

RECETTE

CHIPS DE BETTERAVE ET DIP DE RADIS AU CERFEUIL

Famille Recette

Entrées Froides

Proposée par :

Baloo

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

Famille

Poids/Gr

Liqu./Ml

CàS

CàKf

Unité

1	Radis	LV	50				
2	Echalote	Assais.					0,5
3	Cerfeuil en Branche	Assais.					5
4	Fromage Blanc	PLF	100				
5	Betteraves Rondes Crues	LV					2
6	Capsules de Cardamone	Assais.					2
7	Huile d'Arachide	MG			1		
8	Sel, Poivre	Assais.					
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Préchauffez le four à 150° (TH5). Préparez les chips : pelez et rincez les betteraves, essuyez les avec un papier absorbant, coupez à la mandoline et déposez-les sur une feuille de silicone posée sur une grille du four. Huilez les tranches au pinceau et saupoudrez de cardamone, enfournez pour 30 mns. Laissez refroidir sur la grille à la sortie du four. Préparez le dip : coupez les queues des radis et grattez les. Pelez et hachez l'échalote, mixez-la avec les radis, le cerfeuil, le fromage blanc, sel et poivre. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réservez au frais. Présentez le dip aux radis entouré des chips de Betterave sur une grande assiette.

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.