



Carpaccio de colrave avec graines



sans gluten



sans lactose



végétarien

Ingrédients

Entrée

Pour 4 personnes

4 cc	de graines de tournesol
4 cs	de graines de courge
¼ de	d'oignon
2 cs	de jus de citron
2 cs	de vinaigre balsamique blanc
6 cs	d'huile d'olive
	sel
	poivre
600 g	de colraves (choux-pommes)
400 g	de pommes acidulées, p. ex. greenstar

À vos tabliers!

Préparation:

env. 25 minutes

1

Faire griller les graines dans une poêle sèche jusqu'à légère coloration. Laisser refroidir. Hacher l'oignon et le mélanger avec le jus de citron, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Saler et poivrer la sauce.

2

Éplucher les colraves et les détailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Ne pas peler, ni épépiner les pommes, mais les tailler également en fines tranches à l'aide de la mandoline. Les dresser en rosace avec les tranches de colraves. Servir avec la sauce et les graines grillées.

Recettes: Annina Ciocco