

Salade hivernale d'avocat, betterave, roquefort et noix

Recette facile et rapide à réaliser, goûteuse et diététique riche en fibres, oméga 3 et antioxydants !

Portions : 4 personnes

Préparation : 10 minutes

1 petite salade type roquette
2 avocats
1 betterave cuite
200g de roquefort
cerneaux de noix
1 càs de ciboulette finement ciselée
2 càs de vinaigre de cidre
4 càs d'huile de noix
sel, poivre



Lavez et essorez la salade. Déposez les feuilles dans un saladier.

Pelez les avocats, ôtez les noyaux et coupez-les en lamelles. Coupez la betterave en lamelles également.

Coupez le roquefort en petits morceaux.

Hachez grossièrement les cerneaux de noix.

Déposez les morceaux d'avocats, de betterave, de roquefort et de noix dans le saladier.

Dans un bol, mélangez l'huile de noix, le vinaigre de cidre, la ciboulette, le sel et le poivre. Versez dans le saladier et mélangez.