

Salade de betteraves, fromage de chèvre & pacanes caramélisées

Pour 4 portions:

Salade:

- 6 à 8 betteraves rouges non pelées
- 1 paquet (113 g) de fromage de chèvre nature
- 1 tasse de pacanes entières
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 oignon vert, ciselé
- Sel et poivre du moulin

Vinaigrette:

- 1/2 tasse de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse de vinaigre de cidre

Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.

Dans un grand chaudron d'eau bouillante, cuire les betteraves entières, jusqu'à ce qu'une fourchette s'insère facilement à l'intérieur. Pendant ce temps, préparer les pacanes.

Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, ajouter les pacanes et le sirop. Laisser mijoter quelques instants, tout en remuant constamment, jusqu'à ce que le sirop soit absorbé par les pacanes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Avec des gants, peler les betteraves sous l'eau froide.

Couper les betteraves en petits cubes et les déposer dans un bol. Si les betteraves sont encore chaudes, les laisser refroidir.

Verser la vinaigrette et mélanger délicatement. Saler et poivrer, au goût.

Ajouter le fromage de chèvre, les pacanes caramélisées et l'oignon vert, au service.

(Auteure: Kat - Douceurs au palais)