

RADIS NOIRS AUX POUSSES ÉPINARDS

RADIS NOIRS AUX POUSSES ÉPINARDS, deux végétaux qui s'accordent très bien et des vertus santé importantes (draineur hépatique avec le radis, nettoyeur intestinal avec la chlorophylle et les fibres) sans compter l'apport de nutriments. Ces crudités sont vraiment délicieuses émincées ou râpées avec une bonne sauce vinaigrette



CRUDITÉS

2 petits radis noirs
2 poignées jeunes pousses d'épinards

1 càs ciboulette
1 pincée épices

VINAIGRETTE

1 càs moutarde
3 càs huile de colza
2 càs vinaigre de cidre
1 càs tamari



15 minutes



2 à 3 portions



1. Peler et laver les radis noirs



2. Les passer au robot pour les râper mais pas trop fin



3. Prélever 2 poignées d'épinards qui ont été préalablement lavés et essorés



4. Émincer les épinards



5. Rassembler épinards et radis noirs râpés



6. Bien mélanger les deux végétaux



7. Préparer une vinaigrette avec : huile de colza, vinaigre de cidre, tamari (ou sel), poivre, ciboulette



8. Verser la sauce sur les crudités et bien mélanger



9. Dresser dans des assiettes et déguster