

## CAROTTE & FENOUIL REMOULADE AU PIMENT

### CARROT & FENNEL REMOULADE WITH HOT PEPPER

ZeroGluten & Vegan



La rémoulade est une sauce faite de mayonnaise à laquelle on ajoute de la moutarde et des échalotes ciselées, des câpres et cornichons hachés, et des herbes aromatiques fraîches (ciboule, estragon, cerfeuil, pimprenelle).

Inventée en France, elle est très populaire au Danemark et en Louisiane où on lui ajoute du piment pour la relever.

Le terme provient de l'ancien substantif « remolade » (1740) ou « rémoulade » (1746), dérivés du **rouchi** *remola* (« raifort gris », « radis noir ») et *ramolos* (« raifort »)

Rémoulade (English pronunciation: /reɪməˈlaɪd/; French: [ʁemulad]) is a condiment invented in France that is usually aioli- or mayonnaise-

based. Although similar to tartar sauce, it is often more yellowish (or reddish in **Louisiana**), sometimes flavored with curry, and sometimes contains chopped pickles or piccalilli. It can also contain horseradish, paprika, anchovies, capers and a host of other items.

#### Ingrédients pour 1 personne

- 2 càc de moutarde forte
- 1 échalote ciselée
- 2 càc de câpres
- 2 càc de cornichons aigre-doux hachés
- 1 càc de crème de coco
- 1 càc d'huile d'olive vierge
- 1 pincée de sel de l'Himalaya
- 1 càc de piment d'espelette
  
- 1 càc de graines de chia
- 1 càc de graines de chanvre
- 1 petite poignée de noix
- 1 carotte de taille moyen râpée
- 2 càc de fenouil grossièrement râpé

#### Préparation

mélanger tous les ingrédients  
servir frais

#### Ingredients 1 service

- 2 tsp strong mustard
- 1 chopped shallot
- 2 tsp capers
- 2 tsp of chopped sweet and sour pickles
- 1 tbsp of coconut cream
- 1 tbsp virgin olive oil
- 1 pinch of Himalayan salt
- 1 tsp of espelette chilli
  
- 1 tsp chia seed
- 1 tsp of hemp seeds
- 1 small handful of nuts
- 1 medium sized carrot grated
- 2 tbsp of fennel coarsely grated

#### Method

Mix all ingredients  
Place in the refrigerator for  
a few hours before serving chilled

*Bon appétit !*

ZeroGluten VegeBrest par Mj Allenbach

<http://0-gluten-vege-brest.weebly.com/>

[mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com](mailto:mj.mcallen.vege.glutenfree@gmail.com)