

LA DÉGUSTER



D'octobre à mars

LA CONSERVER



3 ans

Fraîche : 2 semaines

Cuite : 3 jours

2 semaines hors du réfrigérateur

QUE CONTIENT-ELLE ?

Pour 100 g de betterave cuite

42,8 Kcal



0,4 Gr
Matières grasses

1,4 Gr
Protéines

7,1 Gr
Glucides

Remplie de

Pleine de :
- Vitamines B9

Source de
- Manganèse
- Potassium

Bonne pour

Maintient le processus de division cellulaire
Réduit le stress et la fatigue
Maintient une pression sanguine normale

Comment

LA MANGER CRUE ?

Les betteraves sont souvent vendues sans feuilles, mais si vous en trouvez, vous pouvez les manger crues dans une salade ou cuites dans une soupe.



1 Couper les feuilles et les racines restantes.



2 La peler.

3 La râper



Avec quoi

L'ASSORTIR



LÉGUMES

Pomme, carotte, céleri racine, endive, mâche, citron, pomme de terre.

VIANDE ET POISSON

Bacon, oeuf, hareng, agneau, langoustine, maquereau, longe de porc, crevettes.

LAITAGES

Fromage frais, feta, fromage de chèvre, gruyère, mascarpone, crème fraîche

HERBES ET ÉPICES

Basilic, cardamome, coriandre, menthe, persil, sauge.

Comment

LA FAIRE CUIRE ?

Pour gagner du temps, vous pouvez acheter des betteraves cuites.



A L'EAU

La faire cuire avec la peau pendant 1 h.



MIJOTÉE

La couper en dés et la faire cuire pendant 30 min.



A LA VAPEUR

La faire cuire avec la peau pendant environ 25 min.



BRAISÉE

L'envelopper dans une feuille d'aluminium et la faire cuire 2 h à 200°C.

Découvrez nos recettes au verso



SALADE

4 pers 35 min



3 betteraves crues



100 g de mâche



1 oignon rouge

1 CUIRE À LA VAPEUR

Faire cuire les betteraves rouges avec la peau pendant 25 min.

2 ÉMINCER

Peler les betteraves et l'oignon rouge et les émincer.

3 MÉLANGER

Mélanger tous les ingrédients avec 3 càs d'huile d'olive et 1 càs de vinaigre de vin.

Vous pouvez remplacer la betterave cuite par de la betterave crue râpée.

Délicieux avec des oeufs mollets ou de la feta.



SOUPE

4 pers 30 min



4 betteraves crues



3 carottes



1 oignon



1 L d'eau

1 DÉCOUPER

Couper tous les ingrédients en dés de taille moyenne.

2 BOUILLIR

Faire cuire les carottes et l'oignon dans l'eau bouillante salée pendant 15 min. Ajouter les betteraves et laisser cuire 5 min de plus.

3 MIXER

Mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe.

Ajouter un peu de crème à la fin.



GNOCCHI

4 pers 12 min



3 betteraves crues



800 g gnocchi



20 cl d'eau



100 g de fromage de chèvre

1 DÉCOUPER

Coupez les betteraves en petits dés.

2 CUIRE

Faire cuire les gnocchis avec l'eau dans une casserole à feu moyen pendant 5 min, jusqu'à évaporation de l'eau.

3 MIJOTER

Ajouter le fromage et les betteraves et réchauffer pendant quelques secondes en remuant.

