



## Recette

# Salade de betteraves rouge et d'oranges

Le léger goût d'herbe et de terre des betteraves est idéalement complété par la douceur des oranges.

**25 Min.**

Temps de préparation



**25 Min.**

Temps total



## Ingrédients pour 4 personnes

---

### SALADE

- 200 g de betteraves rouges **De saison**
- 2 oranges sanguines, filetées, jus récupéré
- 1/2 bouquet de sauge, feuilles grillées dans un peu de graisse

### SAUCE

- 1 citron bio, un peu de zeste râpé, 3 cs de jus
- 4 cs d'huile de colza
- 2 cs de sauce soja
- poivre, à volonté

## Voici comment faire

### 1 de 2

#### SALADE

Faire cuire les betteraves et les couper en fines tranches. Poser en alternance avec les filets d'orange sur les assiettes et répartir la sauge dessus.

---

### 2 de 2

#### SAUCE

Bien mélanger le zeste de citron et le jus d'orange récupéré avec les autres ingrédients et verser sur la salade.

## CONSEIL

La recette convient particulièrement en hiver. Les betteraves rouges peuvent déjà être achetées cuites.

