

SALADE DE BETTERAVES MACHES

Etapas de préparation

1 Epluchez les betteraves et coupez-les en petits cubes réguliers. Pelez et hachez l'échalote. Rincez et ciselez grossièrement le persil. Rincez la mâche et essorez-la.

2 Dans un saladier, mélangez le vinaigre avec la moutarde, l'huile d'olive et de noisette, sel et poivre. Mélangez rapidement les feuilles de mâche dans cette vinaigrette. Egouttez-les et répartissez-les sur les assiettes.

3 Mettez la betterave dans le reste de vinaigrette avec le persil et l'échalote, mélangez soigneusement puis répartissez sur les assiettes. Servez sans attendre.

Astuces et conseils pour Salade de mâche aux betteraves

Pour un plat complet, ajoutez du blanc de poulet cuit, coupé en lamelles.

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 betteraves cuites
- 150 g de mâche
- 1 échalote
- 1/2 bouquet de persil
- 1 cuil. à café de vinaigre de [framboise](#)
- 1 cuil. à café de moutarde douce
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe d'huile de noisette
- sel, poivre Calories = Faible

