

# Tartinade aux fanes de radis et aux algues

*Recette réalisée par Sylvie de St Herblain*



Recette  
o gaspi

## Ingredients

- 1 botte de fanes de radis
- 3 radis
- 1/2 pomme
- 5 c à s d'algues séchées  
"salade du pêcheur"
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s d'huile de colza
- le jus d'1/2 citron
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 3-4 gousses d'ail
- 1 petite échalote
- 1 c à s de tamari

## Préparation

- Mélangez dans un petit bol mixer les fanes de radis, les algues séchées, les radis et la pomme coupés en morceaux
- Ajoutez l'huile, le vinaigre, le tamari et le jus de citron.
- Ajoutez l'échalote et l'ail pressé,
- Mixez et dégustez

Les algues sont riches en sels minéraux, en vitamines, en antioxydants.

Elles fournissent un apport intéressant en calcium, magnésium et en phosphore !