Salade de betteraves, feta et noix

Betteraves cuites, feta émiettée et noix croquantes, vinaigrette balsamique.

15 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

400 g	Betterave rouge
100 g	Feta
30 g	Noix
40 g	Roquette
2 cs	Huile d'olive
1 cs	Vinaigre balsamique

Préparation

1. Coupez les betteraves cuites en dés.
2. Mélangez huile et vinaigre, enrobez les betteraves.
3. Dressez sur la roquette, ajoutez la feta émiettée et les noix.

Conseils

Utilisez des betteraves cuites sous vide pour gagner du temps.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**225 kcal**
Protéines	**6,6 g**
Glucides	**12,6 g**
dont sucres	**7,8 g**
Lipides	**17,4 g**
dont saturés	**4,8 g**
Fibres	**3,5 g**
Sel	**0,9 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait, Fruits à coque

A vérifier (allergènes non documentés) : Vinaigre balsamique.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Feta : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Noix : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/salade-de-betteraves-feta-et-noix/