

Tartare de betteraves à la viande



Mon choix.

Durée totale: 30 min

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

200 g	viande braisée de bœuf suisse (voir conseil)
1	oignon rouge
1 cc	sucré roux
1 cs	vinaigre de vin rouge
400 g	betteraves cuites
1	pomme
1 bouquet	ciboulette
1 cs	pâte de raifort en bocal
50 g	crème fraîche
50 g	mayonnaise
1 cs	jus de citron
	sel, poivre noir
8 tranches	pain de mie
	ciboulette ou cresson pour la garniture

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

431	kcal
17 g	de protéines
40 g	de glucides
22 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Préparation

- 1 Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Mélanger le sucre et le vinaigre, puis laisser macérer les rondelles d'oignon pendant 20 minutes dans la préparation.
- 2 Couper la viande en tout petits dés. Éplucher les betteraves et les couper, elles aussi, en brunoise.
- 3 Ôter le trognon de la pomme et la couper d'abord en lamelles, puis en petits dés. Ciseler finement la ciboulette.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

- 4 Mélanger la crème fraîche, la mayonnaise, le jus de citron et le raifort. Y incorporer la viande, les betteraves, la pomme et la ciboulette, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 5 Faire griller le pain de mie.
- 6 Diviser le tartare en quatre portions et dresser chacune d'elle joliment sur une assiette à l'aide d'un emporte-pièce rond. Faire égoutter les oignons. Garnir le tartare d'oignons ainsi que de ciboulette ou de cresson. Servir le pain grillé en accompagnement.

Conseil

Le bœuf braisé ou bouilli pourra parfaitement être remplacé par des restes de viande de porc cuite.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.