

Crème froide de betteraves aux câpres

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière,
coach en nutrition

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES :

3 betteraves cuites
1 pomme de terre cuite
2 cs de vinaigre de cidre
2 cs de crème fraîche
2 cs de câpres au vinaigre
Sel et poivre

RECETTE :

Mixer les betteraves et la pomme de terre, ajouter la crème, le vinaigre, bien assaisonner, mixer à nouveau.

Ajouter enfin les câpres.

Servir en quenelles en entrée, avec une salade verte, ou bien en verrine.

Bon appétit

Agence
BIO

Entrée **BIO**