



Salades

Betteraves en salade



1h40	10 min	1h30	0	171
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation des betteraves en salade

- 1 Ciseler le persil plat.
- 2 Eplucher et hacher l'ail.
- 3 Faire chauffer le four à 250°C (Th.8-9).
- 4 Laver soigneusement les betteraves et envelopper chacune de papier aluminium.
- 5 Faire cuire les betteraves pendant une heure et demie environ. Les sortir du four et laisser refroidir.
- 6 Eplucher les betteraves. Les couper en fines rondelles.

4 **Betterave rouge crue**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
3 c. à soupe **Crème(s) de balsamique**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Sel**
0.5 c. à café **Poivre**
2 c. à soupe **Persil plat**

Étape 2

Dressage

- 1 Les disposer sur une assiette en rosace. Saupoudrer chaque couche des betteraves avec de l'ail, du sel et de poivre fraîchement moulu.
- 2 Parsemer le tout de persil plat ciselé et arroser d'huile d'olive et de crème balsamique.
- 3 Servir avec des tranches de pain de campagne grillées.