

Carottes et courgettes râpées en salade

Ingrédients / pour 6 personnes :

- 2 courgettes moyennes
- 3 carottes
- 1 oignon rouge
- Poivre
- Sel
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique ou de cidre
- 1/2 citron
- Persil frais
- 1 petite poignée d'amande effilées



Préparation :

Laver les courgettes, et éplucher les carottes.

Raper les courgettes et les carottes avec une râpe à grille moyenne (si la grille est trop fine, les courgettes se réduiront en bouillie).

Coupez l'oignon rouge.

Mélanger dans un saladier avec le jus d'un demi citron, un peu d'huile de votre choix, un peu de vinaigre, sel et poivre et terminer par le persil frais ciselée et des amandes effilées.

Réserver au frais ou déguster de suite.

Galette de pommes de terre et carottes

Ingrédients / pour 4 personnes

- 400grs de pommes de terres
- 200grs de carottes
- 1 oeuf
- 50 grs de gruyère rapé
- persil
- sel et poivre



Préparation :

Éplucher et râper les carottes ainsi que les pommes de terre.

Ajouter un œuf battu, le gruyère et le persil. Bien mélanger, saler et poivrer.

Former des petites galettes sur du papier sulfurisé ou verser la préparation dans des moules préalablement huilés.

Enfourner 25 minutes à 200°C.