

Salade de betterave, pomme et raifort



🍴 4 portions · ⌚ prep. 15m

🥛 lait

Salade fraîche au profil alsacien-scandinave : betterave cuite et pomme Granny en dés, liées d'une crème au raifort. Contraste sucré (betterave, pomme) / acide (citron) / piquant (raifort) très réveillant. Proche du rødbedesalat danois et du Rote Bete Salat mit Meerrettich allemand.

France / Alsace / Allemagne / Danemark

INGRÉDIENTS

☐ betterave cuite	400 g	☐ poivre noir	
☐ creme fraiche epaisse, ou @yaourt	3 càs	☐ pomme Granny Smith, grosse,	1
grec[3% càs] pour une version plus légère		laisser la peau pour la couleur et le	
☐ raifort frais rape, ou raifort en pot	1 càs	croquant	
type Hengstenberg *sans crème* —		☐ jus de citron	1 càs
commencer petit et goûter		☐ ciboulette fraîche, ou @aneth	2 càs
☐ jus de citron	1 càs	frais[2% càs] pour un profil plus scandinave	
☐ sel fin, une pincée			

PRÉPARATION

— Préparation de la betterave —

1. Couper *betterave cuite* en **dés réguliers de 1 cm** sur une *planche dediee*. Mettre dans un *saladier*.

— Sauce au raifort —

2. Dans un petit bol, mélanger *creme fraiche epaisse*, *raifort frais rape*, *jus de citron*, *sel fin* et *poivre noir*.

***Dosage du raifort** : commencer à 1 cac, goûter, ajouter progressivement. Le raifort doit *réveiller* la salade, pas la dominer — on doit sentir la fraîcheur de la pomme et la rondeur de la betterave d'abord, puis le piquant qui monte au nez. Le raifort frais est nettement plus puissant que celui en pot.*

3. Verser la sauce sur les betteraves, mélanger délicatement. Couvrir et laisser reposer 30 minutes au frais — la betterave boit le piquant et la sauce.

— Pomme au dernier moment —

4. Juste avant de servir, laver *pomme Granny Smith*, retirer le trognon, couper en petits dés de 8 mm. Arroser immédiatement de *jus de citron* pour empêcher le brunissement.
5. Ajouter aux betteraves, mélanger délicatement.

****Pourquoi la pomme au dernier moment**** : ajoutée trop tôt, elle s'oxyde (devient brune) et rend de l'eau au contact du sel et du jus de betterave. La salade devient aqueuse et terne. Préparée 15-30 min avant service maximum, elle garde son croquant et sa couleur.

— Service —

6. Ciseler ciboulette fraîche, parsemer et servir aussitôt.

****Variante plus scandinave**** : remplacer entièrement la crème par du yaourt grec, augmenter le jus de citron à 2 cas, utiliser de l'aneth. Profil plus net, moins rond.

****Variante alsacienne**** : garder la crème fraîche, ajouter une pincée de ****carvi**** (Kümmel) moulu dans la sauce — note anisée caractéristique des salades alsaciennes.

****Variante sans laitage**** : @huile de colza{2% càs} + @jus de citron{1.5% càs} + raifort + @miel{0.5% càc}(pour arrondir). Plus net, on perd la rondeur crémeuse mais on garde le contraste.

****Variante plus généreuse**** : ajouter @noix{40%g}(cerneaux concassés) et/ou @oeufs durs{2}(en dés) — devient une vraie entrée-repas (allergène : nuts).

****Conservation**** : la base betterave-sauce se garde 2 jours au réfrigérateur. ****Ajouter la pomme et les herbes uniquement au moment de servir**** — sinon DLC ramenée à 24 h.

****Sur la cuisson de la betterave**** : si on cuit soi-même, le four (180 °C, 1 h-1 h 30 en papillote alu avec huile et sel) donne une chair concentrée nettement supérieure à la cuisson à l'eau. Peler tiède sous l'eau froide.

****Sur le raifort frais**** : la racine se trouve chez le primeur en hiver (et chez les épiceries alsaciennes ou d'Europe centrale à l'année). À râper au dernier moment — sa puissance s'évanouit en quelques heures à l'air libre. Le raifort en pot est plus stable mais beaucoup moins vif.