

Salade tiède de betterave et mousse au raifort

Recette N° 49 à conserver www.cooperation-online.ch/recette



Saveur de saison

La betterave, trop souvent oubliée, apporte une belle touche de couleur dans nos assiettes hivernales. La voici reine d'une belle salade...





La recette en vidéo avec Claudia Stalder sur le Net, iTunes et l'app Coopération:



www.cooperation-online.ch/recette

Salade tiède de betterave et mousse au raifort

Ingrédients

Pour 4 personnes
env. 1411 kJ/338 kcal/pers.

MOUSSE

50 g de crème fraîche
1 dl de crème
2 cs de raifort, râpé finement
2 pincées de sel

SALADE

2 cs d'huile de colza
1 cc d'anis
1 orange bio, uniquement le zeste râpé
500 g de betteraves crues, en tranches d'env. 2 cm

2 oignons, en quartiers
¾ cc de sel
un peu de poivre

3 cs de jus d'orange
1 cs de vinaigre de pomme
3 cs d'huile de colza
sel, poivre, selon goût

150 g de salade frisée, en morceaux

Mise en place et préparation

Env. 40 minutes
Mise au frais: env. 2 heures
Cuisson au four: env. 35 min

Préparation

MOUSSE: fouetter la crème fraîche et la crème en chantilly. Incorporer le raifort, saler. Mettre la mousse à couvert au frais env. 2 heures.

SALADE: bien mélanger l'huile, l'anis et le zeste d'orange, assaisonner. Ajouter les quartiers de betterave et d'oignon, mélanger. Mettre les légumes sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson au four: env. 35 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir un peu.

Mélanger le jus d'orange, le vinaigre et l'huile, assaisonner.

Présentation: dresser la salade et les légumes sur les assiettes, arroser de sauce.

Faire des portions de mousse, dresser sur la salade et servir avec.

Propriété de la recette: sans gluten.



A savoir

La betterave rouge, riche en acide folique



Susanne Stalder, du service diététique de Coop

La betterave rouge est la variété de betterave la plus connue et la plus répandue dans notre pays. Elle doit sa popularité à sa saveur caractéristique, terreuse et légèrement sucrée. Une autre variété, au goût moins prononcé, est en vente chez Coop: la «ronde de Chioggia»,

issue de la gamme Pro Specie Rara, très décorative avec ses anneaux fuchsia et blancs alternés. Ceux-ci disparaissent toutefois dès qu'on fait mariner la betterave. La betterave peut être consommée crue, râpée en salade, après avoir retiré la peau avec un couteau éplucheur. Vous pouvez aussi la cuire et la servir en tranches ou en dés. Les betteraves sont riches en acide folique, essentiel pour différentes fonctions du métabolisme.

Le vin

Epeses Rives d'Or Lavaux AOC, 2012

Prix: 9 fr. 50 / 70 cl
Origine: Suisse
Région: Lavaux
Cépage: chasselas
Apogée: 2013-2015
Disponible: dans les grands magasins Coop ou via:

📌 **lien**
www.coop.ch/vin

