

Radis rôtis avec sauce crémeuse



Découvrez les radis sous un nouveau jour avec cette recette simple de radis rôtis accompagnés d'une sauce crémeuse au tahini, parfait pour les BBQ d'été. Un plat élégant et savoureux qui révolutionnera votre manière de consommer ce légume de saison.

Préparation 10 min

Cuisson 17 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 130

Lipides 11

Glucides 5

Fibres 1

Protéines 2

Sodium 325

Ingrédients

- 3 bottes de radis, lavées et coupées en 2
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement italien
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive (un peu plus pour huiler la plaque)
- 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan râpé
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

- Poivre, au goût

Sauce au tahini

- 7.5 ml (½ c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)
- 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature 0%
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'eau
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C (425°F) et huiler une plaque à pâtisserie.
2. Dans un bol moyen, mélanger les radis avec les assaisonnements.
3. Étaler sur la plaque et cuire 12 minutes. Avec une spatule, brasser pour tourner les radis et cuire 5 minutes supplémentaires.
4. Pendant la cuisson, dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
5. Servir au centre de la table accompagné de la sauce crémeuse et d'herbes fraîches si désiré.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec