

SALADE ORANGÉE DE BETTERAVE

Jeudi 24 Novembre 2016

Je commence en général tous mes repas avec une entrée car je garde le schéma habituel du menu classique : entrée –plat- dessert



Salade orangée de betterave pour 2 personnes et 1pp- 1 sp par part

- une grosse poignée de mâche *
- 1 betterave cuite *
- 2 oranges bio*
- 1/2 petite mangue *
- ciboulette *
- 2 cuillères à café d'huile de colza
- vinaigre de cidre
- sel poivre blanc

Dans 2 assiettes, répartir les bouquets de mâche

Peler, couper en petits dés la betterave et les placer au centre des assiettes (avec un emporte-pièce si vous en avez)

Peler à vif une orange pour récupérer les quartiers sans la peau blanche (les suprêmes) à placer autour de la betterave avec les dés de mangue

Saupoudrer de ciboulette émincée

Préparer la vinaigrette : jus de la deuxième orange, 1 c à c de vinaigre, d'huile, un soupçon de sel et poivre .Verser sur la salade au moment de servir.

Pas d'emporte -pièce ? Confectionner en avec de petites boites de conserve en enlevant les couvercles mais faites attention aux bords : qu'ils soient lisses et non tranchants

Pour le repas : salade orangée de betterave (1pp- 1 sp) – 100 g de blanc de poulet rôti sans la peau et sans MG (3 pp- 2 sp)- 150 g de frites actifry (4pp- 4 sp) –haricots verts avec un fond de volaille (1pp- 1 sp)-1 yaourt chèvre 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 10 pp- 9 sp

Passez un excellent jeudi