

Libres comme l'air  
Qui l'eût cru ?  
Maj et Marie-Odile

**Capsule N°12 du 14/03/2022**  
Rédigée par Thérèse

## **TARTARE DE BETTERAVE MULTIVITAMINE**



**Ingrédients :**

- 1 betterave moyenne
- 1 cs concentré de tomate (tomates séchées dans l'huile égouttées et mixées)
- 1 cs de sirop d'agave
- 1 gros cornichon ou des câpres ou un mélange des deux
- 1 cc de moutarde maison (voir capsule 11)
- 1 petit oignon rouge ou échalote
- 1 pointe d'ail
- Piment d'Espelette
- Sel ou un filet de tamari
- Herbes fraîches pour le décor

**pour la crème :**

- 60g de graines de tournesol (trempées 30 mn)
- 100 ml d'eau

### **Préparation :**

- 1) Peler, couper la betterave en gros morceaux puis mixer pour faire des petits grains dans un robot muni d'une lame S
- 2) Mettre dans un saladier

#### **Assaisonnement :**

- 1) Couper finement l'oignon (ou l'échalote), l'ail, les câpres et le cornichon
- 2) Ajouter le sirop d'agave, le concentré de tomate, la moutarde, le piment et le sel
- 3) Mixer les graines de tournesol égouttées avec 100 ml d'eau pour en faire une crème
- 4) Mélanger le tout
  
- 5) Mettre ce mélange dans le saladier avec les betteraves
- 6) Mélanger longuement
- 7) Rectifier l'assaisonnement au besoin
- 8) Mettre la préparation dans un emporte pièce pour donner la forme d'un tartare (diamètre 6x4cm)
- 9) Tasser et retirer l'emporte pièce
- 10) Déposer une noix de mayonnaise sur le dessus (voir capsule 11)  
Ciboulette et brisure de noix autour

*Pour voir la réalisation :*  
<https://crowdbunker.com/v/VNRywoTv>