



BETTERAVES RÂPÉES À LA CORIANDRE ET ASPERGES SAUVAGES

Entrée fraîche et vitaminée. Accommode aussi très bien un filet de poisson blanc.

 10 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de betterave rouge, crue
- 80 grammes d'asperge verte, bouillie/cuite à l'eau
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 20 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement
- 20 grammes de jus de citron, maison
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [2 g]
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile de colza [2 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les asperges dans l'eau bouillante ou à la vapeur. (5 minutes pour les jeunes asperges sauvages)
- 2° Pendant ce temps, laver la salade, l'essorer et la dresser dans une petite assiette.
- 3° Laver, éplucher et râper la betterave. Ajouter la coriandre et le jus de citron et mélanger. Verser la préparation dans un moule (type crème brûlée), tasser et renverser sur la salade verte.
- 4° Egoutter les asperges et les disposer autour des betteraves.
- 5° Ajouter un filet d'huile : c'est prêt !
- 6° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [254 g]	% AR
ÉNERGIE	45 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	5 g	13 g	5 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	22 %
SODIUM	34 mg	86 mg	4 %