



INGRÉDIENTS

- Betterave rouge crue : 1
- Huile de sésame : 4 càs
- Croutons
- Piment rouge frais : selon les goûts
- Pois chiches : 1 bol
- Roquette : 2 bottes
- Sorgo : 2 tasses
- Ciboulette : quelques branches

Pour 2 personnes

SORGO AUX BETTERAVES ROUGES ET RADIS

Préparation 20 min

PRÉPARATION

- 1/ Cuire le sorgo à la vapeur pendant environ 10 min. après l'avoir fait trempé quelques heures
- 2/ Laissez-le refroidir
- 3/ Lavez la roquette, la betterave et les radis
- 4/ Garnissez le fond de l'assiette creuse de roquette
- 5/ Ajoutez les pois chiches préalablement égouttés
- 6/ Coupez à la mandoline la betterave et les radis et disposez-les dans l'assiette
- 7/ Ajoutez les croutons et ciselez le piment rouge en ayant retiré les pépins et la ciboulette
- 8/ Assaisonnez d'huile de sésame, un peu de vinaigre blanc