

Salade de Carottes et de Baies de Goji

Voici une délicieuse salade, rapide à préparer, qui est bourrée de probiotiques et de nutriments bénéfiques. Non seulement ces carottes sont-elles délicieuses seules, agrémentées d'huile d'olive ou agencées dans une salade plus élaborée, mais elles sont aussi excellentes cuites dans votre gâteau aux carottes préféré. **Profitez-en !**

Portions: 2 en entrée ou 4 comme accompagnement
Préparation: 30 minutes

INGRÉDIENTS :

- 2 paquets de 200 ml de Carottes Râpées Fermentées Caldwell (ou 400 ml de carottes râpées fermentées à la maison avec le ferment Caldwell)
- 1 pomme (ie., Pink Lady, MacIntosh, Fuji, Cortland ou Granny Smith), lavée, sans le cœur et coupée en morceaux de 1 cm (ne pas peler, à moins que la pomme soit non-biologique)
- 1/2 tasse (125 ml) de Yogourt grec
- 1/4 tasse de crème sûre
- 1/4 tasse de baies de Goji séchées (réhydrater après avoir mesuré sèches)*
- Une bonne quantité de ciboulette (environ 20 tiges)
- 1 cuil. à thé (5 ml) de sucre
- 2 cuil. à table (30 ml) d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre fraîchement moulu au goût (salez avec précaution puisque les carottes contiennent déjà du sel que nous avons ajouté avant la fermentation)

*Pour réhydrater les baies, versez simplement une tasse d'eau bouillante dessus et laissez-les gonfler environ 10 minutes.

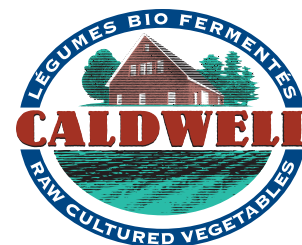
INSTRUCTIONS :

1. Débutez en plaçant les Betteraves Caldwell dans une passoire et laissez égoutter l'excès de jus. Réservez le jus pour vinaigrettes, sauces et salsas. Mettez les carottes de côté.
2. Pelez les pommes et retirez-en le cœur, coupez-les en petits morceaux et combinez-les avec les carottes. Ceci les empêchera de s'oxyder (brunir). Égouttez les baies de Goji et mélangez-les au mélange de carottes.
3. Incorporez tous les autres ingrédients et servez tel quel ou gardez au réfrigérateur. Cette salade ne fait que s'améliorer avec le temps et peut être préparée jusqu'à 24 heures à l'avance.

ASTUCE :

Si vous êtes aventureux, essayez d'ajouter des épices. Du cumin en poudre, de la coriandre ou de la poudre de curry sont d'excellentes options !

BON APPÉTIT !



Testé et goûté par la famille
et les amis du clan Caldwell.

www.caldwellbiofermentation.com