



Salade de betteraves et topinambours, boulgour et poêlée de langoustines

1. Salade de betteraves et topinambours (pour 4 pers)

- 2 Betteraves cuites
- 2 topinambours moyens
- Vinaigre de cidre
- Vinaigre balsamique
- Huile de pépins de courge
- 1 c à s de yaourt nature
- 2 échalotes hachées
- Persil frais haché
- Ciboulette
- Sel et poivre

Préparation

1. Lavez et épluchez les topinambours. A l'aide d'une mandoline, tranchez-les avec une épaisseur de 1 cm. Faites-les cuire à la vapeur.
2. Pendant ce temps, coupez également les betteraves déjà cuites en tranches de 1cm.
3. Dans un saladier, mélangez l'huile de pépins de courge, le yaourt nature, les échalotes hachées et les 2 vinaigres. Assaisonnez de sel, et de poivre. Réservez.
4. Lorsque les légumes sont cuits, égouttez-les et disposez-les en rosace sur un plat « plat » en faïence. Versez la vinaigrette sur les légumes tièdes. Saupoudrez de ciboulette et de persil haché. Réservez au frais.

2. Poêlée de langoustines (pour 4 pers)

- 24 langoustines décortiquées
- Moutarde wasabi
- Huile d'olive
- Sauce Tamari
- Fleur de sel
- Poivre de Sichuan



Préparation

1. Dans un wok, faites chauffer l'huile d'olive. Faites sauter vivement les langoustines afin qu'elles soient bien dorées. Séchez-les sur un papier absorbant. Salez à la fleur de sel et poivrez de Sichuan.
2. Dans un ravier, délayez la moutarde wasabi dans le tamari selon votre goût. Servez à part en accompagnement.

3. Boulgour (pour 4 pers)

- 125 g de boulgour
- 3 tomates épépinées et coupées en dés
- 50 cl d'eau bouillante
- 1 grosse botte de persil frais haché
- 4 ciboules hachées
- Le jus d'1 ou 2 citrons
- 6 à 8 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre noir du moulin

Préparation du Boulgour

1. Faites tremper le boulgour 5 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez, pressez-le entre les mains pour éliminer l'eau en excès et versez-le dans un grand saladier.
2. Rincez le persil à l'eau froide et séchez-le bien. Hachez-le très finement et ajoutez-le au boulgour.
3. Incorporez les autres ingrédients, mélangez bien et servez.
4. Dans un emporte-pièce, mettez le boulgour, tassez légèrement. Démoulez.
5. Garnissez de langoustines sautées. Et servez avec le plat de salade de topinambour.

Regardez la préparation en vidéo :

http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_salade-de-betteraves-et-topinambours-boulgour-et-poelee-de-langoustines?id=8119145&emissionId=5931