

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du MARDI 26 mai

Salade nopal et betterave

Une recette simple et rapide à préparer avec un ingrédient exotique : le nopal à croquer ! Chez nous on l'appelle plus communément le Figuier de Barbarie. Pour cette recette, a été utilisée la variété "opuntia ficus indica", une variété rare et gélive conseillée pour les régimes minceurs et les personnes souffrant de diabète ou de cholestérol (son gel se dépose sur l'estomac et absorbe les graisses et les sucres !). Ce nopal frais possède aussi d'autres propriétés et est couramment utilisé au Mexique pour son action anti-ulcéreuse et anti-inflammatoire, en soin de beauté ou contre la chute de cheveux. C'est donc une salade santé pleine de vitamines et de nutriments.

Ingrédients : (2 personnes)

- 400g de betterave cuite coupée en dés
- 2 oranges coupées en quartiers
- 1 morceau de nopal cuit en dés
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre
- de la ciboulette fraîche ciselée



PRÉPARATION : (10 mn + cuisson 10 mn)

- Commencez par préparer le nopal frais selon les instructions.
- Dans un saladier, faire la vinaigrette en mélangeant le citron, l'huile, le sel et le poivre, remuer pour émulsionner. Coupez l'orange en quartier et l'ajouter.
- Mettre le nopal cuit, les betteraves coupées en dés, bien remuer.
- Parsemez de ciboulette fraîche ciselée et servir aussitôt.

BON ENCAS
de besoin uniquement !

