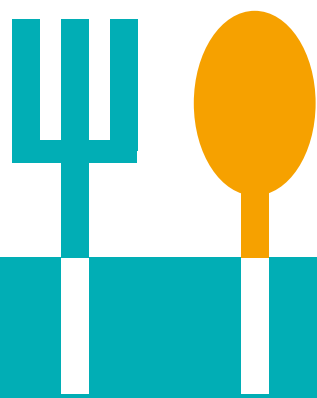
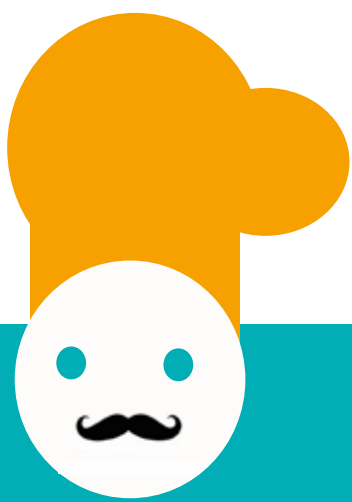


Les Recettes de cuisine

par Polen



(6 personnes)

Salade de betteraves

2,98€
6 personnes

Ingrédients

- 400g net de betteraves crues
- 1 petite botte de radis
- 2 c. à soupe de persil
- 2 c. à café de graines de sésame
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile
- sel
- quelques feuilles de salade et quelques fleurs



Technique (20' de préparation)

- 1- Éplucher les betteraves et les râper. (Réserver les belles feuilles)
- 2- Laver les radis et les couper en rondelles. (Réserver les fanes)
- 3- Laver le persil, le sécher et le ciseler.
- 4- Faire griller les graines de sésame à sec.
- 5- Dans un saladier préparer la sauce (vinaigre, sel, huile), y mettre les betteraves, les 2/3 des radis, la moitié du persil et la moitié des graines de sésame. Mélanger.
- 6- Dresser dans un autre saladier les feuilles de salade, y ajouter la préparation et décorer avec ce qu'il reste de graines de sésame, persil, fleurs.

N.B. : Les feuilles de betteraves pourront être utilisées comme des blettes et les fanes

Recette réalisée
lors de la fête du lait 2014

Conception & impression GAB 56

