

# SALADE AUX GERMES DE BETTERAVE ROUGE

*Vendredi 15 juillet 2022*

*Parfait par ce temps caniculaire :*

***Salade aux germes de betterave rouge pour 4 personnes et 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp par part***

*-160 g de betterave rouge cuite\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 pommes Granny Smith\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 concombre\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 petit sachet de jeunes pousses de salade\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-8 radis roses\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 œufs moyens durs\*: 9 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-40 g de germes de betterave rouge\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-4 cuillerées à café de ciboulette émincée\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-1 citron bio\*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-8 cuillerées à café de vinaigrette allégée : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*Peler les pommes, ôter le cœur et les arroser de jus de citron avant de les détailler en tranches.*

*Déposer au fond des assiettes une poignée de jeunes pousses de*

salade.

*Couper à la mandoline la betterave en fines rondelles et les disposer autour de la salade.*

*Trancher aussi le concombre lavé et non épluché à la mandoline et l'éparpiller dans les assiettes avec les tranches fines de pomme.*

*Rajouter les radis détaillés en rondelles.*

*Écailler les œufs, émietter chaque jaune dans chaque assiette et répartir chaque blanc coupé en petits dés.*

*Saupoudrer de ciboulette et mailler de germes de betterave rouge.*

*Napper de vinaigrette au moment de servir.*



*J'ai trouvé des germes de betterave chez Grand Frais mais si*

*vous avez un germeoir et des graines, vous pouvez les faire pousser vous-mêmes mais mes diverses expériences n'ont pas été une grande réussite.*

*Pour le repas : salade de germes de betterave rouge (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□)- dorade au fenouil (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 31 03 2018) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 faisselle 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □- 6 spl bleu□-2 spv violet□- 5 psp□*

*Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp□*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***