

ENTREE DIETETIQUE

BETTERAVES AUX NOIX ET CHEVRE

Pour 4 personnes. Préparation : 15 min.

Ingédients : 4 petites betteraves rondes cuites (fraîches ou sous vide) ; 125g de fromage chèvre frais ; 25g d'éclats de noix ; quelques pignons de pin ; quelques feuilles de basilic ; Poivre.



- Concassez les noix. Travaillez le fromage à la fourchette et ajoutez les noix, puis poivrer.
- Coupez les betteraves en tranches et alternez les tranches avec la préparation au fromage/noix/pomme. Parsemez de basilic et de pignons de pin.
- On peut accompagner cette préparation de graines germées arrosées d'une vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre balsamique.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	121	11	6	15

Equivalence => 1 portion = 1 portion de fromage + 1 portion de légumes