Petite salade bio betteraves, carottes et orange

Les ingrédients pour 2

150 grs de belle betterave rouge bio cuite
1 carotte bio environ 100 grs
1 orange bio
3 cs d'huile d'olive bio
1 petite gousse d'ail
1/2 cc de moutarde

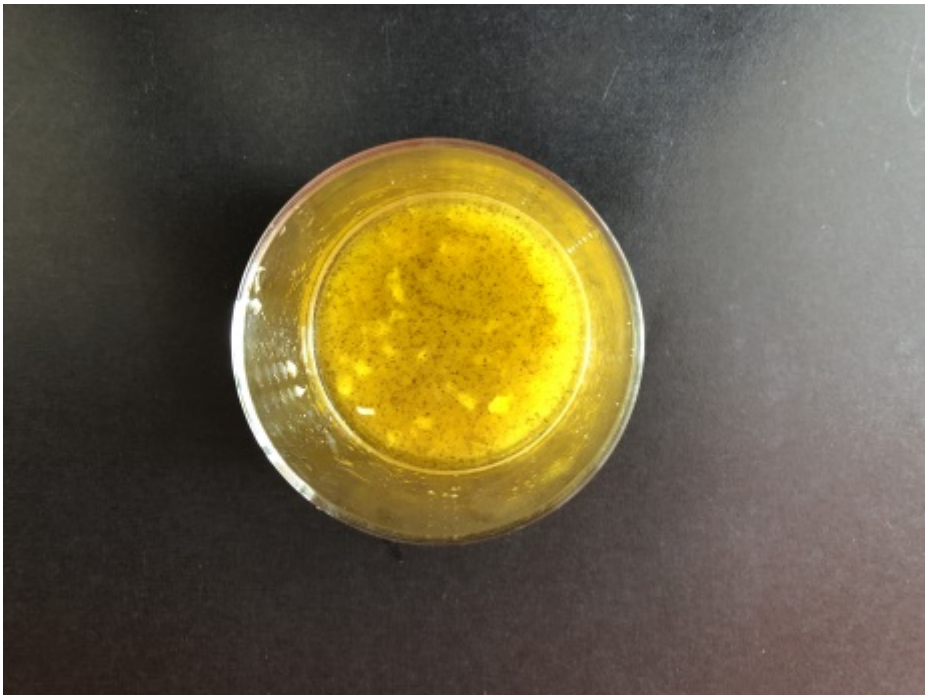
Preparation 10 mins Difficulté 1





L’assaisonnement

On découpe en tout petit la gousse d’ail bio, on presse le jus d’une demi orange, et on mélange le tout à l’huile d’olive, le sel, le poivre et la moutarde. On émulsionne et voila!



On découpe en fines lamelles ou petits cubes selon les envies la betterave rouge bio, on découpe en fines lamelles la carotte bio avec l’éplucheur ou une mandoline, et on coupe l’autre moitié de l’orange épluchée en petits dés.





On dresse joliment, les 3 ingrédients principaux, on verse l’assaisonnement, et on laisse les saveurs nous surprendre en bouche.