

RADIS ET CREME DE FANES

Radis et crème de fanes est un plat de crudités sans pertes. les radis sont accompagnés d'une crème mayonnaise sans oeuf, à base de jus de fanes. Un extracteur de jus de légumes ou une centrifugeuse sont nécessaires pour extraire le jus vert des fanes de radis. La crème, d'un goût exquis est également un atout santé.

2 bottes radis
4 càs huile d'olive
2 càs lécithine de soja
1 càs vinaigre de cidre
1 càc moutarde
Sel - poivre



 15 minutes
 4 personnes



1. Couper les fanes de radis globalement sur la botte entière, en laissant un peu de queue sur les radis. Puis les laver plusieurs fois et faire tremper dans vinaigre blanc quelques minutes avant le dernier rinçage (les fanes sont chargées de sable à éliminer)

2. Laver les radis et couper le filament blanc du côté du bout opposé aux feuilles.

3. Essorer les fanes et les presser dans un extracteur de jus de légume (ou centrifugeuse).



4. On obtient environ 20 cl de jus vert vif.

5. Mettre ce jus dans le mixer et verser la lécithine. Attendre un peu qu'elle gonfle avant de mixer.

6. Ajouter ensuite l'huile.



7. Ajouter la moutarde, vinaigre, sel, poivre. Puis bien mixer pour un résultat mousseux et homogène.

8. Réserver la plus grosse partie en pot hermétique à placer au frais à l'abri de la lumière. Ceci est un assaisonnement pour salades, que l'on peut agrémenter plus tard d'herbes fraîches.

9. Il reste un fond de liquide dans le mixeur qui sera réservé à la consommation des radis. Ajouter une cuillère à soupe supplémentaire de lécithine afin d'obtenir une texture type mayonnaise et mixer. Récupérer cette crème dans un bol.



10. Servir les crudités de radis avec leur propres fanes rendues en mayonnaise.



11. Une façon de consommer les radis entiers, sans perte.