



Des carottes avec une touche orientale

Temps de préparation



Temps total



1 kg **de carottes en botte, garder quelques fanes**

1 cc **de graines de fenouil**

1 cc **de graines de cumin**

1 cs **de sésame**

80 g **de dattes, dénoyautées, en lamelles**

1 **orange, en cubes**

1 cs **de persil, finement haché**

4 cs **d'huile d'olive**

1 **citron, zeste râpé, jus pressé**

sel, poivre



Cuire les carottes pendant 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Les sortir et laisser la vapeur se dissiper. Faire griller sans graisse les graines de fenouil, le cumin et le sésame dans une poêle. Verser dans un saladier avec les dattes, l'orange, le persil, l'huile ainsi que le zeste et le jus de citron. Ajouter les carottes, mélanger et assaisonner. Couper grossièrement les fanes de carottes mises de côté et garnir la salade avec.