

Tartare de betteraves, concombres et ricotta



Ce tartare savoureux et coloré est presque trop simple pour le succès qu'il aura lors de vos 5 à 7. Prêts en 10 minutes, le goût un peu sucré de la betterave et le côté crémeux de la ricotta s'agencent à merveille avec les saveurs des [craquelins de La fabrique gourmande](#). Vous devez y goûter! Bon appétit et bonne soirée !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 8

Glucides 16

Fibres 3

Protéines 5

Ingrédients

- 16 craquelins [Skandinav de Auze \(La Fabrique Gourmande\)](#), saveur(s) au choix
- 1 tasse de betteraves marinées en conserve, coupées en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de concombres, coupés en petits dés
- 1 oignon vert, haché finement
- 30 ml (1 c. à soupe) de fromage ricotta léger
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger délicatement tous les ingrédients.
2. Servir froid, sous forme de tartare ou sous forme de garniture avec les craquelins. Pour une belle présentation du tartare, utiliser un presse-burger, un petit bol ou une simple tasse à mesurer (1 tasse) : remplir du mélange, presser et déposer à l'envers dans l'assiette de présentation.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux