

Panna Cota Fanes de Radis

L'intérêt de cette recette est d'utiliser les fanes de radis au lieu de les jeter dans le composteur ...

Elles ont surtout un rôle de colorant .

Pour cette recette très simple et rafraichissante, il faut :

50g de fanes de radis fraîches

1 l de lait

1 oignon

1 sachet d'aguar aguar

1 bouquet de persil

Hacher grossièrement les fanes et le persil .

Faire cuire ce mélange dans le lait avec une pincée de sel et l'oignon en morceaux pendant 10 minutes .

Mixer ensuite la préparation et la filtrer .

Ajouter l'aguar aguar et refaire chauffer . arrêter le feu dès que la préparation est à ébullition .

Verser dans des verres et laisser refroidir une nuit au réfrigérateur .

Vous pouvez démouler le lendemain et couper des rondelles que vous disposerez entre des tranches de tomates et assaisonerez d'une petite vinaigrette ...

Cette préparation originale, riche en chlorophylle, permet de purifier l'organisme et de lui apporter du magnésium . -_°

Bon appétit !!