

# Salade de betteraves rôties à la ricotta

durée totale **60 min.** 10 min. temps de préparation 50 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.260 kJ / 300 kcal**

Matières grasses: **14 g** Protéines: **10 g**  
Glucides: **32,0 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

**360 g** de betteraves rouges  
**20 g** de gingembre mariné  
**1** gousse d'ail  
**20 ml** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman  
**10 g** de miel  
**100 g** de ricotta  
**2 poignées de** roquette  
**2 poignées de** épinards  
**1 càs** de graines de sésame noir  
Quelques feuilles de menthe, pour la garniture

## PRÉPARATION

### Étape 1

**360 g** de betteraves

Laver les betteraves, l'envelopper dans du papier aluminium et les faire cuire pendant 45 à 50 minutes sur un barbecue jusqu'à ce qu'elles soient tendres, ou au four à 180-200 °C.

### Étape 2

**20 g** de gingembre mariné - **1** gousse d'ail - **20 ml** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **10 g** de miel

Hacher finement le gingembre et l'ail, puis les mélanger avec la sauce Kikkoman pour poke bowl et le miel pour obtenir une vinaigrette.

### Étape 3

**100 g** de ricotta - **2 poignées de** roquette - **2 poignées de** épinards - **1 càs** de graines de sésame noir - Quelques feuilles de menthe, pour la garniture

Couper les betteraves rôties en quartiers et les disposer sur une assiette. Émietter la ricotta en petits morceaux et l'ajouter par-dessus, puis parsemer de roquette et d'épinards. Arroser de vinaigrette, garnir de feuilles de menthe et saupoudrer de graines de sésame.