

Salade de mâche et betterave



Faites cuire la betterave de préférence au four, sinon à l'eau.

Laissez refroidir, puis détaillez en dés et disposez sur un lit de mâche.

En France, on la complète parfois de cerneaux de noix, tandis qu'en Belgique, on lui adjoint une branche de céleri finement émincé.

On peut apporter quelques variantes en ajoutant, par exemple, une tranche ou deux d'œuf dur, des grains de maïs sucré, de fines lamelles de champignons, etc.

Ou, servez-la à la mode bretonne, avec du thon et des haricots coco.

Source : [Passeport Santé](#)