Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de betteraves rôties, chèvre frais et sirop rooibos

Chaleureuse et parfumée, cette salade tiède marie betteraves rôties, chèvre frais et un sirop rooibos qui sublime l’ensemble d’un voile amandé et vanillé. Le sirop, réalisé avec Un p'tit flocon de neige, apporte une note pâtissière et une légère douceur qui enlace la texture fondante des betteraves et la fraîcheur crémeuse du chèvre. Les noix apportent du croquant tandis que le sarrasin torréfié prolonge la signature toastée du mélange. Idéale en entrée automnale ou pour un déjeuner convivial, elle se prépare simplement et se sert tiède pour mieux révéler les arômes. Tu vas aimer son équilibre entre gourmandise et fraîcheur — une recette facile à réaliser qui met en valeur des produits du quotidien.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**50 min**	**facile**

Ingrédients

- 800 g de betteraves crues (mélange rouges et chioggia si possible), pelées et coupées en quartiers
- 150 g de chèvre frais (bûchette ou petit fromage frais), émietté
- 60 g de noix concassées, grillées légèrement
- 30 g de sarrasin torréfié (kasha) ou sarrasin soufflé
- 1 petite échalote, finement ciselée
- 100 g de jeune pousse ou roquette pour servir
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre (ou vinaigre balsamique blanc)
- 1 cuillère à soupe de miel liquide (ou sirop d'érable)
- Sel et poivre du moulin
- 8 g (≈1 c. à soupe) Un p'tit flocon de neige pour l'infusion
- 300 ml d'eau pour l'infusion et la réduction (voir dosage)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200°C (chaleur tournante 190°C). Dispose les quartiers de betterave sur une plaque, arrose d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, sale légèrement et enfourne 35–40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres; laisse tiédir.

Pendant la cuisson, chauffe 300 ml d'eau presque à ébullition, retire du feu et infuse 8 g Un p'tit flocon de neige pendant 6–7 minutes. Filtre l'infusion en pressant légèrement les feuilles.

Verse l'infusion filtrée dans une petite casserole, ajoute le miel et fais réduire à feu moyen jusqu'à obtenir un sirop léger (environ 8–10 minutes). Goûte et ajuste la consistance: il doit napper le dos d'une cuillère.

Dans un bol, prépare la vinaigrette: mélange 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à soupe du sirop rooibos réduit, sel et poivre. Ajoute l'échalote ciselée.

Dans un grand saladier, rassemble les betteraves tiédies, la jeune pousse, la moitié des noix et la moitié du sarrasin torréfié. Verse la vinaigrette encore tiède et mélange délicatement pour bien enrober.

Répartis la salade dans les assiettes, émiette le chèvre frais par-dessus, arrose d'un filet supplémentaire de sirop rooibos si tu veux plus de gourmandise. Parsème avec les noix restantes et le sarrasin pour le croquant.

Sers la salade tiède pour que les arômes du sirop et du rooibos s'expriment, accompagne éventuellement d'une tranche de pain de campagne légèrement toastée.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour un sarrasin bien croustillant, torréfie-le quelques minutes dans une poêle sèche à feu moyen avant d'ajouter sur la salade. Si tu préfères une sauce plus douce, double la réduction et ajuste le miel.