

INGRÉDIENTS

- 2 kg de carotte
- 0,340 kg de haricots blancs appertisés
- 0,08 l d'huile de colza
- 0,08 l d'huile de tournesol
- 0,070 kg d'échalote
- 0,07 kg de moutarde
- 0,03 l de vinaigre de vin
- Sel, poivre



20 convives ado. 115 gr

Facile - Temps de préparation : moyen

PRÉPARATION

- **Sauce** : mixer les haricots blancs, échalote, vinaigre, moutarde et les huiles ;
- **Crudités** : préparer les carottes puis les râper ;
- **Assemblage** : mélanger les crudités avec la sauce et vérifier l'assaisonnement ;

Variante adaptée du livre *Savez vous goûter les légumes secs* de Gilles DAVEAU et Bruno COUDERC Presses EHESP;

CAROTTE RÂPÉE EN FAYONNAISE

Par Gilles Daveau - Nicolas Thurault
- Mouvement des Cuisines Nourricières

En partenariat avec Paysans Charente Bio

