

Salade de betterave crue



Temps de préparation : 10 minutes / Temps de cuisson : aucun

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 1 grosse betterave crue ou 2 moyennes
- 1 jus de citron
- Sauce vinaigrette : moutarde, citron ou vinaigre, huile de noix ou colza

Préparation :

Pelez et râpez les betteraves. Citronnez-les.

Préparez la sauce vinaigrette en mélangeant 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 c à soupe de jus de citron (ou de vinaigre) et 4 c à soupe d'huile de noix (ou de colza pour des saveurs plus douces)

Réservez au frais jusqu'au service.

Virginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste