**Prz Salade de betteraves polonaise**

* Betteraves
* Échalotes
* Jus de citron
* Sucre
* Sel

Râper très fin les betteraves cuites.

Y ajouter les échalotes émincées.

Mélanger et verser dessus un mélange de jus de citron, sucre et sel.

**SAŁATKA Z SUROWYCH BURAKÓW, KOPERKU I GORCZYCY**

(Salade de betteraves à l'aneth et à la moutarde)

1 gros bouquet d’ aneth frais; env. 6 cuillères à soupe, haché  
     500g betteraves brut   
     jus de 1 citron   
     2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge   
     2 cuillères à soupe de graines de moutarde   
     env. 1 cuillère à soupe de persil haché

Hacher le bouquet d'aneth. Peler les betteraves et essuyez-le sur une râpe à petits trous.   
  
Mettre la betterave dans le bol avec l’ aneth et mélanger soigneusement les deux ingrédients.

Presser le jus de citron, arroser d'huile d'olive et mélanger à nouveau.

Faire rôtir à la poêle Tefal ,pendant quelques minutes, la moutarde.

Ajouter à la betterave + aneth quand c’est refroidi et bien mélanger tous les ingrédients.   
  
Saupoudrer avec le reste de l'aneth et du persil frais pour ajouter un peu de vert vif.