

# SALADE DE BETTERAVE AU PARMESAN

Vendredi 01 Mai 2020

*C'est la fête du Travail mais le repas ne se fera pas tout seul et en plus, les restaurants sont fermés ...*

*Salade de betterave au parmesan pour 2 personnes et 6sp vert ☐ -3spl bleu☐ -3 spv violet☐ par part*

*-2 poignées de salade verte \**

*-200 g de betterave rouge \**

*-2 œufs durs \**

*-20 g de copeaux de parmesan*

*-2 cuillères à café d'huile d'olive*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*Garnir le fond des assiettes avec la salade*

*Détailler la betterave en dés pas trop gros et les éparpiller sur la salade*

*Couper chaque œuf écaillé en 4 et les rajouter*

*Compléter avec des copeaux de parmesan*

*Préparer l'assaisonnement : sel poivre vinaigre huile et un peu d'eau gazeuse. Bien émulsionner et napper les assiettes avec au moment de servir .*



*C'est une recette toute simple, à préparer d'avance*

*Pour les copeaux de parmesan, prenez un couteau économe à légumes*

*Pour le repas du soir : potage poireau pommes de terre avec 50 g de skyr 0% (3sp vert ☐ - 2 spl bleu☐ - 0spv violet☐) -salade de betterave au parmesan (6sp vert ☐ -3spl bleu☐ -3spv violet☐) -1 tranche toastée de pain de mie ww (1sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert ☐ -1sp bleu☐-0spv violet☐) – fraises (0sp). Total :11 sp vert ☐ -7spl bleu☐ – 4spv violet☐*

*Très bonne journée, très bon premier mai et surtout très bonne santé à toutes et tous.*

*Du muguet de mon jardin pour vous porter bonheur*



**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**