



# 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** sucre 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.

- 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.