

Duo de betterave et chèvre

Ingrédients (8 personnes)

- 2 betteraves rouges cuites
- 2 bâches de chèvre
- Ciboulette
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Salade de blé (mâche)
- Noix
- Sel, poivre du moulin

• Préparation

- Coupez la betterave en tranches de 1 cm.
- Coupez le chèvre en tranches.
- Alternez 1 tranche de betterave, 1 tranche de chèvre, 1 tranche de betterave, 1 tranche de chèvre, finissez par 1 tranche de betterave.

• Présentation

- Disposez la salade de blé tout autour de l'assiette, parsemez de cerneaux de noix et de ciboulette et arrosez légèrement de vinaigrette.
- Servez frais en entrée, c'est simple et bon.

• Variantes

- Vous pouvez remplacer le chèvre en bûche par d'autres types de fromages frais : chèvre frais, feta, type «Philadelphia» que vous tartinez au lieu de couper en tranches.
- Utilisez également d'autres salades en fonction de la saison et n'hésitez pas à varier les huiles (de Colza, de noix ou de noisette), les vinaigres (de framboise, de pomme, etc.) et les noix (pignons de pin, noisettes, etc.).

Infos

Le fromage de chèvre est plus *riche en calcium et vitamine A* que le lait de vache.

Le calcium solidifie les os et la dentition, permet aux muscles de bien fonctionner et assure un bon transfert des stimuli aux nerfs. La vitamine A dilue la graisse et renforce les défenses immunitaires, la croissance, la vue, les dents et les cheveux.

Il est aussi *plus digeste* grâce à sa composition en acides gras (moins de lactose).

La betterave contient beaucoup de *fibres* et regorge de minéraux et d'oligo-éléments, notamment le *potassium* qui régule la pression artérielle et est indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Elle renferme aussi une quantité intéressante de *calcium* et de *magnésium*, indispensables au bien-être de nos cellules.

Elle constitue une véritable aubaine contre la fatigue, la perte d'appétit et l'anémie grâce à sa teneur en *vitamines B*, et notamment en *acide folique* (B9). Peu présent dans l'alimentation, celui-ci est essentiel, surtout chez la femme enceinte.

Ce légume-racine est assez riche en *sucres* pour un légume, il ne faut donc pas en abuser même s'il ne faut pas pour autant freiner sa consommation, vu tous les bienfaits qu'il contient.

