Tartare végétarien et ses frites à la carotte et au parmesan

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 320 grammes de courge
- 220 grammes de betterave rouge pelée et cuite
- 400 grammes de haricots rouges égouttés
- 2 échalotes
- 60 grammes de câpres
- 220 grammes de carottes
- 50 grammes de parmesan râpé
- 450 grammes de pain complet
- 6 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- Paprika doux
- Curcuma
- Piment de cayenne
- Poivre et sel

Étape 1 : la courge

Peler la courge
Couper la courge en petits morceaux
Cuire dans une casserole avec de l'eau salée, la courge doit être tendre
Égoutter
Laisser tiédir
Écraser la courge avec un presse-purée

Étape 2 : la betterave

Couper la betterave en petits morceaux
Mixer jusqu'à obtenir une purée

Étape 3 : les haricots rouges

Rincer les haricots rouges sous l'eau froide
Égoutter
Mixer avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une purée
Mettre la purée d'haricots rouges dans une passoire fine
Mélanger avec une cuillère et appuyer jusqu'à qu'il reste une masse ferme

Étape 4 : le tartare

Peler les échalotes
Couper quelques rondelles d'échalotte et les mettre de côté pour la décoration
Hacher le reste des échalotes
Ajouter dans le même saladier :

- la purée de courge
- la purée de betterave
- la purée d'haricots rouges
- les échalotes
- le concentré de tomates
- le vinaigre
- le paprika doux
- le curcuma
- le piment de cayenne
- le sel
- le poivre

Mélanger le tout jusqu'à obtenir une masse uniforme

Étape 5 : les frites de carottes au parmesan

Préchauffer le four à 190 degrés
Peler les carottes
Couper les carottes en bâtonnets
Ajouter dans un bol :

- l'huile de colza oléique
- le parmesan râpé
- les carottes

Assaisonner avec :

- le paprika doux
- une pincée de sel

Bien mélanger le tout
Déposer les bâtonnets sans qu'ils ne se touchent sur une plaque recouverte de papier cuisson
Cuire au four pendant 25 minutes

Étape 6 : le dressage

Couper le pain en tranches
Griller les tranches de pain
Ajouter dans chaque assiette :

- le tartare à l'aide d'un cercle à dresser
- les frites de carottes
- 2 tranches de pain

Décorer le tartare avec :

- les câpres
- les rondelles d'échalotte