



## Mousse de betteraves au thon et son émulsion de persil

16/01/2019 à 13h31

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

### Pour la Mousse de betterave

- 200g de betterave rouge cuite
- 1 boîte de thon au naturel (170 g égoutté)
- 170g de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 gousse d'ail
- ½ c à c sel
- Poivre

### Pour l'émulsion de persil

- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 1 bouquet de persil
- Une pointe d'ail
- Sel

### Pour la décoration

- Quelques petits dés de betterave cuite
- Quelques petits dés de Féta
- Des pignons de pin
- Quelques gouttes de crème au vinaigre balsamique

Préparation :

- Mettez dans le bol la betterave rouge (réservez un 1/2 pour la déco), le thon égoutté, le fromage blanc, le vinaigre, la gousse d'ail, ½ cuillère à café de sel et un peu de poivre;
- Mixez 1 minute à vitesse 10, en passant par la vitesse 6 les premières 10 secondes;
- Répartissez la préparation dans des verrines;
- Rincez le bol, et mettez tous les ingrédients pour l'émulsion de persil dans le bol. Programmez 1 minute à vitesse 10;
- Répartissez dans les verrines sur la préparation à la betterave
- Coupez en tout petits dés le morceau de betterave réservé, coupez en petits dés la Féta;
- Parsemez sur la préparation et décorez de persil frisé. Parsemez de quelques pignons de pin et passez un filet de crème au vinaigre balsamique.