



Entrées froides aux légumes Coles la w de betterave



15 min 15 min 0 0 162

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du coleslaw

- A l'aide d'un couteau d'office, éplucher les betteraves crues, puis les râper dans un bol. Réserver.
- Pour nettoyer ses mains après avoir manipulé des betteraves, les frotter avec du jus de citron ou bien du bicarbonate de soude.
- Mettre la crème et la mayonnaise dans un saladier. Mélanger au fouet.
- Verser le vinaigre balsamique blanc dans le saladier, mélanger à nouveau.
- Couper une orange en deux, presser son jus à la main dans le saladier. Mélanger au fouet.
- 6 Saupoudrer d'estragon et continuer à fouetter.
- Saler et poivrer.
- Zester une orange, puis ajouter le zeste dans le saladier de betteraves. Mélanger.
- Couper les extrémités des ciboules, puis les couper en rondelles. Réserver.
- Couper les extrémités des radis, puis les couper en rondelles. Les réserver avec les ciboules.
- 11 Fouetter le mélange à base de crème puis l'ajouter aux

Ingrédients pour 8 personnes

Ingrédients pour le coleslaw

900 g Betterave rouge crue

170 g Crème fraîche épaisse

50 g **Mayonnaise**

4 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

1 c. à soupe **Zeste(s)** d'orange

0.5 **Orange(s)**

1 c. à soupe **Estragon**

1 Sel

1 pincée(s) Poivre

Ingrédients pour la garniture

- 4 tige(s) Ciboule(s)
- 4 Radis
- 1 tranche(s) Orange(s)

betteraves. Mélanger.

Étape 2

Dressage

- Déposer le coleslaw dans une assiette.
- Parsemer des rondelles de ciboules et de radis sur le coleslaw.
- Couper une rondelle d'orange, en garnir l'assiette. Servir.