



RADISH RELISH

Tapenade fraîche aux fanes de radis

INGRÉDIENTS

- Les fanes d'une botte de radis (+50 gr)
- 60 gr de graines de courge
- Quelques tiges de persil (+2 gr)
- 2 cuillères à soupe de vinaigre (de cidre) ou une prune umeboshi sans pépins ou 2 cuillères à café de pâte d'umeboshi
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 gr de tofu
- Sel & poivre
- Des graines germées pour la présentation (ex: germes de luzerne)

PRÉPARATION

- Lavez les graines de courge dans une petite passoire et torrifiez-les dans une poêle à sec.
- Lavez les fanes de radis et le persil.
- Coupez le tofu en dés.
- Mettez tous les ingrédients ensemble et mixez jusqu'à obtenir une tapenade verte et légère.
- Ajoutez de la luzerne germée au-dessus pour la décoration et savourez la tapenade sur du pain ou en dip.

