



Salade de mâche aux chips de légumes séchés

14/01/2020 à 15h20

Par [Scott Serrato](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 150 g de mâche
- 1 petite betterave rouge crue
- 2 artichauts
- 100 g de céleri-rave
- 2 cuillères à soupe de petits dés de tomate (pelée et épépinée)
- 10 g d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20%
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à café de levure de bière
- 1 cl de vinaigre de xérès
- sel et poivre

Préparation :

- Parez (supprimez les parties non présentables) et tournez les artichauts pour ne garder que les fonds. Émincez-les en fines lamelles de 1 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline ou d'un rasoir à légumes. Pelez la betterave et le céleri-rave et émincez-les de la même manière;
- Déposez toutes ces lamelles sur la tôle du four garnie d'une feuille de papier sulfurisé et recouvrez d'une grille. Faites cuire dans le four à 80/90°C (Thermostat 3) pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que les lamelles de légumes soient déshydratées. Sortez-les et réservez à température ambiante;
- Lavez la mâche, égouttez-la et réservez-la au frais. Préparez la sauce en mélangeant dans un saladier la moutarde, le fromage blanc, la ciboulette, l'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez la mâche et les dés de tomate. Mélangez délicatement;
- Faites chauffer le vinaigre jusqu'à ébullition, puis versez-le sur la salade et mélangez à nouveau. Répartissez cette salade sur des assiettes de service, ajoutez les chips de légumes en éventail et saupoudrez de levure de bière.

L'astuce du chef :

Dans le même esprit vous pouvez réaliser des chips de fruits (pomme, poire ou ananas) et les utiliser en décor pour les desserts. Les chips de légumes, poudrés d'un peu de sel, sont aussi délicieuses en amuse-bouche à l'apéritif.