

Chaud froid de radis printanier

L'avis NutriDiet

Energie : 112 kcal pour 1 part (63 kcal pour 100g)

Radis : riche en vitamine C et B9. Riche en potassium et pauvre en sodium, diurétique

Fanes de radis : source de provitamine A, acide folique, vitamine C et fer

1 portion de fruits et légumes

Pour 6 personnes

Ingrédients

1 botte de radis avec les fanes
50g de fromage de chèvre frais
½ tomate (60g)
½ concombre (200g)
100 g lardons
1 càs vinaigre balsamique
2 càs huile d'olive
feuilles de basilic (une dizaine)
1 bouillon cube
1 échalote (30g)
100 mL de lait 1/2 écrémé
Poivre et sel

Mixez les radis, la demi tomate, le demi concombre, 6 feuilles de basilic, le fromage de chèvre frais, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Versez dans des verrines et réservez au frais.

Faites bien griller les lardons et disposez-les sur le velouté. Décorez avec une feuille de basilic et de la ciboulette. Poivrez et salez.

Faites cuire les fanes dans 200 mL d'eau avec le bouillon et l'échalote pendant 15 minutes. Ajoutez le lait et faites cuire de nouveau 5 minutes. Poivrez, salez.

Mixez la soupe de fanes de radis et servez chaud accompagné du velouté froid de radis.

Idéal pour une entrée printanière.