

Salade de betterave aux agrumes

Pour 4 personnes :
3 betteraves cuites,
1 pamplemousse rose,
2 oranges, 1 ou 2 endive,
quelques brins de cerfeuil,
1 c. à soupe de graines
de tournesol et de courges
mélangées.

Pour la vinaigrette :
3 c. à soupe d'huile de
tournesol ou d'olive,
1 c. à soupe de vinaigre
balsamique, sel, poivre.



Eplucher les betteraves et les tailler en tranches.

Laver et essorer les feuilles d'endives. Peler à vif les oranges et le pamplemousse en prenant soin de récupérer le jus.

Faire griller à sec dans une poêle antiadhésive les graines de tournesol et de courges.

Faire la vinaigrette en mélangeant l'huile de tournesol avec 2 c. à soupe du jus des agrumes et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer.

Répartir l'ensemble dans les assiettes et arroser d'un peu de vinaigrette.

Décorer avec les brins de cerfeuil et les graines grillées.

<http://histoiredepopote.canalblog.com>

D'autres recettes sur : <http://danslacuisine.free.fr>

Contact : danslacuisine@free.fr

histoire Qui est-ce qui fait la vaisselle ?
de popote 