

# Salade aux trois légumes-racines

## INGRÉDIENTS

- 1 lb betteraves 500g
- ½ lb petites carottes, coupées 250g
- en quatre sur la longueur
- puis en tranches ou en
- cubes de 3/8 po (8 mm)
- ½ lb navets coupés 250g
- en cubes de 3/8 po (8 mm)
- ½ t persil frais, haché 125ml
- 1 petite gousse d'ail
- 3 c/tab vinaigre de vin blanc 45ml
- 2 c/tab huile d'olive 30ml
- 2c/tab jus de pommes 30ml
- 1½ c/thé raifort en crème, égoutté 7ml
- ¾ c/thé sel 4ml
- 1 pincée de poivre noir

## PRÉPARATION

1. Mettre les betteraves dans une petite casserole et les couvrir d'eau. Porter à ébullition.
2. Cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Égoutter les betteraves et les laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler.
4. Enlever les tiges et les racines et les peler sous l'eau froide.
5. Couper les betteraves en cubes de 3/8 po (8mm) et les mettre dans un bol.
6. Entre-temps, remplir une casserole d'eau et porter à ébullition.
7. Ajouter les carottes et les navets. Laisser mijoter de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter.
8. Mettre les carottes et les navets dans un autre bol.
9. Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger le persil haché, l'ail, le vinaigre de vin, l'huile, le jus de pomme, le raifort, le sel et le poivre.
10. Verser la moitié de la vinaigrette sur les betteraves et mélanger pour bien les enrober.
11. Verser le reste de la vinaigrette sur les carottes et les navets et mélanger pour bien les enrober.
12. Au moment de servir, déposer les betteraves au centre d'une assiette de service et disposer les carottes et les navets tout autour.
13. Garnir de brin de persil, bon appétit.

Autres recettes disponibles au

[www.fermeduroseau.ca](http://www.fermeduroseau.ca)