

## Roseline de légumes

### Ingrédients (4 pers) :

- 1 botte de radis
- 1 navet
- 1 betterave cuite
- 2 brins de persil
- 2 gousses d'ail
- Une noisette de beurre
- Sel
- Poivre



### Progression de la recette

1. Éplucher et laver les légumes.
2. Poêler les radis au beurre, ajouter l'ail pressé et le persil ciselé en fin de cuisson.
3. Détailler la betterave en julienne et conserver son jus.
4. Détailler le navet en julienne avant de le cuire à la vapeur pendant 15 minutes.
5. En fin de cuisson, incorporer le jus de la betterave pour colorer la julienne de navets.
6. Mélanger tous les ingrédients et servir.

### C'est la Saison...

#### Le radis...

Le radis est un légume racine. Riche en potassium, calcium et vitamine C, il est revitalisant et très peu calorique. Il en existe 3 sortes : le blanc qui se récolte en été, le noir qui se déguste en hiver et le rose que l'on retrouve d'avril à juillet sur les marchés. Le radis rose se consomme cru à croquer, en lamelle, râpé ou cuit. Le radis noir peut se confire dans du miel et du beurre. Les jeunes radis se cuisent entiers et se marient bien avec des pâtes. Les fanes agrémentent soupes et omelettes. Sans oublier les graines germées pour garnir salades ou sandwiches.

### Le tour de Main du Chef...

#### L'épluchage des légumes...

Eplucher les légumes dans le bon sens ralentit l'oxydation et diminue le temps de cuisson. Par exemple, la carotte s'épluche de la fane à la racine, les fruits à partir de la queue et l'asperge à partir de la tête.

Laisser quelques bandes de peau sur les courgettes, concombres et aubergines leur donnera un bel aspect zébré.

Ne jetez pas les épluchures! Celles des pommes de terre se grillent au four pour des chips maison et les zestes d'agrumes servent à la décoration des plats.

#### Recette proposée par :

Romuald Cislighi,  
chef gérant sur le restaurant  
de la CARSAT à Dijon,  
Apl Bourgogne Franche Comté

