

# QUE FAIRE AVEC...

## ... 500 g de Betterave ?



### Salade de betteraves, oranges et carottes

- ✿ Enlever la peau des betteraves et les couper en dés. Peler **2 oranges** à vif. Prélever les suprêmes et les couper en dés. Eplucher **1 carotte**, la laver, et avec un couteau économe, prélever des rubans de chair.
- ✿ Dans un ramequin verser 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre. Ajouter **une gousse d'ail** pressée, **une cuillère à café de moutarde de Dijon**, **une cuillère à café de graines de moutarde** (facultatif) et 3 cuillères à soupe de jus recueilli de l'une des oranges. Mélanger, puis verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive en émulsionnant légèrement.
- ✿ Verser l'assaisonnement sur les légumes. Mélanger et servir.

\* \* \*

### Velouté Betterave-ricotta

- ✿ Peler les **betteraves** et les couper en morceaux. Mettre les betteraves dans une cocotte, les couvrir d'eau et faire cuire pendant 20 à 30 min.
- ✿ Faire revenir les betteraves avec **200 g de tomate en dés** pendant 3 à 4 min dans une sauteuse, avec **une cuillère à soupe de miel**. Couvrir d'eau à hauteur, ajouter **un cube de bouillon** et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire 10 min à couvert.
- ✿ Egoutter les légumes à l'aide d'une écumoire. Les mixer finement avec **100 g de ricotta** et **une cuillère à soupe de vinaigre balsamique**. Ajouter un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une consistance de velouté. Saler et poivrer légèrement. Servir aussitôt.

\* \* \*

### Crumble de betteraves aux lardons et à la bière

- ✿ Eplucher et émincer **2 oignons** et les betteraves crues. Beurrer copieusement un plat au four à bords hauts. Y mettre **100 g de lardons**, les betteraves et les oignons, ajouter des noisettes de beurre, **1 feuille de laurier** et **une cuillère à soupe de graines de genièvre** concassées.
- ✿ Saler, poivrer, **mouiller avec 20 cl de bière**, qui doit juste recouvrir les légumes. Enfourner pour 1 h environ à 120 °C, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que les betteraves soient confites. Les répartir dans des ramequins individuels beurrés.
- ✿ Préparer la pâte à crumble : mélanger **75 g de poudre d'amandes** et **75 g de farine** dans un saladier, ajouter **75g de beurre** et malaxer le tout pour obtenir un sable grossier. Répartir la pâte à crumble sur les plats et enfourner à 160°C pour 15 min. Servir tiède.

\* \* \*

## Gaspacho de betterave rouge

- ✿ Peler les betteraves et les couper en morceaux. Mettre les betteraves dans une cocotte, couvrir d'eau et faire cuire pendant 20 à 30 minutes. Laisser refroidir. Réserver l'eau de cuisson.
- ✿ Mixer les betteraves avec **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**, **1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**, du sel, du poivre, et un peu d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une préparation bien lisse et liquide. Ajouter plus ou moins d'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.
- ✿ Servir bien frais !

\* \* \*

## Confit de betterave au miel

- ✿ Précuire les betteraves dans l'eau bouillante pendant 40 min, puis les couper en fines lamelles.
- ✿ Râper le zeste d'**un citron** avec une grille fine (ou utiliser un zesteur).
- ✿ Emincer **2 petits oignons**.
- ✿ Dans une poêle, faire chauffer **25 g de beurre**. Lorsqu'il mousse, ajouter les betteraves, l'oignon émincé, les zestes de citron, **20 g de miel** et un peu de jus de citron. Saler et poivrer. Couvrir et laisser confire à feu très doux pendant 30 min.

\* \* \*

## Salade cru de betterave feta et poire

- ✿ Nettoyer et peler les betteraves, puis les couper en juliennes. Faire de même avec **3 poires mûres**. Enrober l'ensemble avec du **citron** et de l'huile, sel et poivre.
- ✿ Dans un plat, dresser les betteraves et poires et parsemer avec **200 g de fromage feta**. Rajouter des petites feuilles d'**une botte de menthe** et **1 poignée de graines de tournesol**.

\* \* \*

## Tartinade de betterave à la turque

- ✿ Faire cuire les betteraves à l'eau pendant 45 min sans couvrir. Les égoutter et laisser refroidir quelques instants, puis peler et couper en morceaux.
- ✿ Faire griller dans une poêle **1 cuillère à café de graine de carvi**, **1 cuillère à café de cumin**, **¼ de cuillère à café de paprika fort**, puis laisser refroidir.
- ✿ Mixer les betteraves au robot avec les épices, **200 g de yaourt**, **25 g de feuilles de menthe**, **2 gousses d'ail** écrasées et **une cuillère à soupe de jus de citron**, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

\* \* \*

## Gaspacho de betterave rouge (2 personnes)

- ✿ Peler les betteraves et les couper en morceaux. Mettre les betteraves dans une cocotte, couvrir d'eau et faire cuire pendant 20 à 30 min. Laisser refroidir. Réserver l'eau de cuisson.
- ✿ Dans un robot, mixer les betteraves, **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, **1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique**, **sel**, **poivre**, et un peu d'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une préparation bien lisse et liquide. Ajouter plus ou moins d'eau de cuisson en fonction de la consistance souhaitée.
- ✿ Servir bien frais.

\* \* \*

## Scones de betterave

- ✿ Râper **150 g de betteraves**. Réserver sur du papier absorbant pendant 5min.
- ✿ Préchauffer le four à 170°C.
- ✿ Mélanger **200 g de farine**, **2 cuillerées à café de levure**, **1 pincée de sel**, et **30 g de sucre**. Ajouter **50 g de beurre** coupé en dés et travailler du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse. Incorporer **20g de fruits secs (raisins, abricots coupés en dés, etc.)** et **1 petite poignée de noix haché**.
- ✿ Mélanger **1 œuf**, les betteraves râpées, et **½ cuillerée à café d'extrait de vanille**. Incorporer le mélange sec.
- ✿ Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir pour obtenir une pâte homogène. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 4 à 5cm et à l'aide d'un verre retourné, découper des disques. Les disposer sur une plaque et dorer le dessus avec **un jaune d'œuf** à l'aide d'un pinceau.
- ✿ Enfourner à 170°C pendant 20min.

\* \* \*

## Brownie betterave

- ✿ Cuire **500 g les betteraves** à la vapeur (30-40 mn) ou dans l'eau salée vinaigrée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (potentiellement long, jusqu'à 2h30 selon la taille de la betterave...)
- ✿ Eplucher les betteraves cuites à la main (la peau se défait facilement) et couper en dés.
- ✿ Mixer les dés de betterave dans un robot ou au fouet en ajoutant l'éventuel jus de betterave, puis passer le coulis dans une passoire.
- ✿ Faire fondre **280 g de chocolat noir** et **160 g de beurre** au bain marie (ou au four à micro-ondes).
- ✿ Mélanger au fouet **160 g de farine**, 20 g de cacao, **¼ de cuillère à café de levure** et **une pincée de sel**.
- ✿ Battre 4 œufs, 180 g de sucre et une cuillère à café d'extrait de vanille, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
- ✿ Incorporer le chocolat fondu à la spatule, le coulis de betterave, puis le mélange sec.
- ✿ Beurrer le moule, et disposer **25g de noisettes concassées** avant de verser la pâte.
- ✿ Enfourner environ 35 mn à 180 °C.

\* \* \*