

# 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 acide)	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 facultatif : quelques feuilles de persil ciselé	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.



**GREEN DEAL**  
Cantines Durables



Avec le  
soutien  
de la

**Wallonie**

