

SALADE DE BETTERAVE, GRENADE, FÊTA & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses (roquette, mâche, épinard) 2 poignées
- Betterave cuite 300g (= 1 grosse ou 2 petites)
- Grains de grenade 4 càs
- Fêta 60g
- Raisins secs 2 càs
- Menthe fraîche
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs + ½ citron jaune (jus) + moutarde ½ càc + sel + poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Laver les jeunes pousses.
2. Égoutter la betterave et la couper en cubes.
3. Couper un quartier de grenade et retirer les grains.
4. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
5. Ciseler finement la menthe.
6. Préparer la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
7. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr