

Raita aux carottes

Le raita se sert comme une mayonnaise, pour tartiner un sandwich, pour tremper des petits bâtons de légumes, avec des œufs durs...



Nombre de parts Temps de préparation

4

15'



Yaourt nature
2x (env 200g)



Gousse d'ail
x1



Carotte
1x



Cumin
1 c à café



Gingembre moulu
1 c à café



Persil
4 brins



Coriandre
4 brins



Menthe
8 feuilles



1. Mélanger les yaourts dans **un bol** avec **une cuillère**.
2. Laver le persil et la coriandre et la menthe.
3. Couper les herbes en petits morceaux avec **des ciseaux ou un couteau**. Mélanger avec le yaourt. 
4. Sur **une planche à découper**, couper l'ail en petits morceaux. Ajouter au yaourt. 
5. Eplucher la carotte à l'aide d'**un économe**. A l'aide d'**une râpe**, râper finement la carotte. Ajouter au yaourt. 
6. Ajouter le gingembre et le cumin.
7. Goûter. Ajuster en sel..