



VELOUTÉ DE FANES DE RADIS



Pour 3 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 20 min

Ingrédients

- Fanes d'une botte de radis
- 1 à 2 pommes de terre (200 g)
- 1 oignon
- 1 c à s d'huile d'olive (10 g)
- 500 ml d'eau
- 1 pincée de gros sel (2g)



Préparation de la recette

Couper les fanes des radis. Éliminer les feuilles jaunies ou trop abîmées. Laver soigneusement les fanes.

Peler les pommes de terre, les laver et les tailler en petits cubes.

Peler et émincer l'oignon.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé quelques minutes jusqu'à ce qu'il colore légèrement.

Ajouter les cubes de pommes de terre puis les fanes de radis et ajouter 500 ml d'eau.

Porter à ébullition et laisser cuire doucement à couvert pendant 20 à 25 min.

Mixer très finement, au blender ou avec un mixer plongeant.

Dégustation : Servir nature ou accompagné d'un cuillère de fromage blanc, à ajouter au dernier moment dans votre bol.

Le radis en cuisine

Halte au gaspillage et vive les économies : Une soupe avec les fanes et les petits radis avec pain et beurre pour accompagner !



Valeurs nutritionnelles

Recette pour 1 L de velouté, soit 4 bols de 250 ml ou 3 de 330 ml.

	Pour 100 ml	Pour 250 ml
Energie	41 kcal / 172 kJ	102 kcal / 429 kJ
Protéines	1,0 g	2,5 g
Lipides	1,4 g	3,6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	0,2 g	0,4 g
Glucides	5,4 g	13,6 g
<i>dont sucres</i>	1,0 g	2,6 g
Fibres	1,2 g	3,1 g
Sel	0,35 g	0,89 g