



Salade d'épinards, betteraves rouges et noix



Ingrédients

350 g de betteraves fraîches
400 g de pousses d'épinards
200 g de feta
60 g de noix décortiquées
1 c. à s. de moutarde
1 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre balsamique
1 c. à s. d'eau
1 c. à c. de miel
sel, poivre

Retrouvez toutes
nos recettes :



4 personnes



45-60 minutes

Préparation

1. Brosser les betteraves et couper les fanes à 2,5cm du légume.
2. Dans un faitout, les couvrir d'eau et porter à ébullition.
3. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter de 30 à 60 minutes ou jusqu'à tendreté.
4. Retirer les betteraves de l'eau et les laisser refroidir.
5. Les peler et les couper en petits cubes.
6. Dans un petit bol, battre le vinaigre, le miel, la moutarde, le sel et le poivre jusqu'à homogénéité, et ajouter l'huile graduellement.
7. Déposer les épinards dans un saladier. Arroser de sauce et remuer.
8. Couvrir des betteraves, de la feta émiettée et des noix.