

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Tartare fruité et jus de granny fumé



[été mag 21 salades healthy](#)

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 poignées de sarrasin décortiqué
- 1 mangue
- 1/2 avocat
- 4 fraises
- 1/2 concombre
- 1/2 oignon rouge

- 1 cébette
- QS huile d'olive
- Quelques branches de romarin
- QS sauce tamari
- 2 cornichons
- 1 c. à s. de câpres
- 1 citron
- Sel, poivre
- 2 pommes granny
- 1/4 de c. à c. de liquid smoke
- Fleurs fraîches d'herbes aromatiques (roquette, ciboulette ; facultatif)

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez le sarrasin sous l'eau claire et versez-le dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur avec 1,5 fois son volume d'eau et quelques brins de romarin frais. Salez. Déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Égouttez et ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et quelques brins de romarin et de cébette frais émincés. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût avec du sel fin ou avec quelques gouttes de sauce soja. Réservez.
4. Détaillez en petits dés la mangue, l'avocat, les fraises, le concombre, les cornichons et l'oignon rouge. Réservez.
5. Hachez les câpres au couteau puis mélangez tous les ingrédients, à l'exception du sarrasin. Ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive, du jus de citron, du sel et quelques tours de poivre du moulin, selon votre goût. Réservez.
6. Dans un extracteur de jus, glissez les pommes, quelques gouttes de jus citron et le liquid smoke. Réservez pour le dressage.
7. Déposez dans chaque assiette le sarrasin avec un cercle individuel. Tassez et égalisez avec le dos d'une cuillère. Déposez le tartare végétal. Démoulez délicatement.
8. Ajoutez, si vous le souhaitez, quelques fleurs fraîches.
9. Au moment de servir arrosez le tartare avec le jus fumé.

Cette recette est extraite en avant première du magazine à venir #21 spécial salades ! Vous pouvez déjà feuilleter un extrait [ici](#)

Cette salade a été réalisée par [Ariane Roques](#).

Abonnez-vous vite pour le recevoir chez vous dans les premiers !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram

