

## Salade Hivernale Endive - Radis

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Du radis rond de Würzburg à la chair rose, riche en antioxydant et fibres. Constitué de 90% d'eau, il facilite l'élimination des toxines et favorise l'hydratation.
- Des endives, source de manganèse et sélénium qui ont un pouvoir de protection des cellules.

---

### Pour 2 personnes

2 belles endives

1 radis de Würzburg

Estragon

1 cuillère à café de graines de Lin

1 cuillère à soupe de graines de Courge

1 cuillère à café de gomasio

Huile de Noix

Vinaigre Balsamique

- Épluchez votre radis. Coupez-le en 2 dans le sens de la longueur puis détaillez le en fines tranches.
- Coupez les endives en fines lamelles.
- Dans le fond d'un saladier, mélangez l'huile de noix et le vinaigre balsamique. Ajoutez ensuite les différentes graines et le gomasio.
- Versez vos légumes coupez et mélangez.
- C'est prêt !



---

Le gomasio est un mélange de sésame grillé et de sel marin. Il permet d'éviter de trop saler vos plats et il est riche en vitamines, fibres, minéraux et oligoéléments.