



BETTERAVE AU YAOURT CAFÉ FAÇON POIVRE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

400G DE BETTERAVE CUITE
640G DE YAOURT NATURE
20CL DE JUS DE CITRON JAUNE
SEL
POIVRE
PIMENT D'ESPELETTE
UN PEU DE CAFÉ EN GRAINS

**VINAIGRETTE
BALSAMIQUE**
HUILE D'OLIVE
VINAIGRE BALSAMIQUE

PRÉPARATION

- Laver les betteraves.
- Les éplucher et les détailler en ½ tranches.

RÉALISER LA VINAIGRETTE

- Dans un petit bol, mélanger les ingrédients à l'aide d'un fouet. Réserver.
- Mélanger le yaourt, le citron et l'huile.
- Ajouter du sel et du poivre.
- Concasser ou mixer rapidement les grains de café en laissant des petits morceaux.
- Dans de petites assiettes ou de petits bols, verser un peu de betterave, du yaourt par-dessus.
- Saupoudrer de piment d'Espelette et de poudre de café.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 136g - 127 Kcal :
Glucides : 10,9g dont Sucres : 9,6g,
Lipides : 8g dont AG Saturés : 0,8g,
Protéines : 2,9g, Fibres : 2,4g,
Fer : 160mg, Sel : 0,7g



ALLERGÈNES : LAIT – SULFITES