Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Aigre-doux de légumes

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 minutes**

Ingrédients

- 30 g d'huile d'olive + 1 filet (pour la finition)
- 30 g de miel d'acacia
- 70 g de jus de citron vert
- 4 petites betteraves jaunes
- 4 petites betteraves rouges
- 200 g de fèves
- 250 g de mesclun
- Fleur de sel

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez les betteraves en quartiers et déposez-les sur le tamis du Vitaliseur. Faites cuire pendant 10 minutes. Une minute avant la fin de la cuisson, ajoutez les fèves. Les légumes doivent être encore croquants.
3. Préparez la sauce en versant dans un blender les miels, le jus de citron et, tout en mixant, l'huile. Montez la vitesse du blender progressivement afin d'émulsionner la sauce.
4. Dressez en réalisant un disque de sauce au centre de chaque assiette et en installant les légumes dessus. Le mesclun vient aérer la présentation.
5. Terminez avec un filet d'huile d'olive et un soupçon de fleur de sel.

Faites le plein d'énergie avec cette assiette végétalienne riche en vitamines et minéraux ! Cette entrée a été réalisée par le Chef Olivier Roubini dans le cadre du magazine 95° #14 (mai juin) spécial recettes faciles à petit prix !

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram