

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