

RECETTE

TAPAS DE RADIS NOIR AU JAMBON CRU

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	Tranches de Jambon Cru	VPO					2
2	Kakis Persimon	FRU					2
3	Radis Noir	LV					1
4	Jus de Citron	Assais.				1	
5	Zeste Râpé de Citron	Assais.					1
6	Gingembre en Poudre	Assais.				0,5	
7	Huile d'Olive	MG			2		
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

Préparez la sauce en mélangeant le jus de citron, le zeste de citron, le gingembre, l'huile d'olive, sel et poivre, puis réservez. Lavez le radis noir et l'essuyez, à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe fine (1mm d'épaisseur), découpez des rondelles de radis. Coupez les kakis en tranches de 0,5 cm environ puis taillez les en carré. Coupez des lamelles de jambon. Sur un plat de service, disposez les carrés de kakis, trempez délicatement chaque rondelle de radis noir dans la sauce et disposez-les sur les kakis. Disposez chaque lanière de jambon en "zig-zag" sur une pique en bois, puis plantez le tout dans les rondelles préparées de façon à fixer le tapas. Servez frais.

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.