



## BENTO SURPRISE AU POULET ET CAROTTES RAPEES

Pour 4 personnes — Préparation : 10 min. — Cuisson : 20 min.

### Ingrédients :

- 12 dips au filet de poulet
- 4 carottes râpées
- 6 tomates cerise
- 1cs de raisins secs
- 1 orange
- 1cs d'huile d'olive
- 
- Ketchup express
- 1 cs de concentré de tomate
- 1cc de vinaigre
- 1 cc de miel
- 1cc de miel liquide
- 1 pincée de 4 épices
- sel, poivre
- 
- Sauce blanche
- 1/2 cc de moutarde
- le jus d'1/2 citron jaune
- 2 cs de fromage blanc 40%
- 5 branches de persil
- sel, poivre

### Préparation :

Cuire les dips selon le mode d'emploi au four.  
Eplucher et râper les carottes  
Hacher le persil  
Faire tremper les raisins dans l'eau tiède  
Presser l'orange et récupérer le jus  
Dans un bol, mélanger les ingrédients du ketchup express  
Dans un deuxième bol, mélanger les ingrédients de la sauce blanche  
Dans un saladier, mélanger les carottes râpées, les raisins secs, saler légèrement, arroser de jus d'orange et d'huile. Tout mélanger.  
Présenter les ingrédients dans les cases ou les bols d'un bento