

Saladine de chou frisé au tartare de pommes

Ingrédients

Chou frisé
Balsamique blanc
Jus de citron vert
Sel, poivre
Huile d'olive
Pommes avec la peau rouge

Préparation

Couper les pommes en grosses cubes, assaisonner avec de l'huile d'olive un peu de fleur de sel, de vinaigre blanc et un peu de jus de citron.

Coupez la tête de chou en quatre, à l'aide d'un couteau coupez le chou très fin comme pour une salade.

Dans une poêle, versez quelques goûtes d'huile d'olive et poêler le chou par des petites quantités et laisser refroidir. Mélanger avec les pommes une fois le chou froid.

Servir avec la confiture de betterave.

Confiture de betteraves

Ingrédients

Betteraves
Oignons
Sucre (50% - 60% du poids de betterave)
Vinaigre de riz

Préparation

Râper grossièrement la betterave,

Couper les oignons en lamelles,

Ajouter 60% du poids des betteraves en sucre, 0,5dl de vinaigre de riz et un 2dl d'eau,

Laisser cuire un peu plus d'une demi-heure jusqu'à ce que les betteraves et les oignons soient confits.

Déguster.