

# SALADE CAROTTE RADIS NOIR AUX NOIX

Mardi 12 Avril 2022

Une entrée de fin d'hiver et de début de printemps :

Salade carotte radis noir aux noix pour 4 personnes et 3 p vert bleu violet – 3 psp par part

-2 grosses carottes ou 4 moyennes \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 radis noir bien rond et bien calibré\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-40 g de cerneaux de noix : 8 sp vert bleu violet – 8 psp

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1 cuillerée à café de moutarde aux noix : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-sel fin poivre blanc

-ciboulette\*

Peler les carottes et le radis noir, les passer sous l'eau froide, les éponger et les râper finement.

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème. Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le râpé carotte radis noir, les noix concassées et la ciboulette émincée.

Bien mélanger et garder au frais jusqu'au repas.



*Si vous n'avez pas de moutarde aux noix, prenez une moutarde standard mi forte.*

*En ne mettant que 30 g de noix, vous obtenez 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 2 psp☐*

*Pour le repas : salade carotte radis noir aux noix (3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐) – spaghetti à la bretonne (5 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐ -recette du 08 05 2019) -1 petit suisse 0% cannelle (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐-0 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐*

*Calculez bien vos perso points psp☐ fonction de vos choix*

*Très bonne journée.*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**