



Cassolette de légumes et râpés crus au gingembre

Par Amandine Geers et Olivier Degorce

Pour 4 personnes

- 2 choux rave
- 1 radis noir
- 1 petit potimarron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- persil
- 2 cm de bulbe de gingembre frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- persil ou cerfeuil



Laver les légumes en les brossant soigneusement sous un flet d'eau. Réserver un chou rave, 3 cm de radis noir et une tranche de potimarron. Couper le reste en dés réguliers sans les éplucher. Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer. Éplucher le gingembre et en couper la moitié en lamelles. Faire cuire le tout à la vapeur douce pendant 15 minutes. Râper les morceaux de légumes réservés ainsi que le gingembre restant. Dans un bol, mettre 1 cuillère à café de gingembre râpé, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer légèrement et bien mélanger. Servir les légumes vapeur avec un peu de légumes râpés, arroser de sauce au gingembre et parsemer de cerfeuil ou de persil ciselé.

Recette extraite de « la meilleure façon de manger, les recettes ». Thierry Souccar éditions. Auteurs : Lanutrition.fr (partie théorique) et Amandine Geers et Olivier Degorce (partie recettes et photos).