

Salade de betteraves avec sauce au yaourt

Ingrédients:

- 600g. petites betteraves
- 100 g. noix en gros morceaux
- 50 g. de graines de sésame légèrement grillées au four

Pour la sauce

- 3 c. cuillères à soupe de yaourt
- 3 c. cuillères à soupe de tahini
- 1 c. le zeste d'orange frais
- 2 c. cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. sucre cuillère à café ou petimezi
- sel

Préparation:

Faire bouillir les betteraves dans de l'eau abondante jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Sortez-les, laissez-les à devenir tièdes et peler en les pressant délicatement à la main.

Couper les betteraves en petites tranches, étalez-les sur un plat ovale et laissez-les reposer.

Préparer la vinaigrette: Mettez en au mixeur, le tahini, le yogourt, le zeste d'orange, le vinaigre, le sucre et un peu de sel. Battez jusqu'à ce qu'il devienne un mélange homogène.

Peu de temps avant de servir la salade saupoudrer les betteraves avec un peu de sel, répartissez les noix, versez la vinaigrette et enfin saupoudrer de graines de sésame grillées.

Καλή όρεξη. !!!