Recette entree froide : salade de radis aux fruits



Comment une idée d'entree froide survient parfois? En se levant parfois des envies de cuisiner ou de préparer des plats viennent. « Que vais –je bien pouvoir concocter aujourd'hui pour faire plaisir à tout le monde » .Quelque chose de frais et d'inhabituel, pour changer. Et là allez savoir pourquoi vous regarder ce que vous avez dans votre cuisine et là, une idée vous vient. Pourquoi ne pas faire une entree froide avec des radis et des fruits pour trouver des sensations de fraîcheur avec ses températures qui commencent enfin à remonter et à réchauffer nos corps. Le radis souvent consommer avec du beurre et du sel doit bien pouvoir se marier avec des fruits et pourquoi pas de l'orange. Cela tombe bien il me reste des oranges et quelques pommes alors c'est parti pour une salade de radis avec des pommes et des oranges. D'autant plus que l'on va naviguer sur la vague de la légèreté qui nous permettra peut être de perdre du poids et au moins ne pas en prendre avec des apports nutritionnels intéressants.

Ingrédients pour cette entree froide et légère

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Une cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation de cette entree froide

1° Préparez votre sauce vinaigrette et placez la dans un saladier. Nettoyez les radis puis coupez-les en rondelles. Mélangez les radis avec la sauce.

2° Epluchez et coupez les fruits en morceaux .Rajoutez l’ensemble avec les radis et la sauce. Salez, poivrez, arrosez avec le jus de citron.

3° Lavez la salade verte et ajoutez la dans le saladier.Vous pouvez servir cette entree froide.

Liste des courses pour cette entree froide

3 oranges

3 pommes

200 g de radis

Sel

Poivre

1 salade

Jus de citron

Huile d’olive

vinaigre

Au final cette entree froide a eu du succès auprès de toute la famille. Pour ma part je commence à apprécier ces mélanges de sucré et de salé. Cette recette a tout pour plaire et satisfaire car elle permet de perdre du poids pour ceux qui le souhaite tout en se faisant plaisir. Elle est légère et facile à réaliser et est très économique. Et vous qu’en pensez vous ? Pensez aussi à bouger pour vous aider à perdre du poids. Bon courage.