



### MILLEFEUILLE DE BETTERAVES

#### Ingrédients pour 4 personnes :

4 betteraves rouges cuites  
1 barquette de 150g de Saint Moret  
ou équivalent type fromage frais de chèvre, Ricotta, etc.  
2 grosses cuillères à soupe de ciboulette ciselée

#### Préparation :

Mettre le fromage frais dans un bol et détendre à la fourchette.  
Mélanger à la ciboulette.  
Trancher les betteraves en rondelles régulières d'environ 1/2 cm d'épaisseur.  
Déposer dans le plat à cake, une première tranche, puis tartiner avec la préparation à base de fromage, recouvrir d'une autre tranche de betterave, tartiner à nouveau puis recouvrir avec une dernière tranche de betterave.  
Servir bien frais

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*