



Recette facile

SALADE DE FÈVES ET RADIS CROQUANTS

- **Énergie** : 120 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 5 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 300 g de fèves fraîches (écossées)
- * 1 botte de radis roses
- * 1 petit oignon rouge
- * 1/2 bouquet de persil plat
- * 1/2 bouquet de ciboulette
- * 1 c. à soupe d'huile d'olive
- * 1 c. à soupe de jus de citron
- * 1 c. à café de moutarde
- * Sel, poivre

ÉTAPES

- 1 Cuire les fèves : Blanchir les fèves 2 minutes dans l'eau bouillante salée, puis les plonger dans de l'eau glacée. Égoutter et enlever la peau si elle est épaisse.
- 2 Préparer les légumes : Laver et émincer les radis en fines rondelles. Peler et hacher finement l'oignon rouge.
- 3 Faire la vinaigrette : Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
- 4 Assembler la salade : Dans un saladier, mélanger les fèves, les radis, l'oignon et les herbes ciselées. Verser la vinaigrette et bien mélanger.
- 5 Servir frais.