Betterave et radis en salade
Raclette végétarienne

Betterave et radis en salade

- betterave rouge ou jaune crue
- radis noir ou violet
- sauce :
    - jus d'un citron
    - 2 ou 3 càs d'huile d'olive
    - 1 càc de gomasio (mélange de sel et sésame grillé, à acheter tout prêt en magasin bio)
    - 1 càs de levure de bière maltée
    - 1 càs de tamari

Eplucher puis râper la betterave et le radis, puis ajouter la sauce, mélanger et apprécier.

Raclette végétarienne

1 Prévoir l'appareil à raclette.
2 Faire cuire des pommes de terre bio lavées et non épluchées à la vapeur.
3 Acheter une portion de raclette fumée selon le nombre de convives et la découper en tranches fines à l'aide d'un coupe fromage à fil ou tranche raclette (les tranches pré-découpées du commerce sont trop épaisses).

Servir la raclette, avec, au choix, le tout présenté dans des petis bols différents :

- de la choucroute crue bio, inutile de la rincer (voir dans la rubrique „conserves" la fiche C1)
- d'autres légumes lacto-fermentés
- des tranches fines d'ananas frais
- des cornichons
- du tofu au choix (lacto-fermenté, fumé, nature, aux herbes...), le couper en petits morceaux (1cm par 1cm par 0,5cm) ou des rondelles de saucisses végétales .
- et ce qui vous fait plaisir...

Remarque : les produits lacto-fermentés, le radis noir de l'entrée aident à la digestion.