

RECETTES

BETTERAVE ROUGE

BETTERAVE ROUGE A LA FETA ET AU MESCLUN

Pour 4 personnes

2 betteraves rouges cuites

40 g mesclun

200 g feta

24 framboises

2 brins de menthe

Vinaigrette : 1 c. à s. vinaigre de framboises

2 c.à s. huile de pépins de raisin

fleur de sel

mélange de baies concassées

Rincer et essorer menthe et mesclun.

Couper les betteraves en tranches fines.

Détailler la feta en cubes.

Dresser sur les assiettes mesclun, betteraves, feta et framboises.

Arroser de vinaigrette.

Parsemer de menthe et servir aussitôt.

SALADE DE BETTERAVES ROUGES CRUES

Raper finement les betteraves rouges épluchées.

On peut ajouter de la pomme râpée et/ou carottes râpées.

Assaisonner d'une bonne vinaigrette au citron.

CREME DE BETTERAVES, YAOURT ET CUMIN

Pour 4 personnes

750 g betteraves rouges

3 yaourts

1 oignon nouveau

1 c. à c. cumín en poudre

4 c. à soupe huile d'olive
sel, poivre du moulin

Préchauffer le four à 150° C.

Brosser les betteraves rouges sous l'eau et les essuyer.

Les déposer dans un plat allant au four.

Les enfourner pour 1 heure, puis les laisser refroidir.

Les éplucher et placer leur chair avec les yaourts dans le bol du mixeur.

Éplucher et émincer l'oignon nouveau avec sa tige.

Ajouter dans le mixeur oignon émincé, cumin et 3 c. à s. d'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Mixer à pleine puissance pour obtenir une préparation homogène.

Répartir la crème dans de petits bols, arroser d'un filet d'huile d'olive et ajouter un tour de moulin à poivre.