



BOUCHÉES À LA BETTERAVE

INGRÉDIENTS

- 1 portion grande de betterave rouge, cuite [160 g]
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs [24 g]
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [18 g]
- 1 portion grande de salade verte, crue, sans assaisonnement [60 g]
- 1 cuillère à café moyenne de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Préchauffer le four à 180°C. Couper la betterave rouge en morceaux, et mettre dans le bol du mixeur. Ajouter : 1 c. à soupe bombée de maïzena + 2 c. à soupe bombées de farine + 1 c. à café de levure. Mixer l'ensemble. Répartir cette préparation dans des petits moules (type moules à muffins). Avec ces quantités, j'ai obtenu 5 bouchées. Cuire au four pendant 15 minutes. Laisser refroidir avant de démouler et servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	6 %
GLUCIDES	22 g	8 %
SUCRES	4 g	4 %
LIPIDES	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 %
SODIUM	876 mg	37 %