



CRÈME DE BETTERAVE

enrichie

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal

4 15 6 170

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- Menthe
- Sel & Poivre
- Ciboulette
- ½ gousse d'ail
- 100g de betterave rouges cuites
- Fromage ail et fine herbe
- Huile d'olive : 1 c.a.s

MATÉRIEL

Planche à découper, couteaux, cuillère, Blender, ramequin,

RECETTE – FACILE 10MIN

- **Eplucher et couper la betterave en morceaux**
- **Mixer en rajoutant l'ail, la menthe, puis verser la préparation dans un ramequin**
- **Ajouter le fromage ail et fine herbe, l'huile puis bien mélanger**
- **Rectifier l'assaisonnement avec du sel et poivre**
- **Ajouter la ciboulette ciselée sur le dessus**
- **Mettre la préparation au frais jusqu'à dégustation**