



AVOCAT BUTTERNUT VINAIGRETTE BETTERAVE ET NOISETTE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

200G D'AVOCAT
320G DE BUTTERNUT
20G DE BETTERAVE
SALADE ROQUETTE
NOISETTES
DÉCORTIQUÉES
CERFEUIL
CIBOULETTE
HUILE DE COLZA
SEL ET POIVRE

VINAIGRETTE
55ML D'HUILE DE
NOISETTE
50ML D'HUILE DE
COLZA
MOUTARDE
VINAIGRE DE VIN
CIBOULETTE

PRÉPARATION

- Laver les avocats, le butternut, la betterave, la roquette.
- Rincer le cerfeuil et la ciboulette.
- Ciseler grossièrement la ciboulette.
- Couper le butternut en petits dés.
- Huiler, assaisonner de sel et poivre et faire rôtir au four à 180°.
- Laisser refroidir.
- Couper l'avocat en dés et le mélanger au butternut.
- Réaliser la vinaigrette : ciseler la ciboulette, mélanger la moutarde au vinaigre, ajouter les huiles et la ciboulette. Bien mélanger.
- Mixer la vinaigrette avec la betterave.
- Ajouter les herbes aromatiques.
- Concasser grossièrement les noisettes.
- Faire torréfier à la poêle.
- Réserver.
- Mélanger et huiler légèrement la roquette, la ciboulette et le cerfeuil.

DRESSAGE EN VERRINE :

- Mettre la vinaigrette au fond puis les légumes, les noisettes et pour finir un peu de mélange d'herbes.

DRESSAGE CERCLÉ SUR ASSIETTE :

- Dans le cercle, mettre les légumes, la roquette, les noisettes et pour finir un trait de vinaigrette.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION - COPYRIGHT - VICTOR BELLOT

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 133g - 322 Kcal :
Glucides : 4g dont Sucres : 2,7g,
Lipides : 33g dont AG Saturés : 2,9g,
Protéines : 2,3g, Fibres : 3,7g, Sel : 0,8g,
Fer : 6,5mg, Calcium : 5,8mg



ALLERGÈNES : SULFITES – FRUITS À COQUES – MOUTARDE