



PAR AMANDINE SERRE

SALADE DE BETTERAVES RÔTIES À L'ORANGE, FETA, NOIX DE PÉCAN, POIS CHICHES CROUSTILLANTS AU CURRY

Ingrédients

(pour 4 personnes)

3 betteraves rouges crues

2 oranges

1 c. à c. de miel

100 g de feta

60 g de noix de pécan

1 petite boîte de pois chiches en conserve

Curry

Huile d'olive

200 g de jeunes pousses d'épinards

Vinaigre balsamique

Préparation:

1. Préchauffer le four à 170 °C. Égoutter les pois chiches, les rincer et bien les sécher.

2. Les assaisonner avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et une cuillère à café de curry en poudre. Les mettre sur une plaque au four pendant environ 30 à 50 minutes selon les fours en prenant soin de bien les remuer régulièrement.

3. Éplucher les betteraves et les couper en quartiers, assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du miel et le jus d'une orange.

4. Mettre au four à 170°C pendant 45 minutes.

5. Prélever les segments de la seconde orange et réserver.

6. Torrifier les noix de pécan dans le four à 170°C pendant 10 minutes.

7. Émietter la feta, réserver. Assaisonner les pousses d'épinards avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

8. Passer au dressage. Disposer la salade d'épinards dans les assiettes, puis la feta émiettée, les segments d'orange, les betteraves rôties, les noix de pécan. Finir avec les pois chiches croustillants.