

FICHE DE RECETTE

Mille feuilles de betteraves, poireaux et pdt vinaigrette aux cornichons

Type de recette	Plat
Nombre de portions	5
Temps de préparation	20 min
Prix / Portion (HT) :	0,5

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Pomme de terre (chair feme)	4	Pce
Poireaux	2	Pce
Épinards frais/Bettes	400	Gr
Betterave rouge	1	Pce
Sel		
Poivre		
Vinaigrette		
Huile d'olive	5	Càs
Vinaigre de cidre	2	Càs
Beurre de cacahuète	1	Càs
Estragon haché		
Cornichons hachés	2	Càs
Jeunes oignons émincés	1	Pce
sel et poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 : À la mandoline (ou au robot coupe), tailler en lamelles de 3 mm, les pdt et les betteraves
- 2 : Emincer les poireaux
- 3 : Dans une "clef vapeur", disposer une première couche hermétique de pdt en les chevauchant légèrement.
- 4 : Ajouter une couche de poireaux émincés (la moitié)
- 5 : Disposer une couche de lamelles de betteraves (comme les pdt)
- 6 : Ajouter une couche d'épinards frais et le reste des poireaux
- 7 : Ajouter une nouvelle couche de pdt
- 8 : Ajouter une nouvelle couche d'épinards
- 9 : Finir avec une dernière couche de pdt
- 10 : Assaisonner légèrement entre les couches
- 11 : Cuire 20 à 25 minutes à la vapeur (à mi-cuisson, ajouter une dernière couche d'épinards)
> Pour la sauce crue, assembler l'ensemble des ingrédients dans un bol

Les "++" pour la durabilité

cuisson vapeur conserve mieux les minéraux
pas de cuisson des matières grasses
légumes de saison et frais



