

SALADE DE RADIS NOIR AU RAIFORT

Mardi 26 Janvier 2021

Bon pour la santé :

Salade de radis noir au raifort pour 4 personnes et 1 sp vert bleu violet par part

- 1 gros radis noir bien calibré*
- 100 g de crème à 4%
- 1 cuillerée à soupe rase de moutarde au raifort
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron bio*
- sel poivre blanc

Peler au couteau économe le radis noir et le râper.

Préparer la sauce : verser dans un saladier la crème, la moutarde au raifort et bien mélanger avec le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Rajouter le radis noir râpé et bien mélanger.

Répartir dans 4 coupelles et garder au frais jusqu'au moment de servir.



Peu calorique ,riche en vitamines, antioxydant ,le radis noir a un rôle positif dans les troubles hépatiques mais comme tout , il ne faut pas en abuser surtout chez les personnes souffrant d'ulcère d'estomac ou de calculs biliaires.

Pour le repas : salade de radis noir au raifort (1 sp vert bleu violet□□□) -100 g de steak haché 5% grillé sans MG (3 sp vert bleu violet□□□) -120 g de pommes de terre à l'actifry avec 1 c à c d'huile (4 sp vert□ -4 sp bleu□-1 spv violet□) - haricots verts (0 sp vert bleu violet□□□) -2 petits suisses 0% (1 sp vert□ -1 sp bleu□ -0 spv violet□) – Total : 9 sp vert□ – 9 spl bleu□-5 spv violet□

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés