

Tartare de betteraves et pamplemousse



Découvrez notre délicieux tartare de betteraves, feta et pamplemousse, une fusion audacieuse de saveurs méditerranéennes. Parfait pour recevoir vos convives tout en proposant un plat sain et équilibré ! Une entrée rafraîchissante qui ravira vos papilles !

Préparation 50 min

Cuisson 10 min

Temps d'attente 15-45 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 10

Glucides 18

Fibres 3

Protéines 3

Sodium 390

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge (réservée de la friture)
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- 4 grandes gousses d'ail, finement tranchées en lamelles sur la longueur
- 1 lb (450 g) de betteraves cuites, coupées en cubes de ½ cm

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 45 ml (? tasse) de pamplemousse frais, en suprêmes coupés en cubes de ½ cm
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre, finement hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de feta, émietlée

Préparation

1. Dans une petite poêle à feu moyen, chauffer l'huile avec les câpres et l'ail. Ajuster la température afin de maintenir l'huile à frémissement, environ 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que l'ail soit doré et que les câpres éclatent.
2. Égoutter et réserver l'ail et les câpres, séparément de l'huile.
3. Dans un saladier moyen, mélanger les betteraves, l'échalote, l'huile d'olive réservée, la mayonnaise, la moutarde de Dijon, le vinaigre de cidre de pomme et le sel.
4. Incorporer délicatement les segments de pamplemousse au mélange de betteraves.
5. Couvrir et laisser reposer 15 à 45 minutes au réfrigérateur pour mariner.
6. Répartir le mélange de betteraves dans 4 petites assiettes.
7. Garnir chaque assiette de coriandre, de feta émietlée, et de la préparation d'ail et de câpres frits.
8. Servir avec du pain croustillant, des chips de légumes ou même en tant que salade fraîche. Bon appétit !

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
 Nutritionniste Diététiste à Montréal