

RAITA DE CAROTTES



Ingrédients :

- 400g de yaourt brebis
- 2 carottes moyennes
- ½ c. à c. de graines de moutarde
- ½ c. à c. de coriandre en poudre
- 1 pincée de curry
- sel poivre ou piment

Faire griller les graines de moutarde à la poêle avec un peu de matière grasse. Lorsqu'elles ont éclaté, les retirer du feu et les égoutter avec un papier absorbant. Brasser le yaourt, ajouter le sel, le poivre, et les épices et ajouter les carottes finement râpées.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE
NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)
06 65 21 50 67
www.naturopathie-beaujolais.fr