

Nouilles aux betteraves rouges

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 échalote, finement hachée
beurre pour faire revenir
2 betteraves rouges, cuites, pelées, coupées en dés ou grossièrement râpées
1/2-1 citron, zeste râpé et jus
1 cs de raifort, râpé
2 cs de persil, finement haché
300-400 g de nouilles fines
40 g de beurre
180 g de lait acidulé
persil pour décorer



Préparation

1. Faire revenir l'échalote dans le beurre. Ajouter les betteraves rouges, le zeste et le jus de citron, le raifort et le persil, étuver quelques instants.
2. Cuire les nouilles al dente à l'eau salée, égoutter en gardant env. 3 cs d'eau. Remettre les nouilles dans la casserole. Ajouter le beurre. Incorporer délicatement les betteraves rouges.
3. Dresser les nouilles sur des assiettes préchauffées, arroser de lait acidulé, décorer.

Accompagner de rampon ou d'une autre variété de salade verte.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 489 kcal; protéines: 14 g; lipides: 15 g; glucides: 74 g.