

Salade de betteraves « ailées »

Ingrédients :

- Une petite botte de betterave rouges avec les feuilles
- Huile d'olive
- Citron
- Poivre
- Sel
- 1 cuillère de sucre

Préparation

Temps total : 45 minutes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes



Lavez et parez soigneusement les betteraves entières avec leurs feuilles (les "ailes"). Enlevez délicatement les parties dures qui pourraient rester sur la betterave, au niveau des anciennes feuilles déjà tombées.

Faites cuire vos betteraves avec les feuilles attachées dans un plat couvert avec un peu d'eau salée et sucrée, au micro-ondes ou au four traditionnel (c'est plus long).

Attendez qu'elles refroidissent dans l'eau de cuisson.

Disposez-les sur un plat de service. Salez, poivrez.

Servez froid arrosé d'un peu de citron et d'un bon filet d'huile d'olive.