



CAROTTES RAPÉES SAUCE NOIX DU BRÉSIL MACA ACEROLA



(pour 4 personnes environ)

Matériel : Robot ménager, blender et un saladier

Temps de préparation : environ 20min (+ temps de trempage pendant une nuit des noix)

Ingrédients :

1kg de carottes environ, 100g environ de noix du Brésil mise à tremper dans de l'eau pendant une nuit, 2 cuillères à café de [poudre d'Acérola](#), 1 cuillère à café de [poudre de Maca](#), le jus d'une petite orange à jus, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de Tamari pauvre en sel, 1 pincée de poivre, une petite poignée de raisins secs ou de baies de physalis

Préparation:

Râpez finement les carottes dans un robot ménager et les mettre de côté dans un grand saladier.

Rincez les noix du Brésil et mixez-les dans un blender avec 20cl d'eau environ. Ajoutez à la préparation le reste des ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène (ajoutez de l'eau si vous trouvez que le rendu n'est pas assez liquide).

Versez la sauce sur les carottes et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère en bois. Agrémentez le plat avec les raisins secs et quelques herbes sauvages ou aromates comme de la coriandre fraîche ou de l'ortie . . .

Cette sauce peut évidemment se déguster avec d'autres légumes râpées, comme du chou rave ou des betteraves par exemple. Et elle peut également s'utiliser comme une crème végétale à tartiner (mettre moins d'eau dans ce cas!). Elle se conservera environ 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique