

# CRÈME DE BETERRAVE

*Moulignée,  
lisse*



## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines | Lipides | Glucides | Kcal

5            12            7            153

## INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- Sel & Poivre
- ½ gousse d'ail
- 100g de betterave rouges cuites
- 100g de fromage blanc nature
- Citron
- Huile d'olive : 1 c.a.s

## MATÉRIEL

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

## RECETTE – FACILE 15MIN

- Eplucher et couper la betterave en morceaux
- Mixer en rajoutant l'ail, le citron, l'huile d'olive. Puis verser la préparation dans un ramequin
- Ajouter le fromage blanc, puis bien mélanger
- Rectifier l'assaisonnement avec du sel et poivre
- Mettre la préparation au frais jusqu'à dégustation