

Ingrediënten en Recept



Jacqueline Champagne

10 mei om 01:00 · 🌐

Salade tiède de betterave & feta

👤 Pour : 4 personnes

🕒 Temps de préparation : 20 min

📖 Ingrédients

🌿 100 g de roquette

🥕 400 g de betteraves cuites, coupées en dés (≈ 1 cm)

🧄 1 échalote (≈ 30 g), émincée

🧀 120 g de feta en dés

🌱 30 g de graines de courge (pepitas)

🍷 3 c. à s. d'huile d'olive (45 mL)

🍋 1 c. à s. de vinaigre balsamique (15 mL)

🍯 1 c. à c. de miel (5 g)

🧂 sel, poivre du moulin

👩 Étapes de préparation

1 déposer la roquette dans un grand plat ou répartir dans 4 assiettes

2 ajouter les dés de betterave et les émincés d'échalote

3 mélanger l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, sel et poivre dans un petit bol pour faire la vinaigrette

4 arroser la salade de vinaigrette et mélanger délicatement

5 parsemer de dés de feta et de graines de courge pour le croquant

6 servir tiède ou à température ambiante

💡 astuce pour faciliter la recette

utilise des betteraves déjà cuites sous vide : tu gagnes 15 min de cuisson

🔄 ingrédient à échanger

remplace la feta par du fromage de chèvre frais pour une version plus crémeuse

🔥 astuce de service

pour sublimer les arômes, laisse reposer la salade 5 min avant de déguster : les saveurs auront le temps de se mélanger

Nous vous proposons une suggestion visuelle de la recette créée avec l'aide de l'IA.

Bron



Jacqueline Champagne

<https://www.facebook.com/SayYesToTheDress.Fanpages/posts/649429388090407>



Info Martine Lycke

15/05/25

In kom:

45 ml olijfolie

15 ml balsamico azijn

1 kl honing

Rucola

Rode biet (zakje)

Versnipperde sjalot

Feta blokjes

Pompoenpitten

Zwarte peper

Fotos

