**Spaghetti de carottes aux légumes**

|  |
| --- |
|  |
| **Ingrédients pour 2 personnes :**  1 l d'eau minérale  250 g de haricots verts  250 ml de jus de carotte  100 g d'asperge  4 g de chlorure de calcium  2 g d'alginate de sodium |
| **Préparation : 10 minutes**:  Verser l'alginate de sodium dans le jus de carotte et mixer à la main. Préparer un saladier avec 1/2 l d'eau minérale et y verser le chlorure de calcium. Verser l'autre 1/2 l d'eau dans un autre saladier. Place le jus de carotte dans une seringue et verser en jet continu dans le saladier contenant le chlorure de calcium. Des "spaghettis" à la carotte se forment.  Laisser 1 à 2 min puis le retirer à l'aide d'une passoire pour le plonger dans le saladier ne contenant que de l'eau minérale. Répétez l'opération avec l'ensemble du jus de carotte.  Faire cuire les haricots verts à l'eau bouillante de 6 à 8 min et asperges pendant 5 min. Placer les spaghettis à la carotte avec les haricots verts et les asperges. Servir aussitôt |