

# Sandwich betteraves rôties et fromage de chèvre

PRÉSENTÉE PAR



-  PORTIONS  
**4**
-  PRÉPARATION  
**20 MIN**
-  CUISSON  
**40 MIN**
-  FRUITS ET LÉGUMES  
**1**

La combinaison gagnante betterave et chèvre qu'on trouve souvent en salade se transforme en sandwich festif. À servir en tartine à l'apéro ou en sandwich au repas!

## INGRÉDIENTS

- 3 **betteraves** de taille moyenne, bien brossées et tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 125 ml (½ tasse) de **fromage de chèvre**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **miel**
- 45 ml (3 c. à soupe) de **noix de Grenoble**, hachées finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de **ciboulette**, ciselée finement
- 8 tranches de pain **Bon Matin Miche protéinée sans gras et sans sucres ajoutés**
- Roquette**, au goût
- Oignons rouges**, marinés (\**facultatif*)
- Sel et poivre**, au goût

### \* Pour les oignons rouges marinés

Porter à ébullition 60 ml (¼ tasse) d'eau et 60 ml (¼ tasse) de vinaigre blanc. Puis, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et mélanger. Verser sur environ un oignon rouge émincé (le liquide doit recouvrir l'émincé d'oignon) et réserver à la température ambiante jusqu'au moment du service!

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'une feuille de cuisson en silicone ou de papier parchemin.
2. Déposer les tranches de betteraves sur la plaque. Arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer. Cuire au four pendant 40 minutes en prenant soin de retourner les tranches à la mi-cuisson.
3. Pendant ce temps, mélanger le fromage de chèvre, le miel, les noix de Grenoble et la ciboulette.
4. Griller un côté des pains dans une poêle striée bien huilée.
5. Monter les sandwiches en commençant par la préparation de fromage de chèvre sur chacune des tranches de pain (sur le côté qui n'est pas grillé), puis les betteraves, la roquette et quelques oignons marinés. Refermer les sandwiches et servir.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition. Cette recette a été initialement publiée à [bonmatin.ca](http://bonmatin.ca)

