LA BELLE VIE | **Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux**

Salade de betterave au yaourt et cresson

Pour 2 personnes | **Très facile**

20 min | **3.44€ La portion** (prix indicatif)

Betterave et cresson forment une belle association pour cette salade qui change des grands classiques.

Les ingrédients

- **500 g** de Betterave cuite
- **0.5 botte** de Cresson
- **6 brin** de Coriandre fraîche
- **150 g** de Yaourt grec nature
- **0.25 c à c** de Cumin moulu
- **0.25 c à c** de Coriandre en poudre
- **1 pièce** de Citron vert non traité
- **1.5 c à s** de Huile d'olive
- **1 gousse** de Ail
- **5 g** de Gingembre frais
- **15 g** de Pistache décortiquée nature

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 0 min | **Attente :** 0 min

1. Facultatif : faites torréfier 15 g de pistaches quelques minutes à la poêle. Hachez grossièrement les pistaches.
2. Préparez 6 brins de coriandre : enlevez les plus grosses tiges de la coriandre et hachez les feuilles.
3. Coupez 500 g de betteraves en cubes d'env. 1,5 cm.
4. Dans un bol, mélangez 150 g de yaourt à la grecque, 1/4 de càc de cumin, 1/4 de càc de

coriandre en poudre, 1½ càc de jus et ¼ du zeste de citron vert, 1 càs d'huile d'olive, ½ gousse d'ail râpée, les ¾ de la coriandre fraîche, l'équivalent d'1 càc de gingembre râpé, ¼ de càc de sel et du poivre.
Mélangez, si besoin ajoutez jusqu'à 4 càc d'eau pour délayer le yaourt (doit avoir la consistance d'un yaourt classique).

5. Étalez la sauce dans le fond de deux assiettes larges.
6. Lavez la moitié d'un botte de cresson et séchez-le pour enlever un maximum d'eau.

Astuce : utilisez une essoreuse à salade pour un meilleur résultat.

7. Séparez les feuilles + tiges les plus fines de la tige centrale et mettez-les dans un saladier.
8. Ajoutez un filet d'huile d'olive et de citron, du sel et la moitié des pistaches hachées.
9. Mélangez et mettez le cresson assaisonné sur la sauce au yaourt dans les assiettes.
10. Dans le saladier ayant servi pour le cresson, mettez les cubes de betterave, de l'huile d'olive et 1 càc de jus de citron vert. Mélangez.
11. Disposez la betterave assaisonnée sur le cresson.
12. Finissez en ajoutant le reste de coriandre hachée et de pistaches.
13. Donnez quelques tours de moulin à poivre.
C'est prêt !