La salade de betteraves rouges et de pommes



La salade de betteraves rouges et de pommes avec fromage frais de chèvre impressionne non seulement par son goût, mais fait aussi bonne figure avec ses couleurs.

La semaine dernière, le blog Denner vous a présenté la recette du velouté de céleri et pomme avec flûtes au fromage et cette semaine, nous poursuivons avec un autre tubercule: la betterave rouge. Oui, je l'admets, je suis fan des légumes d'hiver du pays. Surtout parce que ces légumes poussent dans la région, sont de saison et donc durables, et non pas pour suivre la tendance actuelle qui produit d'innombrables recettes créatives. De plus, de nombreux légumes d'hiver sont très sains. Les Romains utilisaient déjà les betteraves rouges pour de délicieux mets. Elles contiennent, entre autres, de l'acide folique, du potassium, du fer et différentes vitamines. Ce tubercule est sensé remonter le moral et prévenir l'hypertension. En outre, on peut colorer naturellement des aliments avec son jus. Le risotto à la betterave rouge ((verlinken)) par exemple, que nous vous avions présenté en décembre, a un aspect tout simplement génial avec sa couleur flamboyante.

Petite astuce: portez des gants lorsque vous manipulez la betterave rouge. Si par malheur, vos mains ressemblaient à celles d'un meurtrier sanguinaire, employez du savon au fiel que l'on trouve à bon prix dans les pharmacies. Lavez bien vos mains avec ce savon et elles seront à nouveau nickel.

- 2 betteraves rouges cuites, coupées en fines tranches ou émincées
- Fromage frais de chèvre (par ex. Chavroux ou une feta douce)
- 2 pommes, coupées en fines tranches ou émincées
- Persil frais, haché ou ciselé
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de pomme
- 1 cs de miel
- Sel, poivre, herbes à salade

1. Arrangez joliment les rondelles de betteraves rouges et de pommes.
2. Répartissez le fromage frais de chèvre par-dessus.
3. Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre, le miel, les épices et les herbes (mélangez bien le tout), puis répartissez-la sur la salade.
4. Garnissez avec le persil.

Temps de préparation: environ 15 minutes