

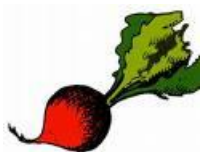
LEGUMES DE SAISON = ECONOMIE !!!



En avril, pensez à acheter et à utiliser :

- **Des betteraves** : Servez-les cuites en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des choux blancs, rouges ou raves** : Servez-les crus râpés assaisonnés d'une vinaigrette ou cuits pour accompagner de la viande ou du poisson.
- **Des oignons** : Servez-les cuits pour donner du goût à vos préparations ou crus pour donner un autre goût à vos crudités.
- **Des carottes** : Proposez-les crues en bâtonnets accompagnées d'une sauce au yaourt ou râpées en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des épinards** : Préparez-les nature ou avec du fromage râpé et de la crème fraîche.
- **De la laitue** : Servez-la en salade assaisonnée d'une vinaigrette pour accompagner un plat.
- **Des radis** : Proposez-les crus accompagnés d'une sauce au yaourt (yaourt, citron, fines herbes), par exemple.

Remarque : Tous ces légumes associés à des œufs ou du thon peuvent composer une salade variée. Les légumes surgelés ou en conserve apportent tout autant de vitamines, minéraux et fibres que les légumes frais. N'hésitez pas à les utiliser car ils sont prêts à l'emploi et sont souvent moins chers.



Radis au fromage blanc (Pour 4 personnes)

Ingrédients : 1 botte de radis, 100g de fromage blanc 0%, 1 cuillère à café de moutarde, 30g de ciboulette hachée, sel et poivre.

1. Nettoyez les radis roses sous l'eau froide puis essuyez-les sur un linge propre. Découpez leurs extrémités puis râpez-les grossièrement à l'aide d'une râpe à légumes ou coupez-les en rondelles.
2. Dans un saladier, versez le fromage blanc avec la moutarde puis salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez bien à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Au fond d'un bol, déposez le fromage blanc en le lissant bien à l'aide d'une spatule en plastique puis déposez par-dessus les radis râpés. Décorez avec la ciboulette hachée.
4. Couvrez d'un film alimentaire et réservez dans votre réfrigérateur durant 2 heures de façon que la salade soit bien fraîche.
5. Servez bien frais en entrée.

Aude LAINE, Diététicienne.

N'oubliez pas ce printemps, c'est la période des radis !