



Salades roquette

Ingrédients

- 1 belle betterave crue- 1 gousse d'ail- Quelques branches de ciboulette- 3 c. à soupe d'huile d'olives
- Sel et poivre - 1 belle poignée de roquette- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique

finitions

- Tome de brebis sec- Fleur de sel- Ciboulette

Salade

Râpez finement la betterave crue. Épluchez l'ail et l'écraser et l'ajouter à la betterave râpée. Ajoutez la ciboulette hachée finement, l'huile d'olives. Salez bien et poivrez. Mélangez. Lavez la roquette. Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olives, le vinaigre, le sel et le poivre. Incorporez la vinaigrette à la roquette

Finitions

Dans de 4 petits bols à salade, répartissez la roquette, puis la salade de betterave. Parsemez de tome de brebis émiettée, de ciboulette hachée et de fleur de sel. Servez.

Bricks à la roquette

Ingrédients

- 600 g de roquette- 12 feuilles de brick- Huile d'olives- Sel et poivre- Beurre doux

Dans une grande sauteuse, faites revenir la roquette lavée et bien essorée dans un filet d'huile d'olives. La cuire à feu vif quelques minutes. Réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à ce qu'elle devienne bien craquante. Salez et poivrez. Procédez en 2 ou 3 fois.

Confectionnez les bricks (voir méthode : <http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-26750496.html>). Déposez les bricks sur une plaque de cuisson anti-adhésive ou recouverte de papier cuisson. Les badigeonner de beurre fondu et les cuire à 210°C pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Pâtes de roquette et parmesan

Ingrédients

- 100 g de feuilles de roquette- 25 g de parmesan râpé en copeaux
- 2 c. à table d'huile d'olives- 1 gousse d'ail- Sel- Poivre
- 100 g de pâtes fraîches

Faites blondir la gousse d'ail préalablement pilée dans l'huile d'olives. Retirez l'ail. et le jeter.

Ajoutez la roquette à l'huile et la faire suer pendant une minute Mélangez aux pâtes fraîches cuites 'al dente' encore bien chaudes. Assaisonnez. Servez et décorez les assiettes de parmesan.

