

Entrées froides aux légumes

Crudités d'automne salé sucré


40 min 40 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

519

CALORIES

Étape 1

Préparation de la mayonnaise

- 1 Verser les jaunes d'œufs dans un saladier.
- 2 Ajouter la moutarde puis assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Mélanger vivement à l'aide d'un fouet.
- 4 Verser l'huile d'olive petit à petit tout en fouettant jusqu'à ce que la mayonnaise prenne.
- 5 Verser la crème fraîche dans un bol et la fouetter énergiquement pour qu'elle prenne la consistance de la mayonnaise.
- 6 Couper le citron en deux puis en presser une moitié sur un presse-agrumes pour en récupérer le jus.
- 7 Ajouter la crème fraîche dans la mayonnaise à l'aide d'une cuillère à café puis verser le jus de citron.
- 8 Mélanger à l'aide d'un fouet pour que la mayonnaise soit homogène. Réserver.

Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Éplucher la carotte à l'aide d'un économe puis couper l'extrémité et réserver dans un saladier.

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la mayonnaise

 2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
 15 g **Moutarde**
 2 dl **Huile d'olive**
 25 g **Crème fraîche épaisse**
 1 **Citron(s)**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour les crudités

 1 **Carotte(s)**
 80 g **Chou(x) blanc(s)**
 1 **Pomme(s)**
 1 branche(s) **Céleri-Branche**
 60 g **Betterave rouge crue**
 60 g **Raisin noir**
 8 feuille(s) **Feuilles de chêne**
 1 **Sel**

- 2 Éplucher la betterave rouge à l'aide de l'économe, couper les parties dures à l'aide d'un couteau d'office puis réserver dans le saladier avec la carotte.
- 3 Éplucher le céleri-branche pour ôter tous les fils et réserver dans le saladier avec les légumes.
- 4 Laver les légumes à l'eau claire.
- 5 Couper la fane de la carotte et la réserver pour le dressage.
- 6 Couper la carotte en deux puis le céleri-branche en trois.
- 7 Couper la betterave en deux.
- 8 Tailler les morceaux de carottes en tranches fines à l'aide d'une mandoline.
- 9 Couper les tranches de carotte en julienne très fine à l'aide d'un couteau éminceur.
- 10 Réserver la julienne de carottes dans un bol.
- 11 Tailler le céleri à l'aide d'un couteau éminceur en commençant par le dédoubler puis le tailler en julienne.
- 12 Réserver la julienne de céleri-branche dans un autre bol.
- 13 Tailler la betterave en tranches fines sur une mandoline puis la tailler en julienne à l'aide d'un couteau éminceur.
- 14 Réserver la julienne de betterave dans un bol à part.
- 15 Couper le chou en deux et l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur.
- 16 Réserver le chou émincé dans un bol.
- 17 Ôter la peau des raisins blancs à l'aide d'un couteau d'office.
- 18 Cette opération n'est pas nécessaire mais la peau n'est pas très agréable en bouche.
- 19 Défaire un trombone et ôter les pépins si nécessaire.
- 20 Réserver les raisins dans un bol puis verser un peu de jus de citron dessus.
- 21 Éplucher la pomme à l'aide d'un économe puis mettre du jus de citron dessus pour éviter qu'elle ne s'oxyde.
- 22 Couper la pomme en deux puis en ôter le cœur et les pépins à l'aide d'un couteau d'office.
- 23 Émincer la pomme en fine julienne à l'aide d'un couteau éminceur.
- 24 Réserver la julienne émincée dans un saladier et verser du jus de citron dessus. Mélanger à la main.
- 25 Verser le céleri, les carottes et le chou dans le saladier de pommes.
- 26 Bien mélanger les ingrédients à l'aide de deux cuillères à soupe.
- 27 Assaisonner la salade avec la mayonnaise puis mélanger.
- 28 Assaisonner le bol de betteraves avec du sel et du poivre puis ajouter quelques gouttes de citron.
- 29 Mélanger à l'aide de pinces de cuisine.
- 30 Prélever les feuilles de chêne puis les laver à l'eau claire.
- 31 Essorer les feuilles dans uneessoreuse à salade.

Étape 3

Dressage

- 1 Enlever la croûte de la salade et disposer les feuilles au fond d'un bol de dressage.
- 2 Disposer la salade de crudités dans le lit de salade.
- 3 Ajouter la julienne de betterave et décorer avec les raisins.
- 4 Placer la fane de carotte au milieu et servir.