

Carpaccio de betteraves et pommes granny

Vitaminé - 146 kcal/personne

* TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

1 Lavez, essorez la salade. Réservez-la. Lavez les pommes. Évidez-les, pelez-les. Émincez-les à la mandoline. Réservez. Épluchez les betteraves. Émincez-les à la mandoline.

2 Émiettez le fromage de brebis. Pressez le jus de citron. Recueillez l'équivalent de 2 cuillerées à soupe.

3 Rassemblez les ingrédients de la vinaigrette dans un bol. Émulsionnez au fouet, salez, poivrez. Passez une à une les tranches de betterave crue dans la vinaigrette. Versez la moitié de la vinaigrette sur le mesclun, mélangez.

4 Dressez les lamelles de pommes et de betteraves en alternance sur les assiettes. Parsemez de fromage de brebis émietté. Posez un bouquet de salade, de l'alfalfa. Nappez le carpaccio de vinaigrette restante.

ou de chèvre frais.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 betteraves rouges crues
- 2 pommes granny
- 1 fromage de brebis frais (60 g)
- 20 g d'alfalfa
- 150 g de mesclun
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'huile de noix
- 1 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin