

MACHE A LA BETTERAVE ROUGE

125 CALORIES

Préparation: 15 minutes

300 g de mâche

1 betterave rouge

1 gousse d'ail

3 cs d'huile de noix

1 cs de jus de citron

1 cc de moutarde

Sel, poivre du moulin

- 1 . Triez la mâche, coupez le pied des bouquets.
 2. Lavez-la ensuite dans plusieurs eaux pour qu'elle ne contienne plus de sable et égouttez-la. Placez-la dans un saladier.
 3. Pelez la betterave et coupez-la en petits dés au dessus de la mâche.
 4. Mettez dans un grand bol l'huile, le jus de citron, la moutarde et la gousse d'ail écrasée.
 5. Au moment de servir, versez la sauce sur la mâche et mélangez bien pour enrober le tout.
-

BETTERAVES

AVANTAGES: acide folique, fibres, magnésium, potassium, calcium, fer, beta-carotène, vitamine C

excellente source de phytonutriments, qui se fixent au cholestérol dans le tube digestif, diminuant le risque cardiaque.