

Millefeuille betterave-pomme de terre au thon

L'avis NutriDiet

Energie : 107 kcal pour 100g

Ou 337 kcal par part

Riche en : fibres, vitamine B9, et antioxydants et phosphore

1 portion de protéines, légumes et féculents

Pour 4 personnes (plat principal)

Ingrédients

4 grosses betteraves cuites (soit 400g)
4 pommes de terre (soit 400g)
125g de fromage frais (type Saint Môret)
125g de thon au naturel
1 œuf dur
2 échalotes
1 cs de vinaigre balsamique
1 cs de moutarde à l'ancienne
2 cs de ciboulette ciselée
Sel, poivre, fleur de sel et poivre au moulin
80g de mâche
2 cs d'huile d'olive, et le jus d'un citron



Epluchez et lavez les pommes de terre. Faites les cuire à la vapeur. Une fois cuites faites les refroidir. L'idéal est de les faire cuire la veille et de les réserver au frigo pour les utiliser froides.

Epluchez les betteraves, rincez-les, et essuyez les avec un essuie-tout. Coupez les en tranches régulières d' ½ centimètre d'épaisseur, puis recoupez les pour faire des rectangles réguliers et superposables. Conservez les « déchets » des coupes dans un bol. Coupez les pommes de terre sur le même modèle que les betteraves : en tranches puis en rectangle. Conservez aussi les « déchets » de pommes de terre.

Dans un mixer, hachez les échalotes. Puis ajoutez le fromage frais, le thon égoutté, l'œuf dur écalé, le vinaigre, la moutarde, et la ciboulette. Mixez le tout et assaisonnez selon le goût.

Disposez dans chaque assiette, une tranche de betterave. Recouvrez-la d'une cuillère de préparation au thon, puis d'une tranche de pomme de terre, puis d'une cuillère de thon, et ainsi de suite. Finissez par une tranche de betterave. Saupoudrez de fleur de sel et de poivre au moulin.

Réservez au frais pendant 1h afin que le fromage frais prenne, puis servez avec de la mâche, assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et de citron, sur laquelle vous disposerez des petits cubes coupés dans les « déchets » de pommes de terre et de betteraves.