

PAR KYO FUKAO

SALADE DE BETTERAVES RÔTIES AU FENUGREC ET SUMAC, COPEAUX DE PECORINO ET FLEURS DE BOURACHE

Ingredients

(Pour 4 personnes)

1 betterave blanche albino
1 betterave rouge
1 betterave jaune
1 betterave chioggia
15 g de fenugrec (épiceries asiatiques)
50 g de mizuna
Fleurs de bourrache
100 g de Pecorino
1 dl d'huile d'olive
10 g de sumac (épiceries orientales)
Sel, poivre
Huile de colza

Preparation:

Éplucher les betteraves, les assaisonner avec le sel, le sumac, le fenugrec et l'huile de colza en faisant attention de bien les séparer pour éviter qu'elles ne se colorent entre elles. Les faire cuire séparément dans un four à 160°C pendant environ 25 minutes avec un bol d'eau dans le four pour faire un peu de vapeur.

Confectionner des copeaux de Pecorino avec un économe et réserver au frais.

Sortir les betteraves du four et les laisser refroidir un peu. Les couper en fins quartiers et les disposer au centre de l'assiette. Parsemer de copeaux de Pecorino dessus et autour ainsi que de mizuna et de fleurs de bourrache.

Assaisonner le tout avec le jus de cuisson des betteraves et un trait d'huile d'olive.

