

Cuisiner les betteraves

Voici 4 recettes. Merci Pascale !...

Gratin de betteraves

Pour environ 1kg de betteraves crues, environ 200 ml de jus d'oranges ou bouillon de légumes, thym, baies de genièvre écrasées(6)
Préchauffer four à 200°. Peler les betteraves et les couper en rondelles fines. Les disposer dans plat à gratin graissé, verser le jus ou bouillon dessus, assaisonner+ baies+ thym. Couvrir avec papier aluminium et enfourner environ 20 à 25mn. Retirer alu et continuer cuisson environ 10mn.

Ce gratin se mange en légume d'accompagnement avec viande ou céréales

Mille-feuilles betteraves/fromage frais aux herbes

Betteraves cuites, fromage frais de chèvre aux herbes(ail, persil,ciboulette, poivre...ne pas saler) Couper les betteraves en rondelles fines. Etaler du fromage frais sur les rondelles et les superposer par 3 ou 4 tranches. Mettre au frais au moins 1 heure. Couper des bouchées, c'est beau et bon.

Chutney de betteraves

Pour 1 kg betteraves crues, environ 500g d'oignons, environ 250g de raisins secs, environ 6 gousses d'ail, même volume de gingembre frais, épices(5 épices chinois par ex, coriandre moulue, piment espelette...), environ 500g sucre, 75cl de vinaigre de cidre, sel.

Mettre tous les ingrédients dans bassine à confiture ou cocotte, porter à ébullition et cuire à feu très doux en remuant de temps en temps au moins 1heure jusqu'à évaporation complète du vinaigre et consistance compote/confiture. Vérifier assaisonnement(sel) et réajuster. Mettre en pots idem confitures.

Tartare betteraves/fraises

Même quantité de betteraves cuites et de fraises, échalotes, aromates(persil, ciboulette, coriandre fraîche, basilic), sel poivre. Hacher menu au couteau tous les ingrédients, bien mélanger et mettre au frais au moins 2h(préparé la veille c'est meilleur). Servir avec une salade verte et/ou roquette.

Voilà, bonne popote !