



SALADE ÉTAGÉE DE BETTERAVES

RECETTE FOURNIE PAR : Les Producteurs laitiers du Canada

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

TEMPS DE PRÉPARATION :

30 minutes

TEMPS DE CUISSON :

40 minutes

DONNE : 4

INGRÉDIENTS

8 tasses (2 l) de betteraves fraîches, coupées en dés

1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale

1 gousse d'ail, émincée

2 tasses (500 ml) de fanes de betteraves, coupées en morceaux de 2 pouces

¼ tasse (60 ml) de vinaigre balsamique

2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola

1 c. à soupe (15 ml) de miel

⅛ c. à thé (0.5 ml) de moutarde sèche

1 pincée de sel

¾ tasse (175 ml) de fromage Feta, émietté

5 tasses (1.25 l) d'épinards ou de jeunes feuilles de chou vert frisé

2 tasses (500 ml) de quinoa cuit

2 c. à soupe (30 ml) de noix de Grenoble

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Étendre les betteraves en dés sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et cuire 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

ÉTAPE 2

Entre-temps, chauffer l'huile dans un poêlon de taille moyenne à feu moyen-élevé. Cuire l'ail et les fanes de betteraves jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent, environ 2 minutes. Réserver et laisser refroidir.

ÉTAPE 3

Pour préparer la vinaigrette : dans un petit bol, mélanger au fouet le vinaigre balsamique, l'huile de canola, le miel, la moutarde sèche et le sel.

ÉTAPE 4

Une fois les betteraves en dés cuites, les laisser refroidir 20 minutes et les mélanger avec les fanes et le fromage Feta dans un bol de taille moyenne.

ÉTAPE 5

Monter la salade dans 4 pots Mason, en déposant les ingrédients dans chacun des pots de la façon suivante : ½ tasse d'épinards, ¼ tasse de quinoa, ½ tasse du mélange de betteraves, ½ tasse d'épinards, ¼ tasse de quinoa, ½ tasse du mélange de betteraves. Garnir avec 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigrette et 2 c. à thé (10 ml) de noix.

TRUCS

Si vous choisissez les jeunes feuilles de chou vert frisé, verser la vinaigrette balsamique en premier dans le pot Mason et agiter le pot pour bien les attendrir.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2019.ca