

Recettes

Salade de carottes aromatique



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de carottes (environ 4 ou 5 de taille moyenne)
- 1 piment rouge ou vert
- 1/3 tasse (6 cuillères à soupe) de yaourt au lait entier
- 2 cuillères à soupe de jus de citron frais
- Une pincée de sel de mer
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 cuillères à café de graines de moutarde brunes, entières
- 8 feuilles de curry, sèches ou fraîches
- 1/4 de cuillère à café de poudre d'asafoetida
- 1/4 de cuillère à café de zeste de combava séché moulu
- 1 cuillère à soupe de sucre, ou l'équivalent en stevia
- 4 cuillères à soupe de cacahuètes ou de noix de cajou hachées
- 4 cuillères à soupe de raisins bleus

Préparation

1. Pelez et râpez les carottes.
2. Émincez le chili.
3. Réduisez le zeste de combava en poudre à l'aide d'un pilon et d'un mortier, ou d'un moulin à café. (Le cas échéant, conservez le restant dans un récipient hermétique pour la prochaine fois.)
4. Mélangez le yaourt, le jus de citron et le sel.
5. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les graines de moutarde, le chili et les feuilles de curry. Couvrez, en remuant de temps en temps, et laissez frire jusqu'à ce que les graines de moutarde cessent de sauter furieusement et soient devenues un peu plus sombres. Ajoutez la poudre d'asafoetida, le combava moulu et le sucre. Éteignez le feu, laissez refroidir quelques minutes, puis mélangez avec le yaourt.
6. Mélangez le yaourt épicé avec les carottes râpées, les cacahuètes hachées et les raisins.
7. Laissez la salade macérer pendant trente minutes avant de servir. Elle se conserve également bien au réfrigérateur, pendant deux ou trois jours.