



Salade de Carottes Râpées à l'Orange : Une Recette Délicieuse à Partager en Famille

GROSSESSE

RECETTE

PREP: 10 MINS

CUISSON: 0 MIN

PORTION(S): 4

DIFFICULTÉ: FACILE

La cuisine est un véritable art, et quoi de mieux que de partager ce moment avec vos enfants en préparant ensemble une recette colorée et savoureuse ? La salade de carottes râpées à l'orange est un choix parfait pour initier les plus jeunes aux joies de la cuisine. Ce plat, à la fois simple et délicieux, apporte une touche de fraîcheur sur

vosre table. Dans cet article, nous vous guiderons à travers les étapes de préparation tout en vous offrant des conseils pratiques pour rendre cette expérience encore plus agréable.

Ingrédients

Pour réaliser cette délicieuse salade, vous aurez besoin des ingrédients suivants :

- **3 carottes** : Choisissez des carottes fermes et croquantes. Si possible, optez pour des carottes bio, qui sont souvent plus savoureuses.
- **1 orange** : Une orange juteuse apportera une note sucrée et acidulée à votre plat.
- **1 cuillerée à soupe d'huile d'olive** : L'huile d'olive, riche en saveurs, sublimerà votre vinaigrette. Vous pouvez également expérimenter avec d'autres huiles, comme l'huile de sésame pour une touche asiatique.
- **1 cuillerée à café d'Arôme MAGGI** : Cet arôme rehausse le goût de la vinaigrette. Si vous n'en avez pas, un peu de sauce soja peut faire l'affaire.
- **4 feuilles de menthe** : La menthe fraîche ajoute une note de fraîcheur. Si vous n'avez pas de menthe, du persil ou du basilic peuvent également convenir.
- **6 tomates cerise** : Les tomates cerise ajoutent une belle couleur et une douceur naturelle à la salade.
- **Sel et poivre** : Pour assaisonner selon votre goût.

Ustensiles

Pour préparer cette salade, vous aurez besoin des ustensiles suivants :

- **Un bol** : Pour mélanger tous les ingrédients.
- **Un saladier** : Pour servir votre salade. Optez pour un saladier coloré pour rendre le plat encore plus attrayant.
- **Une râpe** : Pour râper les carottes. Les enfants peuvent aider sous surveillance, c'est une excellente façon d'apprendre à cuisiner.
- **Un couteau et une planche à découper** : Pour couper les tomates et préparer la menthe.
- **Un presse-agrumes** : Pour extraire le jus de l'orange facilement.

Préparation

Préparation des Ingrédients

Commencez par laver tous vos ingrédients sous l'eau courante. C'est une étape cruciale pour enlever toute saleté ou pesticide sur les fruits et légumes.

- **Carottes** : Pelez les carottes et râpez-les à l'aide d'une râpe. Impliquez vos enfants dans cette étape ; ils adoreront voir les carottes se transformer en filaments colorés.
- **Tomates cerise** : Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Cette étape est facile et sûre pour les enfants plus âgés, ce qui leur permet de s'impliquer davantage.
- **Menthe** : Lavez les feuilles de menthe et ciselez-les finement. La menthe fraîche ajoute non seulement de la couleur, mais aussi une agréable odeur qui éveillera les papilles.
- **Orange** : Pressez l'orange pour en extraire le jus. Les enfants peuvent participer à cette étape avec un presse-agrumes manuel. Le parfum de l'orange fraîchement pressée remplira la cuisine, créant une ambiance agréable.

Préparation de la Vinaigrette

Dans un bol, préparez une vinaigrette en mélangeant le jus d'orange, l'Arôme MAGGI, l'huile d'olive, la menthe ciselée, ainsi qu'une pincée de sel et de poivre.

- **Mélangez soigneusement** : Utilisez un fouet pour bien émulsionner l'huile et le jus. Cela permettra d'obtenir une vinaigrette homogène qui enrobera parfaitement les légumes.
- **Goûtez la vinaigrette** : N'hésitez pas à ajuster l'assaisonnement selon vos préférences. Si vous aimez les saveurs plus acidulées, ajoutez un peu plus de jus d'orange.

Assemblage de la Salade

Dans un saladier, mélangez les carottes râpées, les tomates cerise et la vinaigrette préparée.

- **Mélangez délicatement** : Utilisez des mouvements doux pour bien enrober les légumes sans les écraser. Cela permettra de préserver la texture croquante des carottes.
- **Laissez reposer** : Si vous avez le temps, laissez la salade reposer quelques minutes. Cela permettra aux saveurs de se mélanger et de s'intensifier.