Haan Palcu-Chang

Salades

Salade de betterave rôtie sauce verte

1h45	15 min	1h30	0	189
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les betteraves

4 **Betterave rouge crue**

Ingrédients pour la sauce verte

60 ml **Huile d'olive**
60 ml **Vinaigre de vin**
20 g **Câpres**
1 **Echalote(s)**
6 branche(s) **Persil plat**
3 branche(s) **Aneth**
3 branche(s) **Coriandre**
1 **Sel**

Étape 1

Cuisson de la betterave et préparation de la sauce verte

1. Mettre les betteraves dans un plat allant au four. Faire cuire au four à 160ºC (Th. 5-6) pendant 1h à 1H30, sans préchauffage, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à coeur.
2. Effeuiller le persil plat.
3. Réunir les herbes, les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
4. Prélever les feuilles d'aneth, la moitié de la quantité de persil.
5. Les émincer à l'aide du couteau éminceur. Réserver avec le persil.
6. Hacher la coriandre finement. En gardant les tiges.
7. Réserver la coriandre hachée avec le reste des herbes aromatiques.
8. Verser dans le saladier d'herbes le vinaigre de vin, l'huile d'olive et le sel. Réserver.
9. Le sel fait sortir l'eau de constitution des aliments et permet aux herbes de bien ramollir.
10. Peler et ciseler les échalotes.
11. Ajouter les échalotes au mélange d'herbes aromatiques.

12 Hacher grossièrement les câpres.

13 Les câpres conservés au sel doivent être dessalés dans un bol d'eau avant utilisation. Pour aller plus vite, préférer les câpres en saumure.

14 Ajouter les câpres à la préparation aux herbes. Mélanger la sauce verte.

15 Goûter. Ajouter plus ou moins d'huile d'olive selon l'acidité de la sauce.

16 Cette sauce verte accompagnera une salade, une viande ou un poisson grillé, des pommes de terre ou du riz.

Étape 2

Dressage

1 Sortir les betteraves du four.

2 A la sortie du four, les betteraves doivent avoir une peau flétrie.

3 Couper les extrémités des betteraves. Retirer la peau avec la main.

4 Les découper en petits morceaux.

5 Les disposer dans un ramequin et les napper de sauce verte. Mélanger.

6 Puis les dresser dans une assiette.

7 La sauce verte se conserve pendant quelques jours au réfrigérateur.