

*Entrées froides aux légumes*

# Mikado d'asperges vertes, radis blanc et betterave rouge en crudité



<b>15 min</b>	<b>15 min</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>370</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les légumes**

8 **Asperge(s) verte(s)**  
1 **Navet**  
1 **Betterave rouge crue**

**Ingrédients pour le dressage**

60 g **Parmesan**  
1 botte(s) **Ciboulette**  
8 c. à café **Raifort**  
12 **Noix (cerneau)**  
4 c. à soupe **Huile de noix**  
4 c. à café **Vinaigre balsamique**  
1 **Fleur de sel**

**Étape 1**

## Préparation des légumes

- 1 Eplucher les asperges à l'aide d'un économe.
- 2 Les tailler en longs et fins bâtonnets avec un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Ôter les extrémités du navet blanc puis l'éplucher avec un couteau éminceur.
- 4 Enlever une épaisse couche de peau car cette dernière n'est pas comestible.
- 5 Tailler en bâtonnets réguliers comme pour les asperges. Réserver avec les asperges.
- 6 A l'aide de l'éminceur, ôter les extrémités de la betterave rouge crue puis l'éplucher.
- 7 Tailler en bâtonnets comme les autres légumes. Réserver avec le reste.

**Étape 2**

## Dressage

- 1 Avec l'éminceur, tailler la ciboulette en bâtonnets et réserver dans un bol.

- 2 Napper le fond d'une assiette de dressage de raifort avec une cuillère à café.
- 3 Disposer harmonieusement les bâtonnets de légumes sur le raifort.
- 4 Parsemer de ciboulette puis arroser d'huile de noix et de vinaigre balsamique. Parsemer de cerneaux de noix et de fleur de sel.
- 5 Décorer de quelques copeaux de parmesan réalisés avec un économe puis servir.