



SALADE DE DAÏKON & CAROTTES

PREP.



10'

Ingrédients



- 1 radis daikon de taille moyenne (300 à 350g)
- 1 grosse carotte
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. de graine de sésame
- 1 pincée de sel
- de la coriandre ou du persil

Préparation

- Découpez le radis en fines tranches (si vous avez utilisé une mandoline, sinon un bon couteau fera l'affaire), recoupez les tranches en deux ou quatre en fonction du diamètre de votre radis.
- Etape facultative : Placez le radis ainsi découpé dans un bol avec un pincée de sel, laissez dégorger une dizaine de minutes puis pressez les tranches de radis pour en extraire l'eau.
- Râpez grossièrement la carotte et ajoutez-la au radis.
- Mélangez le vinaigre de riz, le sucre, la sauce de soja et l'huile de sésame.
- Versez cet assaisonnement sur le mélange radis-carotte.
- Ajoutez les graines de sésame et un peu de coriandre ciselée.

Cette recette dans les quantités indiquées est pauvre en

FODMAPs

