










Salade de betteraves et d'épinards avec fromage de chèvre

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de 142 g de jeunes épinards 
- 1 paquet de 300 g de betteraves jaunes tranchées cuites 
- 1 panier de fraises coupées en quartiers 
- 125 g de fromage de chèvre de type Paillot 
- 1 pomme Qualité Québec non pelée, coupée en juliennes 
- 1 paquet de 150 g de noix mélangées à l'érable hachées grossièrement 
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noisette 
- Fleur de sel, au goût
- Poivre noir du moulin, au goût

MÉTHODE

1. Déposer un lit d'épinards dans quatre assiettes. Répartir les betteraves, les fraises, le fromage de chèvre et les morceaux de pommes sur les épinards. Garnir de noix à l'érable.
2. Ajouter un généreux filet d'huile de noisettes et assaisonner de fleur de sel et de poivre noir.

S'il vous reste des épinards, profitez-en pour vous concocter un nourrissant smoothie vert.

DÉ-LI-CI-EUX!

Smoothie vert : au mélangeur, réduire en purée 1/2 banane, 250 ml (1 tasse) d'épinards, 125 ml (1/2 tasse) de yogourt, 125 ml (1/2 tasse) de lait et 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron.

Astuce

 Aliments transformés ou préparés au Québec

 Aliments cultivés au Québec

 4 PORTIONS

 10 MINUTES