

## **RÂPÉ MI-CUIT DE PANAIS ET CAROTTE** **DE CUISINE VG DE SYLVIANE**

ÉMINCER **1 ÉCHALOTE** ET FAIRE SUER DANS UN PEU D'HUILE D'OLIVE PENDANT **5 MIN**, RÂPER **2 CAROTTES** ET **2 PANAIS**, LES AJOUTER À L'ÉCHALOTE, ET FAIRE CUIRE **5 MIN** ET RÉSERVER (LES LÉGUMES DOIVENT RESTER LÉGÈREMENT CROQUANTS)

MÉLANGER DÉLICATEMENT AVEC :

**1 CS DE VINAIGRE DE POMMES**  
**100 GR DE COMTÉ RÂPÉ**  
**2 CS D'HUILE DE COLZA**  
**1 ZESTE DE CITRON**  
**1 CS DE GRAINES DE TOURNESOL**  
**PERSIL HACHÉ**  
**SEL FUMÉ – POIVRE**  
**CUMIN - PAPRIKA**

**SERVIR SUR UNE SALADE DE MÂCHE AVEC DES CROÛTONS À L'AIL**