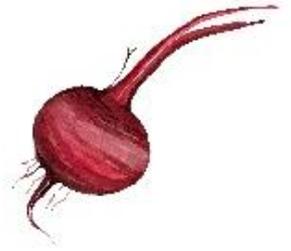




**C'EST DE SAISON (ET C'EST BON) !**

## ZOOM SUR LA BETTERAVE ROUGE



### Comment les choisir :

Une betterave rouge fraîche est dense, assez dure, avec une peau lisse et sans signe de dessèchement.

### Comment bien les conserver :

Elles peuvent être conservées pendant plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, voire quelques semaines dans un endroit sec, frais et sombre.

Après les avoir cuites et coupées en morceaux, il est également possible de les congeler, pour les conserver pendant plusieurs mois.

### Comment les préparer :

Pour la manger crue, il vous suffit de la laver, de l'éplucher, puis de la râper ou de la couper selon les besoins de la recette.

Si vous souhaitez la cuire, il n'est pas nécessaire de l'éplucher, ce qui permettra de lui conserver sa belle couleur après cuisson. Vous la pèlerez d'autant plus facilement une fois cuite.

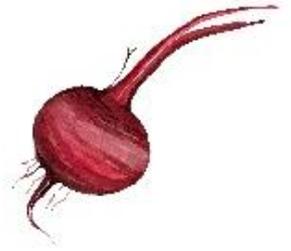
### Comment les cuire :

La betterave se consomme aussi bien crue que cuite. Pour la faire cuire, 3 solutions s'offrent à vous :

- dans une grande quantité d'eau salée pendant 2h30
- à la vapeur (dans une cocotte-minute ou un autocuiseur) pendant 30 minutes
- au four pendant 1h30 à 180°C, emballées dans du papier aluminium

### Comment les accommoder ?

- En **salades froides**, crues râpées ou cuites en dés, seules ou en mélange avec des carottes, des pommes, des oranges, des endives, du hareng ou ...
- **Poêlées**, avec un peu de beurre, d'oignons et d'épices, en accompagnement de viandes ou de poissons
- En **velouté** ou en crème froide (pour l'apéritif par exemple), mixées avec un peu de crème, de yaourt ou de fromage frais pour en adoucir le goût.
- Il est possible de les **intégrer à diverses recettes de plats** tels que des gratins, cakes, tartes, lasagnes, blinis ou crumbles salés.
- Enfin, sa saveur sucrée permet de **l'intégrer également dans des desserts**, notamment dans des gâteaux, avec du chocolat, des pommes ou encore des framboises.



## LE COIN DES RECETTES

### SALADE DE BETTERAVES CRUES À L'ORANGE

*Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves crues, 1 orange, 2 cuillères à soupe d'huile, facultatif : sésame, gingembre frais ou en poudre*

*J'épluche les betteraves puis je les râpe. Je presse l'orange afin d'en récupérer le jus. Je verse ce jus sur les betteraves, j'ajoute l'huile, du sel, poivre et gingembre selon mon goût. Je mélange bien et je saupoudre de sésame pour la décoration.*

### SOUPE DE BETTERAVE AU YAOURT

*Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves crues, 2 pommes de terre, 1 yaourt nature, 1 c. à soupe d'huile, un peu de crème fraîche, ½ tablette de bouillon cube de légumes*

*J'épluche les betteraves puis je les coupe en morceaux. Je fais de même avec les pommes de terre. Je mets les betteraves et les pommes de terre dans une casserole, puis je verse 50 cl d'eau et le bouillon cube. Je laisse cuire environ 20 minutes à feu doux.*

*Je mixe bien puis j'ajoute le yaourt et l'huile. J'assaisonne de sel et de poivre selon mon goût. Je remets la soupe à chauffer sans laisser bouillir pendant quelques minutes. Je sers bien chaud avec un peu de crème pour la décoration.*

### GÂTEAU SUCRÉ AUX BETTERAVES ET AUX POMMES

*Ingrédients (pour 8 personnes) : 200g de farine, 50g d'amande en poudre, 150g de sucre, 100g de beurre (ou d'huile), 3 œufs, 1 sachet de levure chimique, 1 grosse betterave, 2 pommes, 1 sachet de sucre vanillé*

*Je préchauffe mon four à 180° (thermostat 6).*

*J'épluche la betterave et les pommes. Je râpe la betterave et je coupe les pommes en petits dés. Dans un saladier, je fouette les œufs avec le sucre et le sucre vanillé. J'ajoute la farine, l'amande en poudre et la levure puis je verse peu à peu le beurre fondu en mélangeant bien.*

*Enfin, j'incorpore doucement les pommes et la betterave râpée.*

*Je verse cette pâte dans un moule à gâteau et je fais cuire 45 à 50 minutes (ou 20 minutes pour des petits moules). Je pique avec un couteau pour vérifier la cuisson (la lame doit ressortir sèche).*