

Salade de betteraves, carottes et pommes

- Cette salade de betteraves, carottes et pommes est la meilleure de la saison!



PORTIONS
8

CALORIES
118

Ingrédients :

- Le zeste et le jus d'une orange
- Le zeste et le jus d'une lime
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre de pommes
- 3/4 de tasse (190 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 lb de betteraves, pelées et coupées en juliennes
- 2 grosses carottes, pelées et coupées en juliennes
- 1 pomme verte (Granny Smith), pelée et coupée en julienne
- 1 navet (ou chou rave ou courgette), pelé et coupé en julienne
- une poignée de persil, sans les branches

Préparation :

1. Dans un bol, combinez le zeste d'orange et le jus ainsi que celui de lime. Ajouter le vinaigre. Ajouter lentement l'huile en fouettant. Assaisonner de sel et de poivre.
2. Dans le même bol, ajouter les betteraves, carottes, pommes et navet. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.
3. Garnir de persil.

“

Le temps est parfait pour se cuisiner une délicieuse et rafraîchissante salade de betteraves, carottes et pommes... Un délice et très facile à faire!

