

Salade de betteraves et de saumon parfumée à l'orange

Une salade riche en gras sains et en oméga-3.

INGRÉDIENTS

1 kg de betteraves rouges

1 c. à soupe d'huile d'olive

480 g de filet de saumon

¼ c. à thé de poivre noir moulu

⅛ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à soupe d'huile d'olive

50 g de fromage de chèvre émietté

1 avocat en tranches

2 oranges, en segments sans membrane

Marinade/Vinaigrette

1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon

1 ½ c. à thé de sirop d'érable

3 c. à soupe de jus d'orange

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 ½ c. à thé de vinaigre de vin rouge

½ c. thé de persil séché

½ c. à thé de sel

Poivre noir moulu

2 c. à soupe de persil frais

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Couper les extrémités des betteraves et disposer dans un plat de cuisson. Assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre. Verser assez d'eau pour couvrir le fond. Couvrir de papier d'aluminium et faire rôtir au four environ 60 minutes. *Réserver un espace sur la grille du four pour faire cuire le saumon et les croustilles de fromage.* Les betteraves sont cuites lorsqu'on les pique avec une fourchette et que le centre est bien tendre. Laisser refroidir les betteraves au réfrigérateur ou les plonger dans un bol d'eau froide additionnée de glaçons. Peler et couper les betteraves en gros dés.
3. Tapiser un plat de cuisson de papier parchemin. Assaisonner les deux côtés du saumon de poivre et de poudre d'ail. Arroser d'huile d'olive et mettre au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du saumon atteigne 140 °F. Laisser refroidir au réfrigérateur.
4. Tapiser un petit plat de cuisson de papier parchemin. Répartir le fromage de chèvre en petits disques bien espacés. Poivrer et mettre au four 10 minutes. Retirer du four lorsque les contours commencent à dorer. Laisser refroidir complètement.
5. Dans un bol de taille moyenne, mélanger le sirop d'érable et le jus d'orange. Graduellement incorporer l'huile d'olive en fouettant pour obtenir une émulsion, puis ajouter le vinaigre, le sel, le poivre et le persil. Ajouter les dés de betterave et laisser mariner quelques minutes.
6. Retirer les dés de betterave de la marinade. Préparer la salade et parfumer d'un filet de vinaigrette. Assaisonner de sel, de poivre et servir avec les croustilles de fromage. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : ¼ DE LA RECETTE)

Kcal: 640 / Protéines (g): 33 / Lipides (g): 41 / Glucides (g): 40 / Fibres (g): 11 / Ca (mg): 117 / Fe (mg): 53 / Na (mg): 687