



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Salade De Betterave Au Yaourt

Yoğurtlu Pancar Salatası



4 betteraves moyennes  
1 tasse de yaourt  
3 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sel

- # Épluchez les betteraves puis coupez en deux.
- # Placez les betteraves dans un filtre en métal, puis placez dans une casserole qui contient de l'eau bouillante. Fermez la casserole. Faites cuire jusqu'au ramollissement.
- # Pendant que les betteraves refroidissent, mélangez le yaourt jusqu'à qu'il devient de la crème. Battez les ails.
- # Râpez les betteraves avec la grosse partie de la râpe.
- # Rajoutez dans le yaourt, du sel, de l'ail, de l'huile d'olive et les betteraves. Mélangez l'ensemble.
- # Placez dans des petits bols creux pour le service.

N-B; Les légumes qui bouillissent dans la vapeur, ne perdent pas de vitamine.