



TARTARE DE BETTERAVES

30 MIN.
DE PRÉP.

1 H
EN TOUT

339 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétarien, Sans gluten, saine et équilibrée, Low Carb | Lipides: 25 g, Glucides: 19 g, Protéines: 6 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Betteraves

- 2 betteraves crues (env. 600 g), pelées et coupées en quartiers
- 2 cs d'huile d'olive
- ¼ cc de sel
- ¼ cc de poivre de Cayenne

Tartare

- 1 pomme acidulée coupée en dés
- 1 échalote émincée
- 40 g de noix de pécan hachées grossièrement
- 3 cs de vinaigre balsamique
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre, selon le goût

Dressage

- 125 g de fromage frais au raifort
- 3 cs de yogourt nature
- 30 g de Micro Greens

VOICI COMMENT FAIRE

Betteraves

Mélanger les betteraves avec l'huile, les assaisonner et les répartir sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Cuisson

Faire cuire env. 30 min. au milieu du four préchauffé à 220 °C. Sortir les racines rouges du four et les laisser refroidir sur la plaque.

Tartare

Couper finement les betteraves, les mélanger avec la pomme, l'échalote et les noix de pécan. Ajouter le vinaigre et l'huile, mélanger et assaisonner.

Dressage

Mélanger le fromage frais avec le yogourt, lisser. Dresser le tartare de racines rouges sur les assiettes en utilisant un emporte-pièce (env. 8 cm de Ø), garnir avec le fromage frais et les Micro Greens.

BON À SAVOIR



Servir avec:
des toasts beurrés.



Retrouvez la recette sur:
fooby.ch/fr/recettes/20462/