



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Verrine de carottes râpées sauce miel au cumin .



Ingrédients pour 2 verrines :

- 1 c.à.c de cumin en poudre
- 1 c.à.s de miel
- 1/2 yaourt nature
- 2 c.à.s de raisins secs
- 4 grosses carottes
- Persil

- Faire gonfler les raisins dans de l'eau chaude pendant 30 min. Éplucher, laver les carottes et les râper
- Mélanger carottes râpées et raisins secs. Dresser les carottes râpées dans les verrines
- Mélanger le yaourt avec le miel et le cumin, réserver au frais
- Au moment de servir, ajouter la sauce sur les carottes râpées, décorez avec le persil

