

Salade de betteraves et de pommes

Ingrédients :

- 1 ½ tasses de betteraves cuites, coupées en cubes ou crues, râpées (je les avais laissé crues, évidemment! Meilleur au goût et pour la santé!)
- 1 tasse de pommes en cubes, arrosées de jus de citron
- 1/3 tasse de persil haché fin (je n'en mets jamais car je n'aime pas cela!)

Sauce :

- ¼ tasse d'huile de carthame
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé de miel
- 1 c. à thé de tamari
- ½ c. à thé de basilic

Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer un peu avant de servir. Juste pour vous donner une idée, samedi, j'avais fait une triple recette de salade et une double recette de sauce.

Bonne dégustation!

Bonne santé!



Martine Pronovost

Naturopathe et hygiéniste du côlon

(514) 839-7386