènera aux pays des mille et une nuits, qui vous régalera aussi bien l’été que l’hiver.

Pour la version Thermomix de la recette **cliquez ici**.

Salade estivale de carotte à l’orientale

Matériel

- Pour le zeste je vous conseille de vous équiper d’une râpe Microplane qui vous donnera un zeste râpé d’une

extrême finesse et amènera ainsi une saveur plus subtile à votre plat

Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- Un éplucheur à légume pour réaliser une fine julienne de carotte rapidement sans mandoline. Vous pouvez le commander en cliquant ici

Éplucheur Légumes, 3 en 1 Éeplucheur Pomme de Terre Epluche Legume avec Lame en Acier Inoxydable, Économe Julienne Légumes Peeler pour Concombre,Carottes,Tomate, Asperges, Kiwis

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 g de carottes épluchées
- 25 g d’oignon rouge épluché
- 80 g de fenouil
- 10 g d’huile d’olive
- 4 g de cumin
- 20 g de jus d’orange
- Sel et poivre
- Pour la présentation: graines de grenade, quelques feuilles de menthe, des amandes grillées salées

Pour la vinaigrette

- 30 g d’huile d’olive supplémentaires pour la vinaigrette

à la menthe
- 5 g de miel
- le zeste de l’orange
- 30 g de feuille de menthe
- 5 g de vinaigre de riz
- sel et poivre du timut (vous en trouverez en cliquant ici)

Préparation

Versez 30 g d’huile d’olive, les 5 g de vinaigre de riz, le zeste de l’orange, les 30 g de feuilles de menthe dans un mixeur et mixez 20 s/ vit 6. Rectifiez l’assaisonnement en sel et poivre du timut et réservez la vinaigrette.

Réalisez la vinaigrette avec tous les ingrédients

- Ouvrez et détaillez la grenade: pour en ôter facilement les graines commencer par faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule, comme sur la photo.

Faire 5 entailles sur le dessus de la grenade tout autour du pédoncule

- Puis ôtez le chapeau avec le pédoncule.

Puis ôtez le chapeau de la grenade

- Vous pouvez voir que les graines sont séparées en segments de peau blanche (5 à 6 par grenade). Coupez alors l’extérieur de la grenade au niveau de chaque segment sans aller trop profondément.

Coupez alors la grenade au niveau de chaque segment

- Puis avec les doigts ouvrez la grenade. Les segments se détachent alors facilement. Il ne reste plus qu’à prélever les graines. Réservez les graines au frais.

Puis avec les doigts ouvrez la grenade

- Réalisez votre fine julienne de carotte.

Détaillez les carottes en

très fins filaments

- Réalisez une fine brunoise d’oignon rouge (petits dés)

Brunoise d’oignon rouge

- Faites de même avec le fenouil.

Ciselez les oignons finement
ainsi que le fenouil.

- Ciselez finement les feuilles de menthe

Ciselez les feuilles de menthe

- Epépinez et coupez finement le citron confit au sel.

Coupez le citron confit en petits dés

- Placez les carottes, l’oignon rouge, le fenouil, les 10 g d’huile d’olive, les 4 g de cumin , le citron confit et les 20 g de jus d’orange dans une casserole et cuisez à feu doux environ 5 minutes. Réservez au frais puis mélangez vinaigrette et légumes refroidis et versez le tout dans votre plat de présentation. Saupoudrez de feuilles de menthe ciselées, de graines de grenade et éventuellement pour encore plus de fraicheur ajoutez des quartiers d’orange.

Salade estivale de carotte à l’orientale