

L'idée du jardinier

Salade de betterave mâche et potimarron



Ingrédients : 4 personne

- 2 poignées de mâche
- 1 petit potimarron
- 1 betterave cuite
- 2 c.à.s d'éclats de noix
- 100 g de chèvre frais
- Persil
- 1 échalote
- Sel et pivre



Préparation :

1. Eliminer les pépins du potimarron et couper la chair en cubes en laissant la peau. Mélanger avec l'huile d'olive, l'échalote émincée, un peu de sel et de poivre, et étaler dans un plat au four 15 min à 180 C° (th. 6), Laisser refroidir,
2. Couper la betterave en dés et dresser votre assiette en ajoutant le betterave, les éclats de noix, les morceaux de potimarron et la mâche.
3. Servir parsemé de morceaux de chèvre frais.

Cuisson : 15 minutes à 180 c° (chaleur tournante)

