

Pour le dip à la betterave :

INGRÉDIENTS

- 2 betteraves rouges cuites
- 150 g de fromage frais maigre (sans lactose si nécessaire)
- 1 pointe d'ail
- Menthe
- 1 c. à s. de graines de sésame blanc

 4 pers.  20 min.

PRÉPARATION

Coupez 2 betteraves rouges cuites en morceaux. Mélangez avec 1 pointe d'ail, quelques feuilles de menthe et 150 g de fromage maigre.

Assaisonnez à souhait et ajoutez 1 c. à s. de graines de sésame blanc. Conservez au frais.

Ces tapenades peuvent être servies avec des légumes crus et du pain pita ou du pain naan.

Valeur nutritionnelle (/portion)

Energie 64 kcal; Protéines 4,7 g;
Matières grasses 1,7 g; Glucides 7,1 g;
Fibres 1,5 g

