



CRÈME DE BETTERAVES AU CHÈVRE

5 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de betterave rouge, cuite
- 1 portion grande de fromage de chèvre frais, au lait cru (type palet ou crottin frais) [80 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 10 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les betteraves [cuites] et le fromage de chèvre frais en petits morceaux.
- 2° Les verser dans le bol d'un blender, ajouter l'huile d'olive et le vinaigre balsamique et mixer jusqu'à obtention d'une texture bien lisse.
- 3° Transvaser le mélange dans un saladier, ajouter la ciboulette ciselée et du poivre, mélanger puis ajuster l'assaisonnement en sel si nécessaire.
- 4° Répartir la préparation dans des verrines, les recouvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- 5° Servir bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [122 g]	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	64 kcal	3 %
PROTÉINES	3 g	4 g	7 %
GLUCIDES	7 g	8 g	3 %
SUCRES	6 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	115 mg	140 mg	6 %