

Portions – 4 en accompagnement

Préparation – 15 min

Attente – 10-15 min

## ingrédients

- + 8 à 10 petites betteraves ou 6 moyennes
- + 1 c. à thé de sel ou plus au goût
- + Le jus d'une orange
- + Le zeste d'une orange
- + 1 c. à soupe de sirop d'érable
- + 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- + 2 c. à soupe d'huile d'olive
- + 4-6 tasses de laitues diverses (cresson, roquette, boston, épinards, mesclun)
- + Poivre noir frais moulu

## Salade de betteraves

### directions

- Peler les betteraves et les passer crues au robot culinaire afin de les déchiqueter ou les râper.
- Ajouter le sel, le jus et le zeste de l'orange ainsi que le sirop d'érable, le vinaigre de riz et l'huile d'olive.
- Laisser reposer 10-15 minutes.
- Ajouter la laitue aux betteraves. Poivrer et resaler si désiré. Bien mélanger.

*Pour en faire un repas, accompagner cette salade de croûtons de chèvre chaud et de pistaches légèrement rôties. C'est une recette toute simple mais bien équilibrée qui permet de découvrir les betteraves crues. Les enfants adorent également!*