

## Mille-feuille au colrave

### Ingrédients

Pour 2 personnes

1 colrave (env. 250 g) pelé, coupé en fines tranches de 2-3 mm d'épaisseur

Farce:

200 g de cottage cheese

1 poignée de pousses croquantes, Greenpower p. ex.  
quelques feuilles de salade pommée

Vinaigrette:

2 cs de vinaigre

2-3 cs d'huile de colza

2 cs de graines de courge

sel, poivre



### Préparation

Préparation: env. 15 min

1. Blanchir le colrave quelques minutes à l'eau bouillante, passer sous l'eau froide et égoutter.
2. Disposer successivement des tranches de colrave, du cottage cheese, des jeunes pousses et de la salade.
3. Vinaigrette: mixer tous les ingrédients. Verser en filet sur les mille-feuilles et décorer avec le reste de jeunes pousses.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 341 kcal; protéines: 19 g; lipides: 25 g; glucides: 11 g.