

SALADE DE BETTERAVE BLANCHE AUX RAISINS ET NOIX

Mercredi 04 Octobre 2017

Dans mon panier bio, un gros légume que je ne connaissais pas :



Salade de betterave blanche aux raisins et noix pour 4 personnes et 3pp- 3 sp par part

- 1 belle betterave blanche crue *
- 20 g de raisins de Corinthe
- 20 g de noix décortiquées
- 1 cuillère à café de moutarde au miel

-1 cuillerée à soupe d'huile de colza

-vinaigre de cidre

-sel poivre blanc

-1 sachet de thé Earl Grey

-1 citron *

Préparer le thé et rajouter les raisins pour les faire gonfler et les réhydrater minimum 1 heure

Râper fin la betterave pelée.

Citronner et rajouter les noix et les raisins égouttés

Préparer la vinaigrette : sel poivre vinaigre huile moutarde et allonger d'un peu d'eau pétillante

Verser sur la salade et bien mélanger

Cette salade peut se faire avec une autre variété de betterave mais crue

Pour le repas : salade de betterave blanche aux raisins et noix (3pp- 3 sp)-cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp- 6 sp-recette du 04 05 2017)-mousse fraise avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mercredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés