



Salade de betterave crue & grenade

SANS CUISSON • ALIMENTATION VIVANTE • 15 MIN

Une salade croquante, colorée et pleine de fraîcheur, qui associe la douceur de la betterave crue, le peps de la grenade et le croquant des noix.

Ingrédients

- 1 betterave crue
- 1/2 grenade
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 2 c. à soupe de noix concassées
- Sel, poivre

Préparation

1. Éplucher la betterave crue, puis la râper finement.
2. Prélever les grains de la grenade.
3. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre balsamique, le jus de citron, l'huile de noix, le sel et le poivre.
4. Mélanger la betterave avec la vinaigrette.
5. Ajouter les grains de grenade et les noix concassées, puis servir.

L'astuce d'Aurélié

Ajoutez la vinaigrette peu de temps avant de servir afin de conserver tout le croquant de la betterave crue, ou préparez la salade à l'avance pour obtenir une betterave plus fondante.

Le + vitalité

La betterave et la grenade apportent naturellement des composés antioxydants. Les noix sont notamment sources de vitamine E, tandis que l'huile de noix apporte de l'acide alpha-linolénique (ALA), un oméga-3 essentiel. Une association colorée et gourmande pour varier les végétaux et les bonnes matières grasses au quotidien.