

Mâche à la betterave rouge

Ingrédients pour 4 personnes

300 g mâche
1 betterave rouge
1 gousse d'ail
1/2 citron
1 c. à café moutarde
3 c. à soupe huile d'olive
sel et poivre

Trier la mâche, coupez le pied des bouquets. Lavez-la et égouttez-la, puis mettez-la dans un saladier.

Pelez la betterave et coupez-la en petits dés. Ajoutez-les à la mâche.

Préparez la vinaigrette: mélangez l'huile, le jus de citron, la moutarde, du sel et du poivre.

Au moment de servir, versez la sauce sur la salade et mélangez bien le tout.

Conseil: Ajoutez à cette salade deux oeufs durs et une échalote émincée.

Préparation: 10 min. Pas de cuisson.

Classification: entrée froide/salade (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Origine: Bien cuisiner de Marie-Claude Bisson

Date: 20.08.2006

Enregistré par: démo