PETITES BOUCHÉES DE RADIS NOIR

Samedi 11 Mars 2017

Pour une petite entrée ou un apéritif :

Petites bouchées de radis noir : 3pp- 4 sp pour 5 bouchées

-1 radis noir *

-1 petit poivron rouge *

-2 œufs durs *

-20 g d'olives noires dénoyautées

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel, piment d'Espelette

Poser le poivron sous le gril, le retourner régulièrement et l'ôter quand la peau devient noire et cloquée. Puis, le mettre dans un sac en plastique jusqu'à ce qu'il refroidisse. Le peler, l'épépiner et le couper en lanières

Prélever 100 g de poivron, le mixer avec les œufs durs coupés en cubes et l'huile

Assaisonner : sel piment d'Espelette

Peler le radis noir, couper 10 tranches ni trop grosses ni trop fines et déposer sur chaque une petite cuillerée de la préparation précédente

Décorer avec les olives noires.

Sur la photo , elles correspondent aux bouchées rouges ,les autres sont un mélange d’œufs durs et d’un peu de mayonnaise allégée

J’ai refait des bouchées sans piment d’Espelette et sans olives et très grand succès auprès de ma petite fille de 14 mois qui a léché deux petites bouchées avec gourmandise

Pour le repas du soir : petites bouchées de radis noir (3pp- 4 sp)-poêlée de 100 g de quinoa courgettes (3pp- 3 sp) – 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 7 pp- 8 sp

Très bon début de week-end