Des vers pour ...

Semaine 47 du 16 au 21 novembre 2026

GOODSESAME



Betteraves et harengs

4 personnes

- 10 filets de harengs
- 8 cuillères à soupe de purée d'amande
- 5 endives Saison
- 2 citrons Saison
- 1 bouquet de coriandre
- 4 betteraves rouges crues
- 2 pommes Saison
- 2 cuillères à soupe de Graine de tournesol
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre

1. Coupez l'extrémité des betteraves et lavez-les (si elles sont bios, il ne faut pas les éplucher).
2. Mixez-les crues au robot pour obtenir une purée.
3. Zestez le citron avec un zesteur ou une râpe.
4. Ajoutez les zestes, du jus de citron, la purée d'amande, du sel et du poivre à la purée de betteraves.
5. Lavez la pomme, coupez-les en petits dés. Ajoutez de l'huile et un peu de jus de citron pour éviter l'oxydation.
6. Ciselez finement l'endive.
7. Ajoutez la coriandre, les graines de tournesol que vous aurez préalablement torréfiées, le sel et le poivre.
8. Dressez en verrines et ajoutez les harengs découpés en petits morceaux et roulés.

"Le temps met tout en lumière"
Thalès

Sonia Gaborieau
Diététicienne Nutritionniste * 07 81 54 44 50 * sgaborieau@dietbienetre.fr * www.dietbienetre.fr