

Salade de betterave crue

Ingrédients pour deux personnes

2 belles betteraves crues

Quelques brins de fenouil frais (avec les sommités fleuries)

Quelques brins de coriandre

Une cuillerée à soupe de graines de tournesol

Une cuillerée à soupe de pistaches vertes

3 cuillerées à soupe d'huile olive/colza

Une cuillerée à soupe de vinaigre de Banyuls

Fleur de sel et poivre fraîchement moulu

Avec la mandoline japonaise (celle qui ressemble à la machine à éplucher les pommes, avec des lames dentées) ou avec n'importe quel engin de camelot qui permet de découper des spaghettis de légumes, taillez les betteraves crues et épluchées en fins filaments. Dans un saladier, assaisonnez-les de fleur de sel et poivre fraîchement moulu. Arrosez-les de l'huile olive/colza (boutiques bio) et de vinaigre de Banyuls, parsemez-les de graines de tournesol, les pistaches, de brins de coriandre et de sommités de fenouil frais. Mélangez bien, laissez reposer une vingtaine de minutes avant de déguster cette salade plein de goûts.

