

Tartines fraîches au radis

Ingrédients (pour 2 tartines) :

- 150g radis râpés*
- 50g pain complet aux graines (2 tranches)
- 2cc yaourt nature ou yaourt végétal (coco, soja ...)
- 3–4 brins de persil frisé haché finement
- Sel et poivre selon goût

**Si les radis dégorgent trop d'eau, les presser légèrement et jeter l'excès de liquide.*

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer selon le goût.
Recouvrir les tranches avec le mélange et servir frais.



Cette recette apporte 25g de glucides via le pain.
Les légumes ne sont pas comptés.