

# TRUITE FUMÉE, BETTERAVE ROUGE ET ÉMULSION DE BENOÎTE



## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Truite fumée	2 filets
Racine de benoîte	20 gr
crème 40%	400 ml
Betterave rouge	4 pièces de 100 gr
Herbes au choix	20 gr (ciboulette, persil, livèche)
huile de caméline	4 càs (peut être remplacée par de l'huile de colza)
Gomasio	(graines de moutarde + sel)

## Préparation

1. Cuire les betteraves à la vapeur pendant 30 minutes (ou utiliser des betteraves déjà cuites).  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Laver à grande eau les racines de benoite ainsi que les feuilles pour la décoration.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Isoler les racines de benoite en les coupant ou collet.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Hacher finement les racines pour avoir un maximum de surface de contact (et donc de goût) pour l'infusion  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Plonger les racines dans la crème et porter le tout à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir et infuser.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Filtrer la crème dans un tamis à siphon puis assaisonner de sel et de poivre selon le goût.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Mettre la crème filtrée dans un siphon. Bien secouer et conserver tiédi au bain-marie.

---

---

8. Éplucher les betteraves et les tailler en brunoise (cubes de 5 mm).

---

---

9. Placer les betteraves dans un saladier et y incorporer les herbes, le gomasio et un filet d'huile. Conserver à température ambiante, voire légèrement tiédie.

---

---

10. Tailler le filet de truite en morceaux

---

---

## Dressage

1. Utiliser un contenant (bol, assiette) placé préalablement au four à four à 80° pour qu'il soit chaud. Y Disposer la salade de betterave dans le fond et déposer le morceau de truite par-dessus.

---

---

2. Déposer tout autour à l'aide du siphon la mousse de crème de benoite tiède.

---

---

3. Décorer avec quelques petites feuilles de benoite.

---

---