

BETTERAVE CRUE ET POMME DE TERRE

La betterave légume détoxifiant, riche en micronutriments et toute une gamme d'antioxydants (caroténoïdes, flavonoïdes, bêtaïnes) pour la santé de la peau, de la vue mais aussi du foie. Une salade fraîcheur et rassasiante.

LÉGUMES

3 betteraves

2 Pommes de terre

1 càs persil frais

ASSAISONNEMENT

3 càs huile olive

2 càs vinaigre de cidre

1 càc raifort

1 gousse ail
sel



🕒 20 minutes
👨‍🍳 10 minutes
(pommes de terre)
🍴 4 portions



1. Préparer les feuilles de persil frais et les rincer. Réserver.



2. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur (ou à l'eau)



3. Préparer les petites betteraves : couper les queues et les bouts



4. Puis éplucher et laver les betteraves



5. Les couper éventuellement pour les râper au robot. Bien conserver les fanes une fois lavées, pour les utiliser dans une autre recette assez rapidement.



6. Râper les betteraves



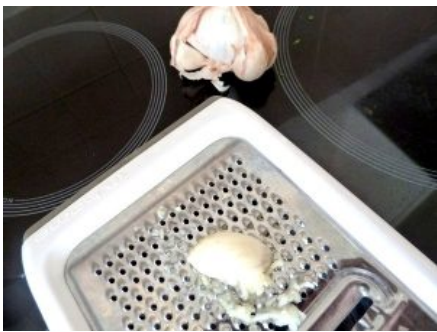
7. Une fois que les pommes de terre ont refroidi, les peler et couper en dés



8. Rassembler les deux et mélanger.



9. Préparer un assaisonnement à l'ail avec : du raifort (ou moutarde)



10. L'ail râpé ou écrasé



11. L'huile d'olive



12. Le vinaigre de cidre, le sel, et bien mélanger (émulsionner) le tout



13. Ajouter aux betteraves et pommes de terre



14. Couper le persil frais au couteau (ou mixer) et ajouter à cette salade



15. La pomme de terre s'est colorée du rouge betterave. Servir très frais