

Salade de betteraves et pommes



Découvrez notre délicieuse recette de salade de betteraves et pommes, une combinaison fraîche et colorée qui allie la douceur des betteraves à la croquant des pommes. Une salade équilibrée et pleine de saveurs à déguster en toute saison.

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 10

Glucides 20

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 365

Ingrédients

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de betteraves cuites en cubes (de type DelMonte)
- 1 grosse pomme, en petits dés

- 50 g (1 ½ oz) de feta, émietté (env 80 ml ou ? tasse une fois émietté)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille rôties

Préparation

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive et le sirop d'érable.
2. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
3. Servir en accompagnement d'un poisson ou d'une viande et ajouter un grain entier pour un repas complet.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke