

## Salade de mâche et betterave rouge

Préparation : 15 minutes / Cuisson : pas de cuisson

Coût de la recette : Peu coûteux

Niveau de difficulté : Très facile

Pour 4 personnes

### Ingrédients :

- 2 betteraves rouges (cruées)
- de la mâche
- 1 oignon rouge
- de la ciboulette
- 1 échalote
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs d'huile de noix
- 1 càc de graines de sésame



### Préparation :

1. Laver les betteraves, éplucher la fine peau et les râper au robot ou à l'aide d'une râpe manuelle en fines lamelles.
2. Laver la mâche et la mélanger avec les betteraves crues râpées ; puis émincer et ajouter l'oignon rouge et l'échalote.
3. Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, et la ciboulette ciselée.
4. Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec du poivre et du jus de citron.
5. Pour terminer parsemer de quelques graines de sésames.