


CARPACCIO DE BETTERAVES ROUGES AU FROMAGE DE CHÈVRE

Préparation	25min
Total	25min
Part(s)	2 personnes
Difficulté	



Ingrédients :

40 g de noix	½ cuillère à café de piment de Cayenne moulu FUCHS
1 cuillère à soupe de miel	4 cuillères à soupe d'huile d'olive
200 g betteraves rouges	Fleur de sel
1 petite mangue	1 cuillère à café de miel
1 citron vert	80 g de pousses de blettes rouges (ou mesclun)
1 cuillère à café de piment de Jamaïque entier FUCHS	150 g de fromage de chèvre frais
1 cuillère à café de grains de poivre noir FUCHS	

Préparation :

1. Hacher grossièrement les noix et les faire caraméliser dans une poêle avec 1 cuillère à soupe de miel en remuant. Ensuite, les verser sur une feuille de papier cuisson et les étaler uniformément.
2. Éplucher les betteraves rouges à l'aide d'un économe et les émincer très finement à la mandoline (ou, à défaut, à l'aide d'un couteau). Éplucher la mangue, éliminer le noyau et tailler la chair en dés. Presser le citron vert. Réduire en purée 4 cuillères à soupe de dés de mangue avec le jus de citron vert.
- 3.
4. Écraser au mortier le piment de Jamaïque et le poivre noir. Incorporer la moitié des épices concassées, le piment de Cayenne et l'huile d'olive à la purée de mangue au citron vert. Assaisonner avec la fleur de sel et le miel.
5. Laver les pousses de blettes et les essorer.



6. Mélanger les betteraves rouges avec la moitié de la vinaigrette et dresser en rond sur les assiettes. Garnir de salade, de dés de mangue et de fromage de chèvre émietté, puis arroser de vinaigrette. Avant de servir, parsemer avec les épices restantes et les noix caramélisées.
7. Astuce : pour faire plus vite, remplacer les betteraves rouges crues par des betteraves cuites (sous vide).

