

SALADE DE POTIMARRON-CAROTTE-CHUTNEY DE MANGUE ET PETITES GRAINES

Pour 1 personne ou 1 joli dôme

Préparation : 10 min

Repos : 30 min



1 carotte moyenne

1/4 de petit potimarron

1 cuillère à soupe de chutney de mangue

1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise

2 cuillères soupe d'huile d'olive

sel

poivre

coriandre fraîche (à discrétion)

1 petite poignée de graines mélangées (courge, tournesol, pignon)

- 1 Eplucher les carottes et le potimarron. Les râper.
- 2 Laver et ciseler la coriandre.
- 3 Faire griller les graines dans une poêle à sec (surveiller !)
- 4 Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement. Y ajouter les carotte et potimarron râpés et la coriandre. Bien mélanger, mettre dans un bol plus petit en tassant un (pour obtenir un dôme au service) et laisser reposer au frais 30 min.
- 5 Avant de passer à table, démouler et servir parsemé de graines grillées.