

# Verrines de betterave à la fête

La betterave est aliment super antioxydant et possède une charge glycémique basse malgré son goût très sucré.

Ustensils : Mixeur

Ingrédients :

- 3 petites betteraves cuites
- Une tranche de fête



*La betterave*

Recette : Eplucher les betteraves et couper les en rondelles épaisses et faire cuire à la vapeur (ou acheter des betteraves déjà cuites et éplucher). Une fois bien tendre passer les betteraves au mixeur avec la tranche de fête

Présentation : verser dans des verrines et parsemer quelques graines germées ou d'éclats d'oléagineux (noisettes, amandes, noix).

*NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.*

**Marie Périn, praticienne en Naturopathie**

