



## Tartines et sandwichs

# Tartines suédoises



**40 min** **25 min** **15 min** **0** **564**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

Préparation de la crème de betterave

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8).
- 2 Peler et ciseler finement l'oignon jaune. Réserver dans un bol.
- 3 Égoutter les betteraves, puis, à l'aide d'un robot, en râper la moitié. Les presser avec les mains pour en extraire toute l'eau. Les ajouter aux oignons.
- 4 Ajouter le yaourt à l'ensemble. Saler, poivrer. Bien mélanger et réserver au frais.
- 5 Couper les petits pains en deux et les disposer sur une plaque allant au four. Enfourner pendant 10 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 6 Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.

### Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Éplucher la carotte. Éplucher (ou non) la pomme Royal Gala. Râper la carotte et la pomme.
  - 2 Couper le reste des betteraves en dés de 1 cm environ.
  - 3 Rincer et égoutter les pousses d'épinard.
- Dans un bol. préparer une vinaigrette en mélangeant le

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les tartines

500 g **Betterave(s)  
rouges(s) cuite(s)**  
300 g **Saumon fumé**  
1 **Oignon(s)**  
1 pot(s) **Yaourt**  
4 **Petit(s) pain(s)  
individuel(s)**  
1 botte(s) **Persil plat**  
1 pincée(s) **Sel**  
1 pincée(s) **Poivre**

#### Ingrédients pour la salade

1 **Carotte(s)**  
1 **Pomme(s)**  
100 g **Epinard**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 c. à soupe **Vinaigre de  
cidre**  
2 c. à soupe **Eau**  
1 pincée(s) **Sel**  
1 pincée(s) **Poivre**

4 vinaigre, l'eau, le sel et le poivre. Puis fouetter tout en versant l'huile d'olive.

5 Ajouter éventuellement un peu de moutarde dans la sauce vinaigrette.

### Étape 3

#### Préparation des échalotes

1 Préparer une assiette avec un peu de farine. Peler et émincer en fines rondelles l'échalote « cuisse de poulet ». Puis les enrober de farine.

2 Dans une sauteuse, faire chauffer un bon fond d'huile de cuisson sur feu moyen/vif. Quand elle est bien chaude (tester avec un peu d'échalote), faire frire l'échalote pendant 3 min environ jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

3 Ensuite, la verser dans une passoire ou sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile. Saler, poivrer.

### Étape 4

#### Dressage

1 Disposer sur les tartines de pain un peu de crème de betterave.

2 Recouvrir de quelques lanières de saumon fumé. Parsemer de persil plat et d'échalote frite.

3 Assaisonner la salade de vinaigrette. La servir avec les tartines.

#### Ingrédients pour les échalotes

1 **Echalote(s)**

10 cl **Huile d'olive**

1 c. à soupe **Farine**