



# Daikon ou radis blanc

Racine venue d'Asie, le daikon est une variété de radis cousine du radis noir.

Les feuilles sont comestibles en soupe ou en salade lorsque les pousses sont jeunes.

Comme pour le radis noir, le daikon favoriserait la digestion et aurait des propriétés dépuratives... c'est la bonne période pour en profiter !

## Velouté daikon-épinards

### Ingrédients

- 1 radis blanc
- 400 g d'épinards
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pomme de terre
- 1,5 L de bouillon de légumes
- Crème de soja
- Sel et poivre

### Préparation

1. Lavez les épinards, épluchez le radis et coupez-le en cubes.
2. Epluchez et coupez la pomme de terre en cubes et ciselez les oignons.
3. Dans une cocotte, faites suer les oignons ciselés avec l'huile d'olive puis ajoutez le radis, les épinards bien égouttés et les pommes de terre.
4. Remuez, salez, poivrez et ajoutez 1,5 litre de bouillon.
5. Faites cuire 15 à 20 minutes.
6. Mixez votre potage jusqu'à le rendre bien liquide et fluide.
7. Versez le potage bien chaud par-dessus et ajoutez un filet de crème de soja et servez aussitôt

## Sauce au brocoli et amande

Cette sauce accompagnera aisément vos pâtes ou votre riz.

### Ingrédients

- 200 g de brocoli
- 10 cl de lait d'amande (non sucré)
- 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 1 petite gousse d'ail
- sel, poivre

### Préparation

1. Cuisez le brocoli à la vapeur ou dans une eau bouillante salée pendant 5 minutes environ.
2. Epluchez la gousse d'ail.
3. Placez le brocoli (égoutté) dans le bol d'un blender avec le reste des ingrédients et mixez jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse.
4. Rectifiez l'assaisonnement au besoin.

