

COUPE BETTERAVE RADIS NOIR PAMPLEMOUSSE

Jeudi 16 Mars 2017

Une très bonne association :



Coupe betterave radis noir pamplemousse pour 2 personnes et
lpp- 2 sp par part

- 100 g de radis noir *
- 100 g de betterave rouge cuite*
- 1 pamplemousse rose*
- 1 clémentine ou une mandarine*
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- vinaigre balsamique blanc
- 1 cuillérée à café de marmelade d'orange
- ciboulette *
- un soupçon de sel et de poivre

Râper le radis noir pelé et garder 2 tranches

Couper la betterave en petits dés

Peler à vif le pamplemousse et récupérer la pulpe détaillée en dés et le jus

Presser la mandarine ou la clémentine et récupérer le jus

Préparer la vinaigrette : soupçon de sel, de poivre blanc, vinaigre, jus de pamplemousse, de mandarine ou de clémentine, huile, marmelade et bien émulsionner

Dans 2 coupes : déposer le radis noir râpé, les dés de betterave autour, le pamplemousse .Déposer dessus une rondelle de radis noir .Verser la vinaigrette et saupoudrer de ciboulette.

Servir frais

Pour le repas : coupe betterave radis noir pamplemousse (1pp- 2 sp) – linguini au maquereau sauce curry (7pp-8 sp recette du 21 11 2016)) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 12 sp

Passez un excellent jeudi