



Carpaccio de légumes racines d'automne

 En deux mots :

Un carpaccio de légumes racines d'hiver plein de couleurs et croquant pour une entrée savoureuse et très visuelle.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 6 tranche de betterave chiogga
- ▶ 6 tranche de betterave rouge
- ▶ 6 tranche de radis blanc (daikon)
- ▶ 6 tranche de radis red meat
- ▶ 6 tranche de radis bleu blue meat
- ▶ 6 tranche de radis vert green meat
- ▶ 6 tranche de navet boule d'or
- ▶ 1 cuillère à café d'huile de sésame
- ▶ 1/2 cuillère à café de vinaigre de riz
- ▶ 1/2 cuillère à café de vinaigre de cidre
- ▶ 1/2 cuillère à café de sirop d'érable
- ▶ 1/2 cuillère à café de jus de citron
- ▶ 1/4 pincée de piment d'espelette
- ▶ 1/4 pincée de fleur de sel

Instructions

Peler chaque légume sur une petite partie (celle qui va être nécessaire à la réalisation de la recette)

Couper dans chacun d'eux 6 tranches fines à l'aide d'une mandoline (attention les doigts) ou bien à l'aide d'un couteau qui coupe bien

Disposer harmonieusement les légumes tranchés dans l'assiette à votre convenance

Réaliser une sauce avec l'huile de sésame, les vinaigres de riz et de cidre, le sirop d'érable, le jus de citron, le piment d'Espelette et le sel

Badigeonner délicatement le carpaccio de la sauce au sirop d'érable avec un pinceau

Astuces :

Envie d'un goût qui tranche un peu en plus ? N'hésitez pas à rajouter des brisures de noisettes ou de pistaches torréfiées.

Ne pas peler les légumes en entier permet d'éviter qu'ils ne sèchent trop.

Avec ce qui n'a pas été utilisé pour réaliser le carpaccio, tentez des légumes glacés au miel (ou au sirop d'érable en version végétarien), un mille feuille rôti (avec de la pomme de terre et de la courge butternut en plus), un dahl de lentille corail agrémenté de radis divers, un houmous de betterave et pois chiche...

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.