



## Salade de betteraves, carottes et ail rôti

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>414</b> kcal	<b>15,2</b> g	<b>6,14</b> g	<b>24,2</b> g	<b>0,79</b> g	<b>12,2</b> g	<b>53,2</b> g
19%	17%	14%	27%	16%	24%	10%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**25 min**

Cuisson  
**30 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 petite betterave crue coupée en rondelles
- 1 carotte coupée en bâtonnets
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- 2 c.à.s de vinaigre balsamique
- 1 c.à.c de miel
- 40 g de semoule
- 1 poignée de coriandre hachée
- 30 g de feta émiettée

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180 degrés.
2. Dans un bol, mélangez la moitié de l'huile, la moitié du vinaigre et la totalité du miel. Enrobez les légumes.
3. Pressez l'ail et ajoutez-le. Assaisonnez de sel et de poivre. Enfouez 30 minutes dans un plant allant au four.
4. Pendant ce temps, préparez la semoule en versant 60 ml d'eau bouillante. Salez et laissez gonfler en couvrant d'une assiette.
5. Dans un plat de service, étalez la semoule et disposez les légumes par-dessus.
6. Ajoutez la feta et la coriandre hachée. Complétez l'assaisonnement avec le reste de vinaigre et d'huile.