

Salade de betteraves, pommes et canneberges

SOURCE d'acide folique, fibres.



Ingrédients

4	Betteraves moyennes, cuites, pelées, coupées en dés	4
1	Pomme, coupé en petits dés	1
¼ tasse	Canneberges séchées, hachées grossièrement	60 ml
1 c. à soupe	Graines de tournesol	15 ml
2 c. à soupe	Huile végétale	30 ml
1 c. à soupe	Vinaigre	15 ml
2 c. à thé	Miel	10 ml
3 tasses	Laitue, hachée grossièrement	750 ml
Au goût	Sel et poivre	Au goût



Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, à l'exception de la laitue. Bien mélanger. Saler et poivrer.
2. Ajouter la laitue juste avant de servir et remuer délicatement pour mélanger.



Astuce

1. Utiliser le type de noix ou de graines que vous avez à la maison : amandes, grenoble, arachide, etc.
2. Utiliser le type d'huile à portée de main : olive, canola, végétale, etc.
3. Utiliser le type de vinaigre à portée de main : blanc, balsamique, de vin, etc.
4. Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

