



# DUO DE CONCOMBRES ET BETTERAVES

## INGRÉDIENTS

- 3 petites betteraves rouges cuites
- 2 petits concombres
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 2 yaourts nature
- 2 cl de vinaigre balsamique
- sel et poivre

**TEMPS DE PRÉPARATION:**

**15MN**

**TEMPS DE CUISSON :**

**30MN**

**TEMPS TOTAL :45MN**

## PRÉPARATION

*Plongez les betteraves dans l'eau bouillante une trentaine de minutes puis laissez refroidir.*

*Epluchez les betteraves et mixez avec le vinaigre et un peu d'eau jusqu'à consistance désirée.*

*Assaisonnez sel et poivre.*

*Lavez les concombres, coupez-les en deux et éliminez les pépins.*

*Mixez avec les yaourts, le jus de citron, les gousses d'ail, salez et poivrez.*