

# ATELIER CUISINE AVEC NATHALIE

RECETTE#01 - SEPT2017

**Avec les produits du panier :**

Chou-rave - Carottes - Oignons rouges

Couper en batonnets très fins  
ces 3 légumes.

Ajouter le zeste d'une orange  
et quelques morceaux de chair,  
quelques raisins secs  
et des graines de tournesol.

Laisser reposer un petit quart d'heure.  
Déguster.

