

## Salade de roquette, de betterave et de poire



Facile

+ de 30 minutes

2 \$ à 5 \$ par portion

4 portions

### Ingrédients

4	petites betteraves	
3 c. à table	vinaigre de framboise	45 ml
6 c. à table	huile d'olive extravierge	90 ml
3 tasses	roquette	750 ml
2	poires bien fermes, tranchées	
½ tasse	fromage bleu émietté	125 ml
¼ tasse	pacanes grillées et hachées	60 ml
	sel et poivre	

### Préparation

- Déposer les betteraves dans un plat à gratiner en les recouvrant de 3 cm (1 po) d'eau.
- Cuire 40 minutes à couvert dans un four réglé à 240 °C (460 °F).
- Laisser refroidir les betteraves à la température de la pièce, puis les couper en fines sections.
- Dans un bol, mélanger le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre jusqu'à l'obtention d'une bonne émulsion.
- Mélanger la roquette avec un peu de vinaigrette puis disposer dans les assiettes.
- Mélanger les betteraves et les poires avec de la vinaigrette et disposer sur la roquette.
- Garnir du fromage bleu et des pacanes.
- Servir avec le reste de la vinaigrette.

Valeur nutritive	
Pour 1 portion (238 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 378	
<b>Lipides</b> 32 g	49 %
saturés 7 g	35 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 13 mg	
<b>Sodium</b> 595 mg	25 %
<b>Glucides</b> 23 g	8 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 14 g	
<b>Protéines</b> 6 g	

Vitamine A	8 %
Vitamine C	16 %
Calcium	13 %
Fer	9 %

Recette tirée du site Internet Hormel Foods et reproduite avec l'autorisation de l'éditeur. © Hormel Foods Corporation  
[www.hormel.com](http://www.hormel.com)

**Validation et information nutritionnelle** : NutriCom, mai 2006

Indications santé: [Extenso](#)