

# Salade de betteraves, framboises et menthe

Bonjour à toutes et tous

Cette semaine s'annonce avec les premières chaleurs estivales, alors que diriez vous d'une idée de salade qui change ? On connaît tous la salade de betterave en cubes des cantines, servie avec une vinaigrette quelconque. Je trouve que c'est dommage d'en rester à ce classique car la [betterave](#) a un net potentiel dans les salades. Si on la garde crue, elle amène du croquant, des saveurs fraîches et une petite note de douceur.

. Sur le mois de juin en particulier, lorsqu'il arrive en plus la saison des [framboises](#); il y a une version de salade que j'adore : **betterave, framboise, menthe**. Les deux premières s'accordent très bien niveau saveurs car la framboise amène de l'acidité et la betterave de la douceur. La menthe viens relever l'affaire d'une note de fraîcheur, tout à fait appréciable les jours d'été. Pour la gourmandise, parfois un peu de fromage frais viens compléter l'ensemble , en apportant du fondant face à la betterave croquante. Je ne vous cacherais pas que cette salade betteraves framboises est quasi ma salade préférée du moment.

Bonne idée ne devant pas rester cachée, j'avais bien envie de vous partager l'idée au cas où vous cherchiez aussi une idée de salade « qui change ». Si jamais le croquant de la betterave crue vous inquiète, vous pouvez aussi la réaliser avec de la cuite (mais pas en cube, svp ; ) ) Bonne journée !



- SALADE DE BETTERAVES  
ET FRAMBOISES -

## **Recette : Salade betteraves, framboises, menthe**

**Saison de la recette : Juin-Juillet**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 0 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 2 betteraves crues (1)
- 100g de framboises
- 10-12 feuilles de menthe
- 100 g de fromage frais (ou 4 carrés frais)

Vinaigrette balsamique :

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

### **Réalisation**

- Lavez soigneusement la betterave puis épluchez la. Détaillez la en fin bâtonnets ou râpez avec une râpe à gros trous. (Faites attention que cela tâche)
- Lavez, égouttez puis émincez les feuilles de menthe puis mélangez avec la betterave
- Détaillez le fromage en petits morceaux Lavez soigneusement les framboises et égouttez bien
- Mélangez délicatement l'ensemble des ingrédients.
- Fouettez ensemble tous les éléments de la vinaigrette jusqu'à bien

émulsionner.

Servez cette salade betterave framboise accompagnée de la vinaigrette.

---

**Astuces :**

- (\*) La betterave crue amène une note très croquante à la salade, contrastant avec le fondant des autres ingrédients. Si vous préférez quelque chose de plus moelleux, utilisez plutôt des betteraves cuites puis râpées.
  - *Joli visuel* : n'hésitez pas à varier les sortes de betterave pour un joli visuel de salade
-