

SALADE DE BETTERAVES ROUGES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Faible
Préparation : 15 minutes	
Pour 4 personnes	1 saladier, 1 râpe

Ingrédients :

1 betterave crue râpée
1 salade
50 gr de cerneaux de noix
1 poire
1 cuillère à café d'huile de noix
Vinaigre de cidre, sel, poivre

Préparation :

- 1 - Laver, éplucher, couper et râper la betterave.
- 2 - Laver la salade, l'essorer, couper en morceau et mettre dans un saladier.
- 3 - Ajouter la betterave râpée, les noix et la poire coupées en morceau.
- 4 - Verser l'huile et le vinaigre, saler, poivrer et fatiguer la salade, servir.