

RADIS NOIR ET CHOU ROUGE A L'ORANGE

Crudités adoucies avec le jus d'orange dans un assaisonnement liquide. Ces légumes râpés et finement émincés stimulent la mastication pour le renforcement des dents et gencives, stimulent aussi la digestion et régulent l'appétit au cours du repas.

CRUDITÉS

1 moyen Radis noir

1 quart chou rouge

ASSAISONNEMENT

1/2 orange

3 càs huile de colza

1 càs moutarde

Sel - poivre

2 càc épices, aromates



15 minutes



3 portions



1. Peler le radis noir, rincer et éponger avec du papier absorbant



2. Râper le radis



3. La râpe plus épaisse donne un résultat plus harmonieux et moins fibreux que la râpe fine



4. Prélever une partie du chou rouge, enlever le cœur à la base



5. Trancher à la mandoline en fines lamelles (robot ou manuel) et rassembler les 2 crudités



6. Mélanger le tout



7. Préparer la vinaigrette avec l'huile de colza, la moutarde



8. Ajouter sel, épices (cardamone, écorce de citron)



9. Presser une demi-orange ou une entière si elle est petite, puis verser le jus dans la base de vinaigrette



10. Battre ou remuer le tout, de texture liquide



11. Verser cette vinaigrette liquide sur les crudités. Elle sera absorbée en grande partie par le radis à la chair spongieuse, ce qui laissera très peu ou pas de jus en reste



12. Mélanger ce qui va teinter légèrement la chair blanche du radis noir, en orange pastel



13. Dresser des assiettes



14. Ajouter 1 ou 2 feuilles de menthe fraîche et déguster