



# CRÈME DE BETERRAVE

*équilibrée*

## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
5	2	7	63

## INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- Menthe
- Sel & Poivre
- Ciboulette
- ½ gousse d'ail
- 100g de betterave rouges cuites
- 100g de fromage blanc nature

## 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 blanc, 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