

Salade de Betterave au Chèvre

La betterave est LE légume dopant par excellence ! Pour booster votre énergie, n'hésitez pas à en consommer sous toutes ses formes : salade, soupe, verrine, cru... vous avez l'embarras du choix !

Dans cette recette de salade, les ingrédients que nous utiliserons principalement sont :

- La betterave, source donc d'énergie... mais aussi de fibre, de calcium et de magnésium. Elle augmente aussi le nombre de globules dans le sang.
- Du persil, source de vitamines C et K.
- Du chou kale, riche en vitamines C, A et K mais aussi puissant antioxydant.

Pour 2 personnes

4 petites betteraves
2 branches de chou kale
1 petit bouquet de persil
1 crottin de chèvre
Huile d'olive
Sel, poivre

- Lavez le chou kale et le persil puis émincez-les.
- Coupez vos betteraves cuites en tranches.
- Mélangez le tout avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et quelques graines oléagineuses.
- Servez dans les assiettes puis ajoutez le crottin de chèvre préalablement coupé en copeaux.
- Servez bien frais.



Le chou kale est la plupart du temps assez dur. N'hésitez pas à le couper finement pour qu'il soit plus agréable à manger.