



Salade de betteraves avec pommes et yaourt à la grecque Pur Natur

Une recette de Michaël Vrijmoed





Betterave au four en croûte de sel

Ingrédients croûte de sel

- 1 poignée de farine
- environ 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 poignée de gros sel

Préparation de la croûte de sel

Mélangez la farine, l'eau et une poignée de gros sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ingrédients betteraves rouges

- 3 betteraves rouges
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre de vin rouge Merlot
- Fleur de se

Préparation

Recouvrez les betteraves d'une couche de croûte de sel et faites-les cuire deux heures dans un four à 200°C. Laissez-les refroidir et épluchez-les. Découpez les betteraves en morceaux de taille égale et assaisonnez avec de l'huile d'olive, du vinaigre de vin rouge et un peu de fleur de sel.

Jus de betterave & pomme

Ingrédients

- 4 pommes Granny Smith
- 4 betteraves rouges
- quelques gouttes de vinaigre de vin rouge Merlot

Préparation

Épluchez les betteraves rouges et mixez-les, puis faites-les réduire de moitié environ et laissez refroidir. Mixez les pommes. Mélangez le jus de betterave et le jus de pommes à hauteur de 1/3 et 2/3 respectivement. Terminez par quelques gouttes de vinaigre de vin rouge.

Mayonnaise au raifort

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe de yaourt à la grecque Pur Natur 700g
- 1 pointe de couteau de purée de raifort
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation

Mélangez tous les ingrédients avec un fouet.



Graines de moutarde marinées

Préparation

Cuisez des graines de moutarde sèches dans 3x leur volume d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez ensuite tremper 3 heures dans de l'eau. Mixez et terminez avec du vinaigre pour sushi.

Composition de l'assiette

Dressez une assiette creuse avec des morceaux de betterave rouge et des tranches de pomme Granny Smith. Arrosez de jus de betterave et de pomme, puis terminez le dressage avec la mayonnaise au raifort, les graines de moutarde marinées et quelques feuilles de coriandre.

Bon appétit !

Photography: Heikki Verdurme