



DÉFI ALIMENTATION



→ VERRINE DE BETTERAVE



Pour 8 personnes



20' préparation



Coût* : 3,6 €
soit 0,45 €/pers

LES INGRÉDIENTS

- 450g betterave bio cuite
- 150g fromage frais (type St Môret)
- 15g d'échalote
- 2 c-à-s vinaigre balsamique
- 2 c-à-s de miel
- 1 pincée de poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Entrée faible en calorie. La betterave est très riche en manganèse et potassium. Bon pour le cœur.

Recette facile, hyper économique et colorée ! Idéal pour les repas de fêtes .



LA PRÉPARATION

Couper 400g de betterave en morceaux et **mixer** avec le fromage frais, le vinaigre, l'échalote et le poivre.

Verser dans les verrines.

Couper en petits dés les 50g de betterave restant et les **mélanger** avec le miel.

Décorer avec les petits dés de betterave.

Déguster frais.

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