



DÉFI ALIMENTATION



SALADE DE BETTERAVE CRUE



Pour 6 personnes



10' préparation / **sans cuisson**



Coût* : 2,3 €
soit 0,40€/pers

LES INGRÉDIENTS

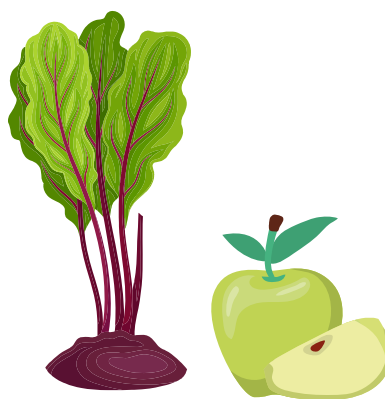
- 500 gr de betterave crue bio
- le jus d'une orange
- 3 pommes
- 1 c-à-s de miel
- 6 c-à-s huile d'olive
- 1 c-à-s de graines de sésame
- 3 brins de persil frais
- sel, poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

La betterave est une excellente source d'anti-oxydants.

La betterave crue nécessite de mâcher et est donc très rassasiante.

Richesse en fibres.



LA PRÉPARATION

Pelez les betteraves.

Râpez-les finement avec un robot ou une râpe. Les **déposer** dans un saladier.

Mettez le reste des ingrédients dans un bol puis bien **mélanger**.

Ajoutez la vinaigrette aux betteraves râpées et bien **mélanger**.

Goûtez, **rectifiez** l'assaisonnement et, si possible, **laissez reposer** au moins une demi-heure avant de servir.

Au moment de servir **parsemez** de sésame et de persil ciselé.

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte