



Les Recettes au fil des saisons



au printemps

Tartare de radis roses et fromage frais

Préparation

Laver les radis et les couper en rondelles. Dans un plat, mélanger les rondelles de radis, le fromage, la ciboulette ciselée, les noix hachées (sauf 4 cerneaux, à garder pour décorer), un filet d'huile d'olive et le jus d'un demi-citron.

Poivrer selon le goût et mélanger.

Laisser reposer au frais.

Pendant ce temps, laver la salade et l'émincer. L'assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron restant et l'oignon émincé. Poivrer selon le goût.

Répartir la salade sur 4 assiettes; avec 2 cuillères à soupe, façonner une «quenelle» de fromage aux radis et en déposer une sur chaque assiette. Décorer avec un cerneau de noix.

Servir bien frais avec une tranche de pain complet, éventuellement grillée.

Astuces :

Conserver les fanes de radis (feuilles et tiges) pour réaliser un potage.

Adapté de <https://madame.lefigaro.fr/recettes>

Ingrédients pour 4 personnes

- 240 g de fromage de chèvre frais
- 1 botte de radis roses
- 4 belles poignées de salade frisée
- 1 petite botte de ciboulette
- 12 cerneaux de noix + 4 pour la décoration
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 oignon ou 1 échalote
- poivre selon le goût
- 4 tranches de pain complet



Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be



Observatoire
de la
Santé



observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be