

## *Salade de betterave, maïs, amandes torréfiées*

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 1 betterave
  - 1 petite boîte de maïs
  - 5 amandes
- Pour la vinaigrette
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
  - 1 cuillère à café de moutarde
  - 1 échalote
  - 1 cuillère à café de graines de lin
  - Graines, oléagineux (noix, noisettes, amandes..) et épices selon vos envies

### Préparation 10 minutes / Cuisson 10 à 50 minutes

- Si votre betterave est crue: l'éplucher, la couper en dés et la faire cuire 10 minutes à la vapeur ou 45 minutes à l'eau bouillante
- Si votre betterave est déjà cuite l'éplucher et la couper en dés (comme ceux des jeux de société)
- Éplucher et couper l'échalote en petits morceaux
- Égoutter le maïs à la passoire et rincer le
- Dans un saladier mettre les dés de betterave, le maïs, l'échalote, les épices, les oléagineux et les graines de votre choix
- Couper les amandes en morceaux et les faire poêlées 2-3 minutes en remuant
- Préparer la vinaigrette : dans un bol mélanger la crème et la moutarde
- Verser la sauce sur la salade
- Mélanger, réserver au frais avant de servir
- Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des graines, oléagineux et épices de votre choix

### Accompagnement

- Vous pouvez servir cette salade en entrée au quotidien. Vous pouvez aussi l'agrémenter avec d'autres ingrédients si vous le souhaitez afin de vous faire plaisir!

**Diétô**délices