

# salade de carottes et de betteraves

## Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :0 min

Calories par portion : 67 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.816

## Les ingrédients

- 3.0 u Carotte
- 200.0 gr betterave crue
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cs vinaigre balsamique
- 1.0 u Echalote
- 1.0 p Persil
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

## Préparation des légumes

Épluchez les carottes et betteraves. Râpez les avec un robot ménager. Réservez le tout dans un saladier

Épluchez l'échalote et émincez la finement.

Lavez et émincez le persil.

## Préparation de la vinaigrette

Dans un bol, mélangez l'huile et le vinaigre. Ajoutez l'échalote et assaisonnez selon votre convenance.

Répartir uniformément la vinaigrette dans la salade de crudité.

## Présentation

A proposer en entrée ou en accompagnement lors d'un barbecue.