



Smoothie Betterave

30 minutes - 4 personnes

Ingrédients :

- 1 betterave rouge.
- 15cl à 25cl de crème fraîche liquide.
- Du vinaigre balsamique.
- De l'huile d'olive.
- 1 cuillère à café de sucre en poudre.

Préparation :

Faites cuire la betterave pendant 20 minutes à la vapeur puis, passez sous l'eau froide pour la refroidir.

Pelez, et mixez la betterave dans le blender.
Ajoutez 2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Ajoutez une cuillère à café de sucre en poudre.

Versez 15cl à 25cl de crème fraîche liquide.
Ajoutez des glaçons, mixez le tout et servez votre somptueux smoothie betterave.
Assaisonnez à votre convenance