

SALADE ENDIVE BETTERAVE AUX NOIX

Mercredi 22 Avril 2020

Belle association :

Salade endive betterave aux noix pour 2 personnes et 3sp vert
bleu violet ☐☐☐ par part

- 2 endives *
- 1 pamplemousse *
- le jus d'une mandarine *
- 1 petite betterave rouge *
- ciboulette *
- 20 g de cerneaux de noix
- 2 cuillérées à café d'huile de colza
- sel

Nettoyer les endives et les effiloche

Peler à vif le pamplemousse et sortir les quartiers (les suprêmes) en ôtant les membranes. Récupérer le jus

Couper la betterave en dés

Préparer la vinaigrette : jus de pamplemousse, de mandarine et huile de colza, une pincée de sel. Bien émulsionner

Garnir deux assiettes avec l'effiloché d'endives, répartir les suprêmes de pamplemousse, les dés de betterave et les cerneaux de noix dessus

Napper de vinaigrette

Saupoudrer de ciboulette ciselée et servir



Je conseille de préparer cette salade au dernier moment pour éviter que la betterave ne déteigne sur les endives et le pamplemousse

Pour le repas : salade endive betterave aux noix (3sp vert bleu violet ☐☐☐)-120 g de truite au four (3sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet ☐)-100 g de boulgour complet (3sp vert ☐ -3sp bleu☐ -0spv violet☐)-cœurs d'artichauts (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-100 g de fromage blanc 0% (1sp vert bleu violet ☐☐☐).Total : 10sp vert ☐ – 7spl bleu☐ – 4spv violet ☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés