

## Carpaccio de betteraves et champignons

**Valeurs nutritionnelles** : Protéines : 2,5g ; Lipides : 7,1g ; Glucides : 6,1g

### Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 350g de betteraves
- 100 g de champignons
- 20g de noix
- Huile de noix
- Vinaigre balsamique
- Moutarde
- Citron



### Etapes :

1. Epluchez les betteraves. A l'aide d'une mandoline, taillez-les en fines tranches. Disposez-les harmonieusement sur les assiettes de service.
2. Nettoyer les champignons et les trancher en fine lamelles à la main ou à la mandoline.
3. Préparez la vinaigrette en mélangeant 2 cuillères d'huile, 2 cuillères de vinaigre, 1 cuillère de moutarde, un peu de jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien pour émulsionner et réservez au frais.
4. Disposer les tranches de betteraves dans un plat avec les tranches de champignons au-dessus.
5. Concassez grossièrement les noix et parsemez-les sur le carpaccio. Au moment de servir, versez la vinaigrette sur le carpaccio.

Variantes : ajouter du fromage de chèvre, du radis noir, de la pomme pour une recette sucré salé...