



SAVEURS et TALENTS

## La betterave dans tous ses états

### **Cuisson de base**

Coupez le feuillage en laissant un toupet d'environ 3 cm et gardez les fanes qui se cuisinent comme les épinards. Brossez les racines sous l'eau pour éliminer la terre, sans les éplucher. Ne pelez pas les betteraves avant la cuisson et veillez à garder une partie de la tige afin qu'elles ne perdent pas trop leur jus et conservent leur couleur. Pour vérifier leur cuisson, ne les percez pas, car elles perdraient du jus, mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement. Lorsqu'elles sont bien cuites, la peau part toute seule entre les doigts. Il suffit de les laisser refroidir et de les frotter. **Bouillies à l'eau.** Faites bouillir une grande quantité d'eau salée et légèrement vinaigrée. Plongez les betteraves crues dans l'eau bouillante et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. La cuisson peut durer jusqu'à 2 h 30 (ou 30 minutes, en moyenne, en autocuiseur dans le panier). **Au four.** Elles sont particulièrement savoureuses lorsqu'elles cuisent au four. Emballez-les dans une feuille d'aluminium robuste, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer. Placez-les sur la grille du milieu du four, préchauffé à 170°C, et laissez-les cuire ainsi pendant 1 à 2 heures.

### **En carpaccio**

*Deux betteraves cuites, une orange, un brin de coriandre frais (ou une petite cuillère à café de coriandre moulue), un filet d'huile d'olive (ou de noisette) sel, poivre, un petit peu de noisettes concassées (facultatif).* Coupez vos betteraves au couteau ou à la mandoline afin d'obtenir des tranches fines. Coupez en deux l'orange. Épluchez à vif une moitié et coupez la en petits morceaux. Pressez la deuxième moitié pour obtenir du jus. Dans une assiette plate, disposez les tranches de betteraves, parsemez des morceaux d'orange, du coriandre ciselé finement, et mettez au frais avec le jus d'orange à part. Au moment de servir, versez un filet d'huile d'olive, un peu de jus d'orange, saupoudrez de sel et de poivre (et éventuellement de la coriandre moulue).

### **En soupe chaude**

*Une belle betterave cuite ou deux petites, deux grosses pommes de terre, un oignon, un peu de poireau (facultatif) et/ou de céleri branche ou en boule (facultatif), sel et poivre, de la crème ou du lait de coco (facultatif).*

Émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile chaude, ajoutez la betterave et les pommes de terre coupées en cube (éventuellement le poireau et le céleri). Mouillez avec 1 litre d'eau, salez et poivrez, portez à ébullition et laissez cuire une dizaine de minutes. Mixez. Servez ainsi, ou en ajoutant de la crème ou du lait de coco.

### **En tartinade**

*Deux betteraves cuites, un petit oignon émincé (facultatif), une grosse cuillère de crème fraîche épaisse (ou fromage blanc ou crème végétale de riz ou d'avoine), une cuillère à soupe d'huile (colza ou olive), sel et poivre, basilic (facultatif), graines germées pour le décor (facultatif).*

Faire revenir l'oignon coupé finement dans une poêle, couper les betteraves. Réunir tous les ingrédients dans un blender et mixer finement. Servir frais avec des légumes (carottes, brocolis, chou-fleurs, etc) et/ou des pommes à l'apéritif ou en entrée.

### **En salade crue**

*Deux betteraves crues, une petite échalote (facultatif), des graines variées (lin, sésame, tournesol, courge) et/ou des noix concassées, trois cuillères à soupe d'huile d'olive (ou de noix ou de colza) et deux de tamari (sauce soja) ou de vinaigre, une pomme, du persil haché (facultatif).*

Éplucher les betteraves et les râper, ajouter les graines (ou les noix) et la pomme coupée en petit morceaux et citronnée. Préparer la sauce : mélanger l'huile et le tamari (ou le vinaigre) y ajouter l'échalote hachée. Bien mélanger. Servir frais.

Il est possible d'ajouter d'autres crudités (carottes notamment) et de varier à l'infini cette salade.

### **En gâteau**

*Sur une base de gâteau au yaourt (pour mémoire : un yaourt + deux pots de farine + un pot de sucre + ½ pot d'huile + 3 œufs + ½ sachet de levure + 1 pincée de sel), une betterave cuite et deux pommes coupées finement, de la cannelle et/ou du gingembre (facultatif).*

Mélanger le yaourt avec les œufs battus en omelette, ajouter la farine, la levure, le sucre, le sel et l'huile puis la betterave et les pommes coupées en petits morceaux, verser dans un moule beurré et cuire pendant 35 à 40 minutes dans le four préchauffé à 180°.

### **Au chocolat**

*150 à 200 gr de chocolat noir (selon l'intensité désirée), 3 œufs, 200 gr de betterave cuite réduite en purée, 50 gr de sucre, 50 gr de beurre fondu, 50 gr de farine, ½ sachet de levure chimique.*

Préchauffez le four à 160°C. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Fouettez les œufs avec le sucre, ajoutez la farine et la levure puis la purée de betterave, le chocolat et le beurre. Bien mélanger. Remplissez le moule beurré et enfournez 25 mn. Laissez refroidir avant de déguster.