

# Brochettes betterave-carotte-fromage

swissmilk

## Ingrédients

10 portions

balance de cuisine

planche à découper

couteau d'office

mandoline ou éplucheur

30 mini-brochettes en bois

10 assiettes

200 g

de carottes lavées et râpées à la mandoline dans  
la longueur (30 lamelles)

200 g

de betteraves rouges cuites et coupées en bouchées (30 morceaux)

200 g

de tilsit coupé en bouchées (30 morceaux)



## Préparation

Préparation: 20min

Temps total: 20min

1. Enfiler sur les mini-brochettes les lamelles de carottes, les morceaux de betterave et les morceaux de tilsit en les alternant.
2. Disposer trois mini-brochettes par personne sur chaque assiette.

Le tilsit peut être remplacé par un autre fromage suisse.

---

Par portion: Énergie: 348kJ / 83kcal, lipides: 6g, glucides: 2g, protéines: 6g