



CARPACCIO DE BETTERAVE

Servi en entrée ou en complément avec un plat des protéines plus féculents. Cuisson rapide mi-cuit pour rester sur un IG moyen.

 30 minutes 5 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de betterave rouge, crue [160 g]
- 1 pincée fleur de sel et 1 càc du persil ou de la ciboulette
- 50 ml de jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra, noix, sésame ou avocat

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les betteraves [si BIO garder la peau, non BIO éplucher avant] dans l'eau bouillante pendant 8 mins.
- 2° Égoutter et refroidir avec de l'eau froide.
- 3° Couper en fines rondelles
- 4° Placer dans un assiette, ajouter l'huile, le jus du citron, le sel et les herbes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [160 g]	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	55 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	10 g	4 %
SUCRES	5 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	2538 mg	3654 mg	152 %