



Recette

Salade de betteraves rouge et d'oranges

Le léger goût d'herbe et de terre des betteraves est idéalement complété par la douceur des oranges.

25 Min.

Temps de préparation



25 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SALADE

- 200 g de betteraves rouges **De saison**
- 2 oranges sanguines, filetées, jus récupéré
- 1/2 bouquet de sauge, feuilles grillées dans un peu de graisse

SAUCE

- 1 citron bio, un peu de zeste râpé, 3 cs de jus
- 4 cs d'huile de colza
- 2 cs de sauce soja
- poivre, à volonté

Voici comment faire

1 de 2

SALADE

Faire cuire les betteraves et les couper en fines tranches. Poser en alternance avec les filets d'orange sur les assiettes et répartir la sauge dessus.

2 de 2

SAUCE

Bien mélanger le zeste de citron et le jus d'orange récupéré avec les autres ingrédients et verser sur la salade.

CONSEIL

La recette convient particulièrement en hiver. Les betteraves rouges peuvent déjà être achetées cuites.

