Salade betteraves moules recette cookeo

Salade betteraves moules recette cookeo

Une recette cookeo de salade qui sort un peu de l’ordinaire. Pas trop riche en calories et facile à réaliser

Ingrédients pour 4 personnes

2 betteraves cuites

300 g de moules décortiquées congelées cuites

1 yaourt nature brassé

1 échalote

1 cuillère à soupe de vinaigre

4 cuillères à soupe d’huile

1 cuillère soupe de moutarde

Persil déshydraté

Sel

Poivre

Préparation

Déposez les moules encore congelées dans la cuve et versez 300 ml d’eau.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn

Pendant la cuisson des moules préparez votre sauce.

Déposez la cuillère de moutarde, de vinaigre, d’huile. Ajoutez le yaourt nature et mélangez l’ensemble des ingrédients.

Coupez et hachez votre échalote et incorporez-la à la sauce.

 Egouttez la cuve du cookeo et refroidissez les moules à l’eau froide

Déposez les betteraves coupées en morceaux dans le saladier, ajoutez les moules et la sauce

Mélangez et placez le saladier au frigo pendant au moins 2 heures.

Sortez le saladier et consommez froid