



Betterave

Originnaire des pays méditerranéens, la betterave potagère possède une chair fine et fortement colorée. Sa couleur est due à la présence d'un pigment azoté, la bétanine, qui est un colorant pharmaceutique et alimentaire.

Elle appartient à la même famille que la betterave sucrière dont on tire le saccharose.

La betterave se mange crue, râpée, mais surtout cuite, le plus souvent froide en hors-d'oeuvre, parfois chaude en garniture - avec le gibier notamment, ou dans les soupes, en coulis, en purée.

Gateau aux betteraves

Préparation: 20 min **Cuisson:** 40 min

Difficulté: Moyenne

Coût: Moyen

Ingrédients(6 personnes)

75 g de pruneaux

4 oeufs

60 g de sucre

120 g de farine

50 g d'amandes en poudre

1/2 sachet de levure

50g de miel liquide

50g de beurre

60g de mascarpone

200g de betterave crue

100g de carottes

1 orange

Préparation

- Faire gonfler les pruneaux dans un bol d'eau tiède.
- Séparer les jaunes des blancs d'oeufs. Verser les jaunes dans un saladier et les fouetter avec le sucre. Mélanger la farine, la levure, les amandes en poudre, les incorporer à la préparation et rajouter le miel. Y ajouter le beurre fondu et le mascarpone. Bien mélanger le tout.
- Dans un saladier : peler et râper la betterave et la carotte, y ajouter le zeste d'orange.
- Verser une pincée de sel dans les blancs et les battre en neige ferme avant de les incorporer délicatement à la préparation. Puis ajoutez les pruneaux.
- Préchauffer le four à 160°C. Verser la préparation dans un moule à manqué et faire cuire environ 40 minutes. Déguster tiède.

Salade de betteraves crues

Préparation : 15 min

Difficulté: très facile

Coût: Bon marché

Ingrédients (4 personnes)

1 belle betterave crue

1 petit bouquet de persil

2 cà s de moutarde

2 c à s de vinaigre balsamique

4 c à s d'huile d'olive (ou d'huile de noix)

1 pincée de fleur de sel

2 ou 3 tours de moulin à poivre ou cinq baies

Préparation

- Éplucher la betterave puis la râper dans un saladier.
- Mélanger les ingrédients restants pour obtenir une vinaigrette un peu épaisse, mélanger aux betteraves râpées ou servir à part, accompagné de tranches de pain grillé.

Velouté froid de betteraves

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min ou plus

Difficulté: Facile

Coût: Bon marché

Ingrédients (4 personnes)

2 belles betteraves

1 gousse d'ail

1 c à c d'huile d'olive

2 yaourts bulgare (ou Fjord)

1 quart de concombre (facultatif)

sel, poivre

persil plat (pour décorer)



Préparation

- Faire cuire les betteraves, sans les peler, en gardant le toupet du feuillage (2 ou 3 cm): 30 min environ à l'autocuiseur, 30 à 40 min si cuisson vapeur, 1 à 2h au four (dans de l'aluminium, th 6)
- Quand elles sont froides, les peler et les mixer avec les yaourts, huile d'olive, ail, sel, poivre.
- Répartir sur les assiettes ou en verrines. Décorer de persil plat.