

Salade chèvre frais, betterave rôtie et Douceur Florale

Salade chèvre frais, betterave rôtie et Douceur Florale se prépare en toute simplicité pour une entrée maison qui fait son effet. Les tranches chaudes de betterave concentrent une douceur terreuse, le chèvre frais apporte onctuosité et une pointe d'acidité, les noix donnent du croquant ; le tout est rehaussé par la délicatesse des pétales de rose et des fleurs de mauve. La texture mêle crémeux, fondant et croquant, tandis que la Douceur Florale offre une finition visuelle et aromatique, légèrement miellée et végétale. Idéale pour un dîner en famille ou un déjeuner léger entre amis, cette salade demande peu d'ingrédients accessibles et une cuisson simple des betteraves pour révéler toutes les saveurs.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
20 min

C
CUISSON
40 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 3 betteraves moyennes (environ 600 g)
- 200 g de chèvre frais (bûche ou palet)
- 150 g de mesclun ou roquette
- 60 g de cerneaux de noix (environ 1 poignée)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel liquide (ou sirop d'érable)
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre du moulin
- 1 petite échalote (facultatif)
- 1 à 2 pincées de Douceur Florale (pétales de rose et mauve) pour la finition
- Quelques brins de ciboulette ou de thym frais pour saupoudrer

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Douceur Florale - Fleurs comestibles



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Lavez les betteraves sans les éplucher, enveloppez-les individuellement dans du papier aluminium avec un filet d'huile d'olive et une pincée de sel.

Enfournez les betteraves 35 à 40 minutes selon leur taille: elles sont cuites quand la lame d'un couteau s'enfonce facilement. Laissez tiédir avant de les peler (la peau s'enlève facilement à la main ou avec un torchon).

Pendant la cuisson, préparez la vinaigrette: émulsionnez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus de citron, le miel, une pincée de sel et du poivre. Émincez finement l'échalote si vous l'utilisez.

Concassez grossièrement les noix et toastez-les 3 à 4 minutes à sec dans une poêle chaude pour réveiller les arômes, puis laissez refroidir.

Coupez les betteraves en tranches fines ou en quartiers selon votre préférence. Déposez le mesclun dans un grand plat, versez un peu de vinaigrette et mélangez délicatement pour enrober les feuilles sans les flétrir.

Dressez: répartissez la salade assaisonnée, disposez les tranches de betterave et des morceaux de chèvre frais émiettés ou en tranches. Parsemez de noix toastées et de ciboulette.

Juste avant de servir, saupoudrez 1 à 2 pincées de Douceur Florale sur l'ensemble pour la touche finale: la rose et la mauve apportent couleur et parfum délicat. Ajustez sel, poivre et un filet de vinaigrette si nécessaire.

Le conseil des Épices Curieuses

Array

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit