

# PASTA CAROTTA

*Super Simple*



## INGRÉDIENTS

**pour 4 personnes**

- 800g de carottes
- 4 cuillères à soupe de shoyu (sauce salée de soja fermenté)
- 10 cuillères à soupe d'huile de sésame toasté

## RECETTE

**01**

Eplucher les carottes le plus loin possible

**02**

Ajouter le shoyu et laisser mariner quelques minutes

**03**

Vider le jus en excès (le réserver au frigo pour ajouter à votre potage)

**04**

Ajouter l'huile de sésame toasté et mélanger

**05**

Avec une fourchette, vous pouvez réaliser des petits nids sur les assiettes

## PRÉPARATION

**& conservation**

- préparation 10min
- consommer de suite

SHOYU & TAMARI :

Le shoyu est une sauce de soja fermenté. Il contient du froment. Le tamari est sans gluten mais est plus fort.

**collectif**  
développement  
**cantines**  
**durables**

[www.collectifcantinesdurables.be](http://www.collectifcantinesdurables.be)