



## Carottes râpées à la cardamome

Par Lina Charlot

### Ingrédients :

- 600 g de carottes
- 1 échalote
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 c à café de cardamome
- sel

Bien nettoyer les carottes et les râper (les carottes bio n'ont pas besoin d'être épluchées, une brosse à légumes suffira). Dans un bol râpez l'échalote épluchée, ajoutez la cardamome, le sel, le vinaigre et l'huile. Bien mélangez et ajoutez sur les carottes.

PS : La cardamome stimule la vésicule biliaire. Chacun peut ajouter de la levure maltée pour un apport de vitamines B. Vous pouvez si vous voulez ajouter une poignée de raisins secs.