

SALADE FRAÎCHEUR DE CAROTTE ET BETTERAVE CHIOGGIA RÔTIES



Marre des carottes râpées et des betteraves en vinaigrette ? Dans cette recette, ces jolies racines sont juste rôties au four, puis dégustées froides. Le sucre naturel des légumes est alors concentré et révèle alors toute leur douceur. Une salade froide tout en fraîcheur et en saveurs, à déguster pourquoi pas, avec des fallafels.

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 portions moyennes de betterave rouge, cuite [320 g]
- 4 portions petites de carotte, cuite [400 g]
- 120 grammes de feta AOP
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue [190 g]
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame [15 g]
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 4 portions de falafels de lentilles corail [413 g]
- 150 grammes de roquette, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°. Eplucher les carottes. Eplucher les betteraves chioggia et les tailler en tranches épaisses. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les carottes et les tranches de betterave. Huiler généreusement chaque élément au pinceau à l'huile d'olive. Saler, poivrer et parsemer de zestes d'orange sanguine. Placer au four et laisser cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fermes et fondantes. Laisser refroidir et placer au frigo. Une fois bien froides, tailler les carottes et betteraves en tronçons et placer dans un saladier. Ajouter la feta, la menthe ciselées et parsemer de graines de sésame doré.
- 2° Servir bien frais avec des falafels ou du poulet rôti froid et du yaourt à la grecque.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (407 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	23 g	46 %
GLUCIDES	10 g	40 g	15 %
SUCRES	3 g	13 g	15 %
LIPIDES	6 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	16 g	65 %
SODIUM	264 mg	1076 mg	45 %