

PÉTALES DE RADIS BETTERAVE JAUNE SAUCE ANIS

Crudités en pétales pour changer du râpé, associer un légume piquant et un légume doux, enrobés d'une légère sauce anisée, un plat qui donne envie et ne déçoit pas

CRUDITÉS

1 betterave

1 radis

SAUCE ANIS

4 càs vinaigre cidre

4 càs Eau de Quinton hypertonique

1 càs moutarde

100 ml lait végétal

100 ml huile d'olive

1 càs ortie piquante

1 càs graines d'anis

1/4 càs gomme de guar



15 minutes



4 portions



1. Laver les crudités, betterave et radis



2. Éplucher



3. Trancher la betterave en tronçons permettant de réaliser des pétales triangulaires à travers la mandoline ou le robot



4. Trancher la betterave



5. Poursuivre avec le radis



6. Mélanger, filmer et réserver le temps de préparer la sauce

SAUCE ANIS



7. Rassembler les éléments conservés au réfrigérateur (vinaigre de cidre, moutarde, eau de Quinton hypertonique) et verser le tout dans un mixeur



8. Une fois mixé on a un volume d'environ 100 ml



9. Ajouter le lait d'amande (ou autre lait végétal) ce qui amène le volume au double (200 ml)



10. Ajouter l'ortie piquante qui, outre ses qualités nutritionnelles, apportera aussi un léger ton de vert pour associer le goût anis



11. Ajouter les graines d'anis vert



12. Ajouter l'huile d'olive, puis mixer. La texture est à ce niveau encore très fluide



13. Ajouter un peu de gomme de guar qui épaissit juste pour rendre cette sauce onctueuse



14. Mixer.



15. Assaisonner la salade de crudités



16. Dresser et servir