

## Recette facile

### BETTERAVES, POMMES, NOIX ET ŒUFS

- **Énergie** : ~145 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 6 g
- **Glucides** : 14 g

**isis**  
DIABÈTE

#### INGRÉDIENTS

- ❖ 2 grosses betteraves cuites
- ❖ 2 pommes (type reinette, boskoop ou gala)
- ❖ 4 œufs
- ❖ 20 g de noix concassées
- ❖ 200 g de fromage blanc 0-3 % ou skyr (plus protéiné)
- ❖ 1 c. à café de moutarde
- ❖ 1 c. à soupe de vinaigre
- ❖ Sel, poivre

#### USTENSILES

-  Couteau
-  Planche à découper
-  Saladier
-  Casserole
-  Cuillère

#### ÉTAPES

- 1 Cuire les œufs 6 minutes, refroidir et écaler.
- 2 Couper les betteraves en dés.
- 3 Couper les pommes en petits morceaux (laisser la peau pour les fibres si possible).
- 4 Préparer la sauce en mélangeant le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.
- 5 Mélanger les betteraves, les pommes, les noix et les œufs.
- 6 Ajouter la sauce au moment de servir.