



Salade scandinave de truite fumée

Préparée avec de la betterave chioggia et des pommes de terre



Pommes de terre à chair ferme



Mélange de légumes hollandais à la betterave rouge



Betterave chioggia



Aneth frais



Pomme



Filet de truite fumé



Mesclun



Crème aigre

Total : 25-30 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

La betterave chioggia est un ravissement pour les papilles, mais surtout pour les yeux. Vous comprendrez en la coupant ! Plus douce que la variante rouge, elle peut parfaitement se consommer crue. Associez-la à la truite fumée, aux pommes de terre et à la crème aigre et vous êtes transporté au beau milieu d'une fête d'été en Scandinavie !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, petit bol, bol, saladier et sauteuse avec couvercle.

Recette de **salade scandinave de truite fumée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Lavez ou épluchez les **potatoes**, coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites sauter le **mélange de légumes** 1 à 2 minutes. Ajoutez 50 ml d'eau par personne et le vinaigre balsamique blanc. Couvrez et laissez mijoter le tout 12 à 15 minutes.



3 CONFIRE LA BETTERAVE CHIOGGIA

Pendant ce temps, épluchez la **betterave chioggia** et taillez-la en tranches ultra fines. Dans un bol, mélangez-les à 2 cs de vinaigre de vin par personne et au sucre. Remuez de temps à autre.



4 COUPER

Pendant ce temps, hachez grossièrement l'**aneth**. Coupez la **potato** en quartiers, retirez le trognon et taillez la chair en fines tranches. Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes. Dans le petit bol, mélangez, par personne, 1 cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de miel, 1 cc de moutarde et ½ cs de vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Dans le saladier, mélangez les **dés de pommes de terre**, la **potato**, le **mesclun**, la **truite**, la **crème aigre**, ¾ de l'**aneth**, ¾ de la vinaigrette et le **mélange de légumes**.



6 SERVIR

Servez les tranches de **betterave chioggia** sur les assiettes et présentez la **salade** par-dessus. Arrosez avec le reste de la vinaigrette et garnissez avec le reste de l'**aneth**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Mélange de légumes hollandais à la betterave rouge (g) 9 *	75	150	225	300	375	450
Betterave chioggia (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de truite fumé (pc) 4 *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23 *	15	30	45	60	75	90
Crème aigre (g) 7 *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Sucre (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2753 / 658	429 / 103
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	5,1	0,8
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	36,0	5,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	10,3	1,6

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 9) Céleri

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

