

Raita de betteraves

INGRÉDIENTS

4 betteraves
1 yaourt
1 cuillère à café de moutarde
à l'ancienne
1 cuillère à soupe de sauce de
soja (tamari)
2 cuillères à soupe d'huile de
tournesol



RECETTE

Cuire les betteraves 30 minutes à l'eau bouillante. Vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau jusqu'au cœur. Les égoutter et les passer sous l'eau froide, et laisser ainsi la peau se décoller grâce au contraste de température. Réserver au réfrigérateur.

Préparer l'assaisonnement en battant 1 yaourt avec la moutarde à l'ancienne, la sauce soja et l'huile. Ajouter les betteraves coupées en cubes

BONNE DÉGUSTATION

Aude, votre maraîchère bio

**Retrouvez-nous sur le marché de Chartres le mercredi matin de 8h à 13h (boulevard Chasles)
et le samedi matin de 8h à 13h (place Billard).**

Vente à la ferme le vendredi de 16h30 à 18h30 au 4 rue Pasteur 28630 Sours.

Toute les infos sur notre site www.auxpetitslegumes.com ou sur Facebook @auxpetitslegumes