

Salade d'hiver aux betteraves jaunes



Découvrez notre recette colorée de Salade d'hiver aux betteraves jaunes. Cette salade délicieuse associe la douceur terreuse des betteraves jaunes à des légumes croquants, des agrumes acidulés et de feta, créant un plat rafraîchissant et nutritif parfait pour les mois d'hiver.

Préparation 20 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 195

Lipides 10

Glucides 21

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 160

Ingrédients

Salade

- 1 lb (450 g) de betteraves jaunes, non cuites et avec la pelure, tranchées finement (voir astuce)
- 80 ml (? tasse) d'eau
- 1 grosse pomme Cortland, en bâtonnets (voir astuce)

- 3 radis, tranchés finement (voir astuce)
- 500 ml (2 tasses) de jeunes épinards tassés
- 125 ml (½ tasse) de fromage feta émietté (facultatif)
- Noix de Grenoble ou suprêmes d'orange en garniture (facultatif)

Vinaigrette

- Le jus de 1 orange (ou 60 ml / ¼ tasse)
- Le jus de 1 citron (ou 60 ml / ¼ tasse)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un bol allant au four à micro-ondes, déposer les betteraves tranchées et verser l'eau. Couvrir avec une assiette et chauffer 8-10 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Égoutter et laisser tiédir.
2. Pendant la cuisson, trancher la pomme et les radis, puis préparer la vinaigrette. Utiliser la mandoline si vous en avez une !
3. Dans un grand bol, presser l'orange et le citron, puis verser l'huile d'olive. Poivrer et saler, puis mélanger la vinaigrette avec une fourchette. (voir astuce)
4. Ajouter la pomme, les radis, les épinards et les betteraves, puis mélanger. Garnir la salade de feta émiettée si désiré. Pour un repas complet, accompagner la salade d'une source de protéines comme un reste de poulet ou de saumon et d'un féculent, comme du quinoa, de [l'orge perlé](#) ou des haricots blancs en conserve.

Note : Vous pouvez également préparer la vinaigrette dans un pot Masson pour l'utiliser ultérieurement. Il suffit de mettre tous les ingrédients dans un pot Masson, de le fermer et de le remuer vigoureusement. Doublez la recette et vous pourrez en conserver la moitié pour un autre repas tel qu'une salade verte.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur sans vinaigrette.



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