

GASPACHO ORTIE - BETTERAVE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
de betterave rouge crue	200 g
gros oignon rouge	1
d'eau pure	3 dl
d'huile d'olive bio	1 belle càs
de vinaigre de cidre	2 càc
de jeunes feuilles d'orties	2 bonnes poignées
d'eau pure	3 dl
de poudre d'amandes	80 g
Gousse d'ail	1
d'huile d'olive bio	4 càs
de vinaigre de cidre	4 càc
fromage de chèvre frais ou de brebis	1
de jeunes feuilles d'orties hachées très finement au couteau	1 poignée
de graines d'orties séchées	1 petite càs
d'huile de noix bio	1 filet
Sel, poivre	

Préparation

1. GASPACHO DE BETTERAVE : Mixer la betterave, l'oignon, l'eau, l'huile et le vinaigre. Assaisonner.

-
-
2. GASPACHO D'ORTIES : Mixer les orties, la poudre d'amandes, l'eau, l'ail, l'huile et le vinaigre. Assaisonner.
 3. BOULETTES DE CHÈVRE-ORTIE : Écraser un fromage de chèvre avec les orties hachées (jusqu'à saturation) et les graines d'orties. Ajouter un filet d'huile de noix, saler, poivrer. Façonner 4 boulettes, réserver.
 4. DRESSAGE : Dans un beau verre, verser une part de gaspacho de betterave. Y déposer au centre une boule de chèvre-ortie. Verser ensuite très délicatement le gaspacho d'ortie, en évitant que les deux parties ne se mélangent. Disposer sur le bord du verre une très fine tranche de betterave chiogga et une pousse d'ortie. Servir avec une paille.
 5. REMARQUE : Il est possible de remplacer les orties par du lierre terrestre, de l'égopode, de l'oseille, de l'achillée millefeuille, des feuilles de capucine (mais il convient alors de contrôler le dosage, qui peut varier selon la plante et son pouvoir gustatif).
-
-