

FICHE DE RECETTE

Salade de radis, pommes et carottes râpées

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Plat ou accompagnement
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	10 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Botte de radis	1	pce
Carottes (pelées)	2	pce
Pomme (bio bien croquante et un peu sucrée)	1	pce
Jus de citron (pour éviter que la pomme ne noircisse)	1	càs
Miel	1	càc
Huile d'olive	2	càs
Moutarde type impérial bio	1	càs
Sel et poivre		
Graines de tournesol		
Graines de courge		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Râpez les carottes et les radis (à la râpe à gros trous pour du croquant).
2. Coupez la pomme en julienne (en petits bâtonnets) ou râpez-la. Arrosez-la immédiatement de jus de citron.
3. Mélangez les légumes et la pomme dans un saladier.
4. Préparez la sauce : Dans un petit poêlon, faites étuver les fanes de radis hachées. Mixez les fanes cuites, le miel, le reste de jus de citron ainsi que la moutarde. Une fois le mélange homogène, ajoutez l'huile d'olive en filet tout en mélangeant, puis rectifiez l'assaisonnement.
5. Versez sur la salade, mélangez délicatement.
6. Parsemez de menthe pour une touche fraîche et de graines de tournesol et de courge.

Astuces :

- À faire juste avant de servir pour éviter que les radis ne rendent trop d'eau.
- Variante protéinée : ajoutez des dés de fromage frais type "Petit Suisse" ou des morceaux de blanc de poulet.



