

Milles feuilles de betteraves

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 8,1g ; Lipides : 8,5g ; Glucides : 9,1g

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 600g de betteraves rouges
- 250 g de ricotta
- 40 g de noisettes ou noix concassées
- Ciboulette
- Ail
- Sel
- Poivre

Etapes :

1. Mélanger :
 - 250 g de ricotta,
 - 40 g de noisettes ou noix concassées
 - l'ail
 - la ciboulette
 - le sel et le poivre.
2. Trancher les betteraves en rondelles de 5 mm régulières.
Compter 1 betterave par personne.
3. Dans une assiette, déposer :
 - une tranche de betterave,
 - une couche de fromage frais,jusqu'à épuisement des ingrédients.
4. Servez bien frais.

