

SALADE DE BETTERAVE AUX POMMES ET AU MAÏS

FACILE	Coût moyen
Préparation : 20 minutes	Cuisson entre 1h et 1h 30
Pour 4 personnes	1 Saladier et 1 bol

Ingrédients :

400 gr de betterave
2 pommes
1 petite boîte de maïs
4 poignées de mâche
1 cuillère à soupe de vinaigre ou 1 cuillère à café de moutarde
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'huile de colza
Quelques brins de ciboulette
Sel, poivre

Préparation :

- 1 - Laver et faire cuire les betteraves dans du papier aluminium au four à 200° au moins 1 h selon leur grosseur
- 2 - Laisser refroidir, enlever la peau et couper en petits morceaux dans un saladier
- 3 - Laver, trier et essorer la mâche puis ajouter dans le saladier
- 4 - Laver et couper les pommes en petits morceaux
- 5 - Ajouter le maïs égoutté
- 6 - Préparer l'assaisonnement dans un bol avec 2 cuillères d'huile d'olive, 1 cuillère de colza, 1 cuillère de vinaigre ou de moutarde, du sel, du poivre et quelques brins de ciboulette, mélanger et verser dans le saladier
- 7 - Mélanger bien le tout avant de servir bien frais