



220 g de bœuf haché  
1 gousse d'ail pilée  
1 cas de cumin en poudre  
Huile en spray  
200 g de petites betteraves cuites, coupées en rondelles  
1 cas de persil  
3 ciboules émincées  
1 cas de vinaigre balsamique  
2 cas de fromage frais

Mélangez le bœuf avec l'ail et le cumin dans un petit saladier, puis façonnez 4 pavés de cette préparation

Huilez une poêle et faites-la chauffer, faites cuire les pavés

Pendant ce temps mélangez les betteraves avec le persil ; les ciboules et le vinaigre dans un saladier

Pour servir dressez les rissoles sur la salade et garnissez de fromage frais



Imprimer la recette