



Salade d'asperges vertes et blanches crues, crème de fanes de radis et ail des ours

Matériel :

- Couteaux office et chinois
- Planche
- Blender

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la salade d'asperges et de radis

- 1 laitue 4 saisons
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 botte d'asperges blanches
- 1 botte de radis
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron

Pour la crème de fanes

- Les fanes d'une demi-botte de radis
- 1 tasse de noix de cajou crues trempées 12 heures
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Fleur de sel selon le goût
- Eau selon consistance



De plus :

- Quelques fleurs d'ail des ours
- Quelques feuilles d'ail des ours finement ciselées

MÉTHODE :

Pour la crème de fanes, faire tremper les noix de cajou crues 12h puis rincer. Mixer ensuite tous les ingrédients de la crème de fanes au blender jusqu'à obtention d'une crème lisse.

Pour la salade, détailler les radis en brunoise et les asperges en tronçons d'1 cm, mélanger et assaisonner d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.

Disposer les feuilles de salade en forme de nid dans l'assiette. Placer au centre la salade d'asperges et de radis et napper avec la crème de fanes. Décorer avec l'ail des ours ciselé et les fleurs d'ail des ours.

COMMENTAIRE

Consommées crues, les asperges n'ont pas besoin d'être pelées. Pour enlever la partie

rigide, on tient le corps de l'asperge d'une main, le pied de l'autre, et on plie. La cassure se fera à l'endroit où l'asperge n'est plus comestible parce que trop coriace.



Henri Colsoule

Henri Colsoule donne des cours de cuisine en alimentation ressourçante, aux travers de cours individuels ou d'ateliers thématiques mêlant théorie, préparation et dégustation. Tous les plats cuisinés ne contiennent ni gluten ni produits laitiers de façon à proposer des alternatives à l'alimentation moderne qui utilise ces produits en trop grande quantité. Par ce biais, la créativité et les découvertes gustatives sont au rendez-vous !

www.feelingbetter.be
0495/55 11 88



Feel Good



IQ-boost (pour les étudiants)



- 150 g de raisins noirs avec pépins
- 5 mûres
- 125 g de bleuets (congelés)
- ¼ avocat (pelé)
- jus d'½ citron vert
- 100 ml d'eau
- 1 cuillère à café de vanille

EN OPTION:

- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

SUPERFOODS :

- 1 cuillère à café de poudre de maca
 - 1 cuillère à café de Matcha
 - 1 cuillère à café d'éclats de cacao
- Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention d'un smoothie onctueux.

