



Salade de betteraves aux pommes t airelles

Accompagnement

Pour 6-8 personnes

INGREDIENTS

- 4 betteraves jaunes moyennes cuites et pelées, coupées en cubes
- 1 pomme coupée en petits dés
- 60 ml d'airelles séchées, hachées grossièrement
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 c. à soupe de graines de tournesol rôties
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à thé de miel
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 3 tasses de mâche
- Sel et poivre

RECETTE

- Couper les betteraves en cubes et les faire cuire à la vapeur environ 20 minutes
- Couper pomme et airelles
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'exception de la mâche. Bien mélanger. Saler et poivrer. Ajouter la mâche au dernier moment et remuer délicatement.

COMMENTAIRES

- **Difficulté : facile**
- **Temps de préparation : 20 minutes**
- **Temps de cuisson : 20 minutes**
- **Appréciation :** Un petit air du Québec, très réussi.
- **Trucs et astuces :** Rafraichissante et colorée, cette salade peut se servir en accompagnement de poulet ou de viandes grillées. Nous l'avons testée avec le Croustillant à la tomate. On peut remplacer la mâche par de la roquette, ajouter du fromage de chèvre émietté, adapter à l'envi !

BLABLA COOKING

- *Véronique*
- *Danièle*
- *Isabelle*
- *Mina*
- *Quentin*
- *Chantal*
- *Sébastien & Sandrine*

Date : 25 août 2017

