

QUE FAIRE AVEC...

... une botte de Betterave ?



Poêlée de fanes de betterave

- ✿ Emincez les fanes de betterave, et les tiges à part, en petits tronçons.
- ✿ Dans une poêle avec un peu **d'huile d'olive ou de beurre** faire fondre **une échalote** ciselée et ajoutez les tiges de betterave. faire revenir 5mn à couvert.
- ✿ Ajouter ensuite le vert, saler, poivrer, couvrir, et prolonger la cuisson de 10mn.
- ✿ On peut ajouter des **lardons** à la préparation.

* * *

Risotto aux betteraves rouges

- ✿ Faire une purée avec **3 échalotes** revenues dans **15 g de beurre** et **400 g de betteraves** cuites à l'eau (40 min).
- ✿ Faire revenir **un oignon** émincé à feu vif dans une sauteuse avec **2 cuillères à soupe d'huile**. Lorsqu'il est fondu, ajouter **1 à 2 gousses d'ail** hachées et remuer quelques instants.
- ✿ A feu moyen, verser **350 g de riz rond à risotto** (Arborio de préférence) dans la sauteuse, remuer et attendre qu'il commence à devenir translucide. Ajouter **15 cl de vin blanc**.
- ✿ Quand le vin est absorbé, ajouter une louche de **bouillon de légumes** chaud, remuer et attendre l'absorption complète. Répéter jusqu'à ce que le riz soit cuit (il doit rester ferme), environ 20 min.
- ✿ 5 min avant la fin de la cuisson du riz, incorporer la purée de betteraves.
- ✿ En fin de cuisson et hors du feu, ajouter **10 cl de crème fraîche**, remuer et laisser reposer 2 minutes. Servir immédiatement le risotto, décoré avec du **persil** haché et **50 g de parmesan** râpé.

* * *

Croustilles de betteraves

- ✿ Couper les betteraves en très fines tranches au couteau, à la mandoline ou au robot.
- ✿ Déposer les tranches sur une plaque de cuisson chemisée (papier sulfurisé). Enfourner dans un four chaud à 150°C pendant au moins 45 minutes. Retourner les légumes vers la mi-cuisson. La cuisson est terminée lorsque les légumes sont craquants mais pas noircis.

N'oubliez pas que les fanes de betteraves se préparent comme les épinards ou fanes de bettes, les tiges comme les côtes de bettes.

* * *

Retrouvez ces recettes sur www.lesbiodelisle.fr