



Salade de roquette au yaourt, betterave, noix et pomme verte

Recette (4 personnes)

Nestlé Yogourt à la Grecque Nature non sucré	200 g
Betteraves épluchées	2
Noix	75 g
Pomme verte	1/2
Vinaigre balsamique	25 ml
Miel	1 cuiller à soupe
Ail	
Poivre, Sel	
Huile d'olive	

Préparation

1. Bien laver les betteraves et les couvrir d'un papier d'aluminium. Faire cuire les betteraves au four à 180 °C pendant 45 minutes.
2. Lorsqu'elles sont cuites, les laisser reposer un moment jusqu'à ce qu'elles soient à température ambiante.
3. Couper ensuite les betteraves en cubes réguliers et ajouter le vinaigre balsamique, le miel, l'ail, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
4. Laisser les betteraves mariner dans ce mélange pendant une heure.
5. Dans une assiette creuse, étaler le yaourt et disposer la roquette.
6. Ensuite, ajouter les betteraves en cubes, la pomme coupée en tranches et les noix.