



BETTERAVE EN CARPACCIO POMME GRANNY

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

240G DE BETTERAVE ENTIÈRE CUITE
80G DE POMMES GRANNY
120G DE TOMME DES PYRÉNÉES
20G DE NOISETTES DÉCORTIQUÉES
160G DE CIBOULETTE

POUR LA VINAIGRETTE

30ML DE VINAIGRE DE CIDRE
60ML D'HUILE D'OLIVE
¼ DE POMME GOLDEN
SEL ET POIVRE
JUS DE CITRON

PRÉPARATION

- Laver la pomme, la couper en petits dés.
- Mélanger l'huile, le vinaigre de cidre et les dés de pomme.
- Saler et poivrer.
- Laver et ciseler la ciboulette.
- Tailler les betteraves en carpaccio.
- Couper les pommes en quartiers.
- Couper la Tomme en tranches fines.
- Concasser grossièrement les noisettes.
- Les torrifier à la poêle.
- **DRESSAGE**
- Sur une assiette, déposer les tranches de betterave en rosace.
- Ajouter la pomme et la Tomme.
- Arroser d'un filet de vinaigrette.
- Parsemer de noisettes et de ciboulette.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 137g - 306 Kcal :

Glucides : 7,9g dont Sucres : 6,8g,
Lipides : 26,7g dont AG Saturés : 7,6g,
Protéines : 8,5g, Sel : 0,7g, Calcium :
173,3mg, Fibres : 2g, Fer : 96mg



ALLERGÈNES : LAIT – SULFITES – FRUITS À COQUES