

Salade de betterave

Entrée



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 98 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 400.0 gr Betterave cuite
- 1.0 cs Huile
- 1.0 cs Vinaigre
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cs Persil

Une salade rafraichissante à faire toute l'année.

Etape 1:Préparation de la salade

Découper les betteraves cuites en petits cubes dans un saladier. Emincer finement la gousse d'ail et la verser sur la betterave. Verser l'huile et le vinaigre puis assaisonner avec le poivre et le sel. Ajouter le persil ciselé puis mélanger le tout. Mettre au frais 30 min avant de servir.