

*Tartines et sandwichs*  
**Tartines suédoises**



**40 min** **25 min** **15 min** **0** **564**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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**

**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

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**