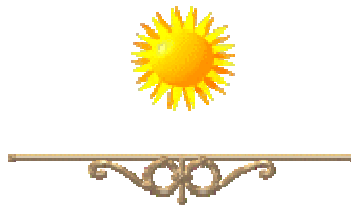


## Fiche recette 156

### Betteraves rouges aux Échalotes et Pommes.

*(Plat végétarien)*. Préparation : 10 minutes - Pas de cuisson



#### Ingrédients pour 4 personnes.

Une belle laitue frisée, 2 grosses betteraves rouges cuites, pelées et coupées en tranches fines, 2 pommes Granny Smith pelées, évidées et coupées en tranches fines, 2 échalotes finement hachées, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, 1 cuiller de vinaigre de vin, du sel et du poivre. On peut ajouter 1 petite cuiller de miel liquide.

#### Réalisation.

Laver et essorer la salade puis l'effeuiller dans un saladier. Ôter le trognon des pommes. Trancher finement les betteraves et les pommes, et en ajouter les tranches à la salade. Préparer une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel et les échalotes hachées. Saler et poivrer. Assaisonner et mélanger la salade.