

# FRUITS ET LÉGUMES DE MARS :



# LES RECETTES DE LA SEMAINE :

## TZATZIKI DE RADIS ROSE

1 botte de radis roses - 1 échalote - 1 c. à soupe de crème de soja (ou de riz ou de crème fraîche) - 1 c. à café d'huile d'olive - Sel, poivre

Lavez et épluchez les radis. Coupez-leur la queue. Dans le bol de votre mixeur (ici un mini hachoir suffit grandement), incorporez tous les ingrédients et mixez, mais pas trop finement. Ajustez l'assaisonnement et c'est tout ! Servez avec des toasts ou des petits légumes à tremper.

## CARPACCIO DE BETTERAVES CHIOGGIA, POMME ET MAGRET

2 Betteraves chioggia crues - 1 Pomme - 100 g de Magret de canard fumé tranché - 1 Orange - 1 Citron - 2 c. à café de Vinaigre balsamique - 1 c. à café de Moutarde - 1 c. à café de Sirop d'érable - 2 c. à soupe d'Huile d'olive - Sel et poivre

Prélevez le zeste de l'orange. Coupez-le en lanières fines. Faites-les blanchir 2 min à l'eau bouillante. Rafraîchissez et égouttez-les. Mélangez 2 c. à soupe de jus d'orange, 1 c. à soupe de jus de citron, le vinaigre, la moutarde, le sirop d'érable et 1 pincée de sel. Émulsionnez avec l'huile d'olive. Poivrez. Épluchez les betteraves. Rincez et essuyez la pomme. Évidez-la de son cœur. Émincez betteraves et pomme à la mandoline. Arrosez-les du reste de jus de citron. Ôtez la graisse des tranches de magret. Disposez-les en alternance sur les assiettes avec les betteraves et la pomme. Lustrez de vinaigrette à l'orange et parsemez des lanières de zeste.

## PICKLE DE CHIOGGIA

1 betterave Chioggia - 4 c à soupe de vinaigre de riz (ou de cidre) - 2 c à soupe de sucre roux - 2 c à soupe d'eau - Une belle pincée de sel - 1/2 c à café de cumin

Commencez par mélanger le vinaigre, le sucre, le sel et l'eau. Remuez jusqu'à complète dissolution. Réservez. Dans une poêle à sec, faites torrifier le cumin jusqu'à ce qu'il sente bon. Attention à ne pas le faire brûler...Pelez la betterave et rincez-la. Séchez-la bien et tranchez-la finement à l'aide d'une mandoline. Placez les tranches bien à plat dans un récipient à couvercle, de préférence en verre, et saupoudrez de cumin préalablement torrifié à sec. Versez la marinade sur les tranches. Couvrez d'un film étirable au contact. Placez au frais pour quelques heures. Au moment de servir, sortez les rondelles de betterave, disposez joliment et dégustez en mise en bouche en accompagnement de légume ou de riz.

Ne pas faire cette recette plus de 12 heures à l'avance si vous souhaitez conserver une jolie nuance de couleur.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bienfaits du radis :

Ils aident à réduire la fatigue, protègent les cellules contre le stress oxydatif et contribuent à la prévention de certains cancers. Les composés soufrés du radis, qui leur donnent ce petit goût piquant, stimulent l'appétit.

