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**