

# SALADE DE MÂCHE ET DE BETTERAVE

Septembre 2008 (Révisé en mai 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 150 g de mâche
- ★ 1 betterave rouge cuite (250 g)
- ★ 12 noix sèches
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 pomme granny smith
- ★ 1 échalote
- ★ 2 brins de persil
- ★ 5 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ★ 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Bol, Essoreuse

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (soit 0,93 € par personne)



## Recette :

La mâche est une salade fragile donc il faut toujours la manipuler avec délicatesse. Oter les feuilles flétries ou jaunies. Bien rincer et essorer plusieurs fois la salade pour éliminer toutes traces de sable. Peler la betterave et la couper en petits dés. Couper le citron en deux et extraire le jus dans un bol. Laver la pomme, la sécher, la couper en 4, éliminer le trognon et couper chaque quartier en dés. Tremper les dés de pomme dans le jus de citron, égoutter et verser dans un saladier ainsi que la betterave, ajouter la mâche. Ouvrir les noix, extraire les cerneaux et les concasser grossièrement et ajouter dans le saladier. Mélanger délicatement tous les ingrédients. Peler l'échalote et la hacher finement. Ciseler le persil.

Préparer la vinaigrette : dans un bol mettre sel et poivre du moulin, verser le vinaigre et bien mélanger pour dissoudre le sel, verser les 2 huiles et bien mélanger, ajouter l'échalote hachée. Assaisonner la salade au dernier moment, parsemer de persil ciselé.

📌 L'huile de noix est chère et rancie assez vite, aussi ne l'acheter qu'en petite quantité (25 cl) et la conserver à l'abri de la lumière.

## Boisson :

Un Saint-Nicolas de Bourgueil rouge servi à 16°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.