



B A B A L I



Couleur Kémia

<http://couleurkemia.canalblog.com/>

Couleur Kémia



## Salade de betteraves et oranges parfumée à la coriandre et à l'huile d'argan

*Pour 4 personnes*

500 gr de betteraves,

2 oranges,

Un bouquet de coriandre,

Huile d'olive, huile d'argan, vinaigre balsamique, sel, poivre.



Couper la betterave en cube. Peler à vif les oranges et mélanger les quartiers avec la betterave. Ajouter la coriandre émincée. Assaisonner avec de l'huile d'olive, quelques gouttes d'huile d'argan, le vinaigre, sel et poivre et servir.

## Carpaccio de betterave à l'huile de sésame et orange amère

*Pour 4 personnes*

250 gr de betteraves,

Le jus d'une orange amère,

1 cuil à soupe d'huile de sésame et 2 d'huile d'olive, sel, poivre.

Emincer la betterave en fine tranche. Les déposer dans un plat.

Préparer une vinaigrette avec l'huile de sésame, l'huile d'olive, le jus de l'orange amère, le sel et le poivre. Badigeonner les tranches de betterave avec. Laisser reposer 30 mn et servir frais.