Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

# Tartare fruité et jus de granny fumé

été mag 21 salades healthy

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

**Ingrédients**
**Pour 4 personnes**

- 4 poignées de sarrasin décortiqué
- 1 mangue
- 1/2 avocat
- 4 fraises
- 1/2 concombre

- 1/2 oignon rouge
- 1 cébette
- QS huile d'olive
- Quelques branches de romarin
- QS sauce tamari
- 2 cornichons
- 1 c. à s. de câpres
- 1 citron
- Sel, poivre
- 2 pommes granny
- 1/4 de c. à c. de liquid smoke
- Fleurs fraîches d'herbes aromatiques (roquette, ciboulette ; facultatif)

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez le sarrasin sous l'eau claire et versez-le dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec 1,5 fois son volume d'eau et quelques brins de romarin frais. Salez. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Égouttez et ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques brins de romarin et de cebette frais émincés. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût avec du sel fin ou avec quelques gouttes de sauce soja. Réservez.
4. Détaillez en petits dés la mangue, l'avocat, les fraises, le concombre, les cornichons et l'oignon rouge. Réservez.
5. Hachez les câpres au couteau puis mélangez tous les ingrédients, à l'exception du sarrasin. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive, du jus de citron, du sel et quelques tours de poivre du moulin, selon votre goût. Réservez.
6. Dans un extracteur de jus, glissez les pommes, quelques gouttes de jus citron et le liquid smoke. Réservez pour le dressage.
7. Déposez dans chaque assiette le sarrasin avec un cercle individuel. Tassez et égalisez avec le dos d'une cuillère. Déposez le tartare végétal. Démoulez délicatement.
8. Ajoutez, si vous le souhaitez, quelques fleurs fraîches.
9. Au moment de servir arrosez le tartare avec le jus fumé.

*Cette recette est extraite en avant première du magazine à venir #21 spécial salades ! Vous pouvez déjà feuilleter un extrait ici*
*Cette salade a été réalisée par Ariane Roques.*
*Abonnez-vous vite pour le recevoir chez vous dans les premiers !*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte