

CAROTTES GLACÉES BETTERAVES ET GRAINES DE CHANVRE

Des carottes cuites au lait d'amande, betterave crue râpée, deux légumes doux relevés avec le piquant subtil d'une cébette et gingembre frais.

Végétaux

400 gr Carottes
2 betteraves crues
1 verre lait d'amande
1 cébette
1 morceau gingembre
4-5 càs graines de chanvre décortiquées

Vinaigrette

1 càs moutarde
1 citron (jus)
2 càs tamari
3 càs huile de colza



 20 minutes
 10 minutes
 3 portions



1. Rassembler les légumes à préparer : carottes, betteraves, gingembre



2. Peler les carottes et les rincer



3. Couper les carottes en petits dés et les faire cuire dans un peu de lait d'amande à feu doux à moyen, jusqu'à ce tout le lait se soit évaporé



4. Peler les betteraves crues



5. Râper les betteraves à la râpe manuelle ou un robot électrique



6. Émincer une cébette et mélanger aux betteraves



7. Le jus des carottes s'est évaporé, réserver les carottes dans une assiette



8. Peler un petit morceau de gingembre (2-3 cm)



9. Râper le gingembre par dessus les betteraves



10. Mélanger les betteraves froides avec les carottes chaudes, ce qui donnera un plat tiède



11. Vinaigrette : presser un citron pour y diluer la moutarde



12. Ajouter du sel ou du tamari



13. Ajouter l'huile de colza et battre le tout en mousseline



14. Verser la vinaigrette sur les légumes



15. Ajouter les graines de chanvre et mélanger



16. Saupoudrer de graines de chanvre supplémentaires au moment du dressage et déguster cette succulente salade tiède et protéinée