

CRUDITÉS DE RADIS NOIR CAROTTES POMME

Plat équilibré où le radis noir adouci par la carotte et la pomme, améliore le fonctionnement du système digestif (foie, intestins). Les carottes et la pomme agissent en synergie pour une belle peau.

1 Radis noir

5-6 Carottes

1 pomme

1 Citron (s)

3 càs huile d'olive

2 càs Eau de Quinton hypertonique

2-3 càs ciboulette



15 minutes



3-4 portions



1. Éplucher les carottes et le radis noir ; couper la pomme en quartier en enlevant le trognon mais en gardant sa peau (si la pomme est bio)

2. Sécher les légumes une fois rincés

3. Les passer à la râpe pour les carottes et le radis.



4. La pommes sera coupée en tranches fines (car la râpe en fait plutôt du jus et de la bouillie)

5. Mélanger le tout

6. Ajouter un citron pressé pour retarder l'oxydation à l'air



7. Saler la préparation. Ici c'est avec du Quinton hypertonique mais le sel fin est aussi bien

8. Ajouter un peu d'huile d'olive

9. Terminer par de la ciboulette



10. Mélanger le tout. Inutile d'en rajouter, ce mélange est exquis.



11. Dresser généreusement ce mélange de légumes finement taillés.