



# Salade de betteraves au chèvre chaud et aux noixettes

accompagnée d'un petit pain aux noix et raisins



Betterave chioggia ✨



Betterave rouge ✨



Orange à jus



Oignon rouge



Noisettes




Chèvre frais ✨



Petit pain aux noix et raisins



Mâche ✨

Total pour 2 personnes : 45 min.  Veggie

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Un ravissement pour les yeux et le palais : la betterave chioggia ne paye peut-être pas de mine à l'extérieur, mais ouvrez-la : vous comprendrez. Sa belle chair rose veinée de blanc développe des saveurs douces et sucrées. On la retrouve souvent dans des salades, qui permettent d'en sublimer le goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four avec papier sulfurisé, petite casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **salade de betteraves au chèvre chaud et aux noisettes** : c'est parti !



### 1 COUPER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **betteraves** et taillez-les en rondelles ultra fines ★.

★ **CONSEIL** : Taillez éventuellement les plus grosses en demi-rondelles, qui sont plus faciles à manger.



### 2 CUIREZ LES BETTERAVES

Pressez l'**orange** et versez le jus dans la petite casserole. Ajoutez les rondelles de **betteraves** et le vinaigre balsamique blanc, puis mouillez à hauteur avec de l'eau. Couvrez la casserole, faites cuire 15 à 20 minutes, puis égouttez et laissez refroidir.



### 3 COUPER ET GRILLER

Coupez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **noisettes** à sec. Réservez-les hors de la poêle. Disposez la rondelle de **chèvre** dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, nappez-la de miel et d'un peu de sel. Enfourez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le **fromage** commence à fondre.



### 4 CARAMÉLISER LES OIGNONS ROUGES

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la poêle des **noisettes** et faites cuire les **oignons rouges** 2 à 3 minutes avec une pincée de sel. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Enfourez le **petit pain aux noix et raisins** avec le **chèvre** pendant 8 à 10 minutes.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Pendant ce temps, mélangez les **betteraves**, la **mâche**, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc dans le saladier. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes. Disposez les **oignons rouges** par-dessus et garnissez avec la **rondelle de chèvre chaud**. Accompagnez le tout du **petit pain aux noix et raisins** et garnissez avec les **noisettes grillées**.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 250 grammes de légumes par personne et est très riche en fibres.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave chioggia (g) *	80	160	240	320	400	480
Betterave rouge (g) *	125	250	375	500	625	750
Oranges à jus (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Noisettes (g) 8) 19) 25)	10	20	30	40	50	60
Chèvre frais (g) 7) *	90	180	270	360	450	540
Petit pain aux noix et raisins (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Mâche (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2969 / 710	587 / 140
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	20,9	4,1
Glucides (g)	51	10
Dont sucres (g)	25,0	5,0
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	2,7	0,5

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 17) œuf 19) Cacahuètes 20) Soja  
 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

