

Salade de carotte et datte

(6 portions)

INGRÉDIENTS

2 tasses de carotte râpée (environ 700-800 g de carotte)

½ tasse de datte (ou plus si nécessaire), coupée en 4

½ tasse de graines de tournesol ou de courge grillées

Vinaigrette:

3 c. à table d'huile d'olive

1 c. à table de miel

½ c. à thé de sel

jus d'un citron

1 c. à thé de coriandre moulue

¼ c. à thé de graines de carvi ou graines de fenouil

PRÉPARATION

Mélangez les carottes et les dattes.

Pour la vinaigrette, mélanger les ingrédients dans un bocal et secouer jusqu'à ce que le miel soit dissous. Assaisonnez la salade juste avant de servir et parsemez-la de graines.

Source: adapté d'une recette du *Montreal Gazette*

Carrot and Date salad

6 portions

INGREDIENTS

2 cups carrots, grated (about 700-800 g of carrots)
½ cup of dates (or more as preferred), cut in quarters
½ cup of grilled sunflower or pumpkin seeds

Dressing:

3 Tbsp olive oil
1 Tbsp honey
½ tsp salt
Juice of 1 lemon, or more as preferred
1 tsp of ground coriander
¼ tsp of caraway seeds or fennel seeds

INSTRUCTIONS

Combine carrots and dates.

For vinaigrette, combine ingredients in a jar and shake until honey is dissolved. Dress the salad just before serving and add the seeds on top.

Source: adapted from a recipe from the *Montreal Gazette*