

Salade de betteraves, d'oranges et de jicama

1	boîte de 398 ml (14 oz) de betteraves égouttées et tranchées	1
2	grosses oranges navel pelées et coupées en tranches de 5 mm (1/4 po)	2
125 ml	oignon blanc tranché finement	1/2 tasse
125 ml	dolique bulbeux (jicama) coupé en julienne	1/2 tasse

Vinaigrette

30 ml	vinaigre balsamique	2 c. à table
15 ml	jus d'orange	1 c. à table
15 ml	huile d'olive	1 c. à table
0,5 ml	sel poivre noir au goût	1/8 c. à thé
15 ml	persil frais haché (facultatif)	1 c. à table

1. Réunir dans un bol de taille moyenne les betteraves, les oranges, les oignons et le jicama. Réserver.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble le vinaigre, le jus d'orange, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Ajouter au mélange à base de betteraves et remuer délicatement. Réfrigérer. Garnir de persil avant de servir, si on le désire.

PAR PORTION

Calories : 71

Fibres alimentaires : 3 g

Matières grasses : 2 g

Glucides : 12 g

Protéines : 1 g

6 portions

Donne 750 ml (3 tasses)

Bev Callaghan, Dt.P.

Le jicama (dolique bulbeux) est un légume croquant, légèrement sucré, dont la saveur se situe à mi-chemin entre la châtaigne d'eau et la pomme. Elle donne une texture croquante à la salade. Si vous n'en trouvez pas au supermarché, utilisez la même quantité de fenouil frais.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**