



ROULEAUX DE BETTERAVE CHIOGGIA

TEMPS DE PRÉPARATION :

20MIN

NIVEAU :



INGREDIENTS :

- 1 BETTERAVE CHIOGGIA
- 1 POIGNÉE DE JEUNES POUSSÉS
- FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
- BRINS DE CIBOULETTE
- FETA
- POIVRE
- HUILE D'OLIVE

ÉTAPE 1 :

EBOUILLANTER BRIÈVEMENT LES BRINS DE CIBOULETTE POUR LE ASSOUPLE, PUIS LES RAFRAÎCHIR SOUS L'EAU COURANTE.

ÉTAPE 2 :

A L'AIDE D'UNE MANDOLINE, COUPER LA BETTERAVE CHIOGGIA EN FINES LAMELLES (1 MM MAXI). ELLES DOIVENT POUVOIR SE PLIER SANS ROMPRE.

ÉTAPE 3 :

PLONGER LES LAMELLES DE BETTERAVE CHIOGGIA DANS UN SALADIER D'EAU FRAÎCHE AU FUR ET À MESURE. DISPOSER UNE LIGNE DE PETITES FEUILLES DE ROQUETTE AU CENTRE DE CHAQUE TRANCHE DE BETTERAVE CHIOGGIA.

ÉTAPE 4 :

AJOUTER UN FIN BÂTONNET DE FETA, UN PEU DE MENTHE FINEMENT ÉMINCÉE, QUELQUES GOUTTES D'HUILE D'OLIVE, UN PEU DE POIVRE (NE PAS SALER : LA FETA L'EST SUFFISAMMENT).

ROULER SERRÉ ET MAINTENIR LES ROULEAUX CROQUANTS DE BETTERAVE CHIOGGIA À L'AIDE D'UN BRIN DE CIBOULETTE (SANS TROP SERRER : LA CIBOULETTE N'EST PAS AUSSI SOLIDE QUE DE LA FICELLE !).

Bonne dégustation !