



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour des salades de betteraves

Le temps des betteraves est là, mais pas encore question de se lancer dans les conserves... Il fait trop chaud! Alors, pourquoi ne pas apprêter la betterave en salades : crue ou cuite, avec des fruits ou seule, avec des noix ou du fromage... les variantes sont infinies. Ci-dessous, des pistes pour de belles salades estivales.

PISTE 1 Betteraves et menthe

Betteraves cuites en dés – Oignons verts

(Pesto à la menthe : Huile d'olive – Ail – Feuilles de menthe – Sel – pignons ou amandes – jus de citron)

PISTE 2 Betteraves et avocat

Betteraves cuites en dés – Avocat en dés – Oignons verts

(Huile d'olive ou d'avocat – Moutarde de Dijon – Vinaigre de vin blanc – Sel et poivre)

PISTE 3 Betteraves et aneth

Betteraves cuites en bâtonnets – Feuilles de betteraves

(Huile d'olive – Vinaigre balsamique – Aneth frais – Sel et poivre)

PISTE 4 Betteraves, chèvre et noix

Betteraves cuites en dés – Noix de grenoble – Fromage de chèvre – Ciboulette - Roquette

(Huile d'olive – Vinaigre de cidre – Miel – Moutarde de Dijon – Sel et poivre)

PISTE 5 Betteraves et pommes

Betteraves cuites en dés – Pommes en dés – Pousses de betteraves

(Huile d'olive – vinaigre de Sherry ou de cidre – Échalote française – Sel et poivre)

PISTE 6 Betteraves crues et carottes

Betteraves crues râpées – Carottes râpées – Oignons verts

(Huile de noix ou d'olive – Noix de grenoble ou pacanes – Jus de citron – Vinaigre de vin blanc – Sel et poivre)