

SALADE RADIS, CONCOMBRE, CAROTTE & ORANGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 poignées de salade verte, endive, pousses (épinard, mâche, endive)
- 8 beaux radis
- ½ concombre
- 2 oranges
- Mais (conserves) 100g
- 1 carotte = 100g
- Basilic, menthe ou persil

Astuces :

Servir avec une vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 1h | Pour 2 personnes

1. Laver la salade.
2. Laver les radis et les couper en fines rondelles.
3. Éplucher les carottes et les couper en petits cubes de 5 mm de largeur.
4. Éplucher le concombre et le couper en petits cubes (2 cm).
5. Enlever la peau de l'orange et ne garder que les quartiers.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques.
7. Préparer la vinaigrette.
8. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais 1 heure avant de servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr