

Cannelloni de bœuf farci au houmous de lentilles corail, betterave et chèvre frais, accompagné d'une salade pomme, betterave et épeautre, assaisonné de vinaigrette au miso et parsemé de graines de tournesol torréfiées.

Pour 4 personnes

Préparé avec un maximum d'ingrédients bio wallons

Cannelloni de bœuf

Ingrédients :

- 4 tubes pour cannelloni
- 12 tranches de carpaccio de bœuf (80gr/pers)
- 75 gr de lentilles corail
- 150 gr de chèvre frais
- 250 gr de betteraves cuites
- 1 échalote
- 1 càs d'huile de noix
- 1 càs de vinaigre de cidre
- Sel et poivre
- 1 pincée de graines de fenouil moulues



Préparation :

- ✓ Cuire les tubes de cannelloni et rafraichir
- ✓ Rincer abondamment les lentilles et cuire 15 minutes dans une eau bouillante non salée. Laisser refroidir
- ✓ Mixer finement les lentilles cuites, les betteraves cuites, le fromage de chèvre, l'huile de noix, le vinaigre de cidre, les graines de fenouil moulues, le sel et le poivre.
- ✓ Ajouter l'échalote finement ciselée à la farce
- ✓ Farcir les tubes de cannellonis cuits avec le houmous de lentilles et betteraves
- ✓ Envelopper chaque cannelloni avec trois tranches de carpaccio de bœuf et réserver au frais.

Salade de betterave, pomme et petit épeautre

Ingrédients :

- 2 pommes (acidulées)
- 1 grosse Betterave Chioggia
- 100 gr de petit épeautre
- 50 gr de graines de tournesol
- 1 càs de jus de citron
- 3 càs d'huile de noix
- 2 càs de vinaigre de framboise



- 1 càc de miso de soja
- 1 càc de miel
- Sel et poivre
- 1 botte de Pourpier

Préparation :

- ✓ Faire tremper le petit épeautre pendant 4 heures avant la cuisson. Rincer et cuire 20 à 25 minutes dans une eau bouillante salée. Laisser refroidir
- ✓ Réaliser des fins bâtonnets (ou râper en filaments) de pommes et de betteraves et arroser de jus de citron.
- ✓ Réaliser la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix, le vinaigre de framboise, le miso, le miel, le sel et le poivre. Rectifier l'acidité et l'assaisonnement de la vinaigrette si nécessaire
- ✓ Mélanger les pommes et les betteraves ainsi que les grains de petit épeautre cuits avec la vinaigrette et conserver une à deux cuillères de vinaigrette pour « laquer » légèrement les cannellonis de bœuf à l'aide d'un pinceau
- ✓ Torrifier les graines de tournesol et laver délicatement les feuilles de pourpier (conserver les tiges)

Dressage :

- Déposer la salade de pomme/betterave dans le fond d'une assiette
- Disposer le cannelloni sur la salade
- Ajouter quelques feuilles de pourpier et les graines de tournesol torréfiées

Conseil :

Si vous souhaitez décliner la recette dans une version sans gluten ou intégrer encore plus de légumineuses, vous pouvez remplacer les tubes pour cannellonis par des feuilles de lasagne à base de lentilles jaunes.