

# CARPACCIO DE BETTERAVES AU PARMESAN

*Mardi 29 août 2023*

*Une palette de couleurs :*

***Carpaccio de betteraves au parmesan pour 4 personnes et 4 sp vert bleu violet – 4 psp par part***

*-1 betterave rouge crue\* : 0 sp vert bleu violet - 1 psp*

*-1 betterave jaune crue \* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 betterave chioggia rose crue\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-quelques feuilles de salade verte\* : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-60 g de parmesan : 11 sp vert bleu violet – 11 psp*

*-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 5 sp vert bleu violet – 5 psp*

*Peler les betteraves, les passer sous l'eau, les sécher avec du papier absorbant.*

*Couper des tranches fines à la mandoline.*

*Garnir 4 assiettes de feuilles de salade verte et disposer les tranches de betteraves en rosace et en alternant les couleurs.*

*Saupoudrer de parmesan râpé.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*C'est une entrée très facile à préparer mais attention aux doigts avec la mandoline.*

*A éviter chez les enfants ou les personnes ayant des problèmes digestifs car la betterave crue est plus difficile à digérer que la cuite.*

*L'indice glycémique de la betterave crue est de 30 donc bas. Cuite, la betterave a un indice glycémique de 65 mais une charge glycémique faible donc crue ou cuite, la betterave est permise aux diabétiques (diabète Mag).*

*Pour le repas : carpaccio de betteraves au parmesan (4 sp vert bleu violet - 4 psp) - 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet - 2 psp) - 30 g de pâtes complètes crues à cuire avec poivrons et sauce tomate maison sans MG (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) - 1 petit suisse 0% avec myrtilles fraîches (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) Total : 9 sp vert - 9 sp bleu - 5 spv*

*violet* – 9 *psp*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***