

VERRINES CAROTTES PANAIS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200g de panais
- 200g de carottes
- 1 CC rase de curcuma
- Jus d'un citron
- 1 CS de graines de courges grillées
- 2CS d'huile d'olive, 2 CS d'huile de colza
- 2 CS d'eau
- Sel, poivre



Préparation :

- Laver les légumes et les éplucher. Les couper en gros morceaux dans le mixeur. Mixer très finement en mirepoix.
- Faire griller les graines de courge dans une poêle anti-adhésive.
- Préparer la vinaigrette au citron. Assaisonner les légumes et les répartir dans des verrines. Parsemez de graines de courge.

-	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	155	2	10	13

Equivalence => 1 portion = 1 portion de légumes + 1 Càs de matières grasses