



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Velouté de radis noir

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 5 radis noirs*
- 3 gros oignons*
- 2 bouillons de cubes dégraissés*
- ½ L d'eau*

Préparation de la recette :

Rincer les radis afin d'oter toute trace de terre.

Éplucher les radis et couper les bouts.

Couper les radis nettoyés en tranches et placer celles-ci dans la cocotte minute.

Éplucher les oignons, les couper en tranches et les placer dans la cocotte minute.

Ajouter l'eau et les cubes de bouillon et fermer la cocotte.

Laisser cuire 10min sous pression.

Mixer le tout, ajouter un peu de lait ou d'eau selon le goût, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.