

Betterave

Velouté à la betterave

Ingrédients :	1 c. tb	beurre
	2	poireaux tranchés
	2	branches de céleri tranchées
	1	pomme de terre coupée en cube
	2	poires pelées, parées et tranchées
		Sel et poivre du moulin
	5	betteraves
	1 1/2 t.	bouillon de poulet
	1 1/2 t.	lait

Méthode :

- Faire revenir dans le beurre les poireaux, le céleri, la pomme de terre et les poires environ 3 minutes. Saler et poivrer. Ajouter les betteraves et le bouillon. Cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Ajouter le lait et passer au mélangeur. Réchauffer et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Betterave

Soupe à la betterave au lait de coco

Ingrédients : 10-12 betteraves jaunes (cuites et pelées en quartier)
 1 c. à tb gingembre frais râpé
 1 à 2 c. à tb citronnelle râpée finement
 (disponible congelé en petits cubes)
 1 conserve de lait de coco
 Eau
 Sel et poivre du moulin

Méthode :

- Déposez les betteraves cuites en quartier dans une casserole et ajouter juste assez d'eau pour les couvrir.
- Amenez l'eau à ébullition et y ajoutez ensuite le gingembre et la citronnelle.
- Retirez la casserole du feu et passer au mélangeur.
- Remettre dans la casserole et ajouter le lait de coco, saler et poivrer.
- Réchauffer et servir.

Betterave

Betteraves marinées

Rendement : 4 pots de 500 ml

Ingrédients :

4 lb	betteraves, brossées
2 tasses	vinaigre blanc
1 ½	tasse de sucre
1 c.à tb	graine de moutarde
1 c.à thé	de sel

Méthode :

- Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les betteraves à couvert env. 45-60 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson filtrée. Plonger les betteraves dans l'eau froide. Égoutter, les peler et les couper en quartiers ou en tranches. Réserver.
- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau de cuisson réservée, le vinaigre, le sucre, les graines de moutarde et le sel.
- Mettre les betteraves dans des pots stérilisés et les couvrir de marinade bouillante. Bien sceller. Stériliser si désiré 35 minutes dans une casserole d'eau bouillante.

Betterave

Quiche à la betterave et au fromage feta

Ingrédients :	2	betteraves jaunes
	2	betteraves rouges
	1	croûte à tarte
	1 ¼ t.	feta coupé en dé
	1 ¼ t.	crème 15% ou lait
	2	œufs légèrement battus
	2 c.à tb	ciboulette ciselée
		sel et poivre

Méthode :

- Préchauffer le four à 400.
- Envelopper les betteraves individuellement dans du papier aluminium. Cuire au four env. 1 heure jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser tiédir. Peler et couper en tranches de ¼ po. Réserver.
- Dans un bol, mélanger 1 tasse de fromage feta, la crème, les œufs et la ciboulette. Saler et poivrer. Verser dans le fond de tarte. Étaler les betteraves en rosace en alternant les couleurs. Parsemer du reste de fromage.
- Cuire au four env. 45 minutes. Laisser reposer environ 10 minutes avant de servir.

Betterave

Muffins aux betteraves

Ingrédients :	2	œufs
	1 t.	sucre
	1/3 t.	beurre
	1 t.	pomme râpée
	1 t.	betterave râpée
	1 t.	canneberge séchée
	1 c.à thé	cannelle
	1 ½ t.	farine tout usage
	2 c.à thé	poudre à pâte
	1 c.à thé	bicarbonate de sodium

Méthode :

- Dans un bol, battre les œufs avec le sucre et le beurre. Ajouter les pommes, les betteraves et les canneberges.
- Dans un autre bol, mélanger la farine, la cannelle, la poudre à pâte et le bicarbonate et ajouter au premier mélange. Mettre dans des moules à muffins et cuire au four 20 minutes à 350 f.