

PLAISIR ET ÉQUILIBRE  
SAVEURS DE PRINTEMPS

# ÉMULSION DE BETTERAVE AUX RAISINS DE CORINTHE

SALÉ



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de betteraves cuites épluchées
- 25 g d'oignon blanc
- 3 cl d'huile d'olive
- 40 g de raisin
- 4 tartines de pain grillé
- Sel, poivre

**DIFFICULTÉ :** FACILE  
**COÛT :** RAISONNABLE



## PRÉPARATION

- 1 Mixer les betteraves avec l'oignon épluché.
- 2 Ajouter l'huile d'olive, le sel, le poivre.
- 3 Blanchir (immersion rapide dans l'eau bouillante) une minute les raisins puis les égoutter avant de les ajouter à la préparation.
- 4 Tartiner les pains grillés avec l'émulsion.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La betterave rouge est riche en vitamine B9 ou folates, important pour les futures femmes enceintes et lors des premières semaines de grossesse. Elle est également source de manganèse qui a un effet antioxydant.



Eovi-Mcd Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - Immatriculée sous le n° 317 442 176 - Siège social : 173 rue de Bercy - CS 31802 - 75584 PARIS Cedex 12. Document non contractuel à caractère informatif. Crédit photos : AdobeStock. Ne pas jeter sur la voie publique. Imprimeur : Groupe Drouin - 92 avenue Ernest Cristal - 63170 Aubière. DC-1902-Marque-pages-Recette\_2

**eovi mcd**  
mutuelle

Une mutuelle du

**GRUPE**  
**AÉSIO**