



Phase : **Stabilisation**

Type : **Apéritif**

Recette : **Dip de betterave, légumes crus et boisson rafraîchissante à la pastèque**

Calories

140 par personne

Préparation

20 min (+ 2h de repos pour la boisson)

Ingrédients

Pour 4 personnes

Dip :

- 150 gr de betteraves cuites
- 100 gr de ricotta
- 1 petite échalote coupée grossièrement
- 1 grosse poignée de persil plat
- 250 gr de fenouil coupé en lamelles
- 250 gr de chou rave coupé en bâtonnets
- Sel et poivre

Boisson :

- 1 litre d'eau
- 400 gr de pastèque coupée en petits morceaux
- 25 feuilles de menthe
- 4 tranches de citron vert
- 50 gr de myrtilles pour la décoration

Préparation

Préparer le dip :

- Mixer la betterave, la ricotta, l'échalote, le persil, sel et le poivre

Préparer le jus :

- Verser les morceaux de pastèque est la menthe dans l'eau et laisser reposer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum.

Présentation :

- Dans un verre avec des glaçons, remplir les verres de l'eau à la pastèque et terminer avec les myrtilles et une rondelle de citron vert
- Servir avec le dip et les légumes. Bien frais, bien agréable !