

FICHE RECETTE LAMBALLE TERRE & MER

TZATZIKI A LA BETTERAVE

100 % VÉGÉTAL

4
pers.

Ingrédients :

150 g de yaourt grec
1 petite betterave
1 gousse d'ail rapée
1 petit bouquet d'herbes aromatiques
(menthe, cerfeuil, basilic, persil, coriandre...)
1/4 de citron vert (zeste + jus)
1 filet d'huile d'olive



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : /

Niveau : 

Préparation :

Commencer par râper la betterave.

Ciseler le bouquet d'herbes aromatiques à l'aide d'un couteau.

Dans un récipient, mélanger le yaourt avec l'ail râpé, la betterave, les herbes, le jus et le zeste de citron vert.

Saler et poivrer selon votre goût.

Servir dans un bol et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Vous pouvez parsemer de graines de sésame noir ou de gomasio.

Fiche recette proposée dans le cadre du Contrat Local de Santé et du Projet Alimentaire Territorial de l'agglomération, en faveur d'une alimentation plus saine et locale.