

RECETTE

Caviar de betteraves

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

- 1 betterave rouge cuite
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de vinaigre
- sel, poivre



Préparation:

- 1- Couper la betterave rouge en morceaux. Peler l'ail puis couper-la en deux, enlevez le germe. Pressez le jus du citron dans un bol et enlevez les pépins. Réservez.
- 2- A l'aide d'un mixeur, mixer la betterave et l'ail jusqu'à obtenir une purée. Ajouter alors le jus de citron, l'huile d'olive, le vinaigre puis mélanger le tout. Saler, poivrer et mélanger à nouveau le caviar de betterave.
- 3- Se déguste sur des tranches de pains de seigle toastés ou avec du foie gras et du pain d'épices.

RECETTE

Rösti de betteraves

(pour 6 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 4 pommes de terre
- 2 betteraves
- cumin
- coriandre
- 4 jaunes d'œufs



Préparation:

- 1- Eplucher et râper les pommes de terre. Réserver.
- 2- Ensuite faire de même avec les betteraves.
- 3- Les mélanger avec les pommes de terre.
- 4- Ajouter le cumin et la coriandre et les jaunes d'œufs.
- 5- Mettre la préparation en petit tas dans une poêle chaude.
- 6- Bien aplatir et cuire à feu moyen jusqu'à qu'ils soient dorés des deux côtés.

Idéal en accompagnement d'une salade verte.



Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniforme.fr / Facebook : Uniforme



Uniforme 69700 BEAUVALLON 04-78-44-05-07
Site internet : www.uniforme.fr / Facebook : Uniforme

RECETTE

Verrines apéritives betterave-chèvre

(pour 6 personnes)

Préparation : 20 mn

Ingrédients :

- 3 betteraves cuites
- 200 g de chèvre frais
- 200 g de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Roquette ciselé



Préparation:

- 1- Couper les betteraves en petits cubes.
- 2- Disposer une couche de dés de betteraves au fond des verres.
- 3- Ajouter un peu de roquette ciselé sur les betteraves.
- 4- Dans un bol, mélanger le chèvre frais avec l'huile d'olive et le fromage blanc.
- 5- Mettre un peu de cette préparation sur la roquette dans les verrines.

Servir bien frais, idéal pour varier vos apéritifs.



RECETTE

Risotto à la betterave

(pour 4 personnes)

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 500 g de betteraves cuites
- 250 g de riz pour risotto
- 800 ml de bouillon de légumes
- 150 ml de vin blanc
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 4 c. à soupe de tomme d'Unifermé râpée
- 2 c.à soupe de crème fraîche - vinaigre balsamique
- 1 c.à soupe d'huile d'olive

Préparation:

- 1- Mixer la betterave cuite.
- 2- Faire revenir l'oignon avec l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- 3- Ajouter l'ail, le riz. Faire bien revenir.
- 4- Ajouter la purée de betteraves, puis le verre de vin.
- 5- Verser par petites doses le bouillon.
- 6- Lorsque votre riz est cuit, ajoutez la crème et la tomme râpée puis mélanger et éteindre le feu.

Plus qu'à servir bien chaud et déguster.

