

Salades

Salade de betterave rôtie sauce verte



1h45 **15 min** **1h30** **0** **189**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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 160°C (Th. 5-6) pendant 1h à 1h30, sans préchauffage, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à coeur.
- 2 Effeuille 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.

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

- 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.