Corinne Farion
Diététicienne – Nutritionniste

Salade de mâche, betteraves, noix et clémentines

Temps de préparation : 10 min – Niveau de difficulté : facile – Nombre de parts : 4

Ingrédients :

- Salade de mâche
- Une betterave crue ou cuite
- 4 noix
- 1 clémentines
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Moutarde

Préparation :

1. Rincer et essorer la salade de mâche,
2. Éplucher la betterave, râper la betterave crue ou couper en dès la betterave cuite selon votre choix,
3. Décortiquer les noix,
4. Éplucher la clémentine et détacher les quartiers un à un,
5. Dans un saladier, réaliser la vinaigrette avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre et une cuillère à café de moutarde,
6. Ajouter ensuite la mâche, la betterave et la clémentine,
7. Parsemer des noix concassées,
8. Mélanger,
9. C'est prêt, vous pouvez déguster !