



## La Feuille de choux...

Pas toujours évident à cuisiner ces légumes, afin de renouveler l'inspiration, nous essaierons à chaque distribution, soit de mettre en avant un légume, soit de vous proposer quelques recettes glanées de ci de là et si possible déjà testées. Vos commentaires et idées bienvenues sur [cooplabrouetteetlepanier@gmail.com](mailto:cooplabrouetteetlepanier@gmail.com)

Cette fois ci quelques recettes d'un légume qui reviendra tout au long de la saison : **la betterave rouge version cuite**. Celles de Me Baud, particulièrement délicieuses sont cuites à la vapeur douce ont conservé tout leur arôme.

Bon Appétit !

Ici elles ne restent pas longtemps au frigo, voici nos versions préférées: Toutes simples, coupées en petit dés avec un simple filet d'huile de noix ou de sésame, saupoudrées de gomasio

Testé et approuvé aussi : **Le velouté de betteraves au yaourt** : 2 betteraves cuites ; 5 cl de bouillon de légumes / 1 yaourt ; 1 C. à soupe de vinaigre balsamique ; zestes d'orange ; 1 brin de ciboulette ; sel et poivre. Couper les betteraves en morceaux et mixez les. Ajoutez le bouillon, le vinaigre et le yaourt. Mélangez bien. Placez au frais pendant 1 heure. Répartissez le velouté dans 2 verres. Parsemez le de ciboulette et de zeste d'orange.

Et puis voici quelques autres recettes issues du site de l'Amap Les feuillantines

**Salade de Betteraves** 4 Betteraves ; 1 oignon ; 6 c.à.s. d'huile ; 2 c.à.s. de vinaigre ; 1 branche de persil ; 2 c.à.s. de sucre de canne ; Sel et poivre Cuire à feu doux les betteraves dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et laisser refroidir un peu avant de les peler. Peler et couper les betteraves en petites tranches. Couper l'oignon en petits dés et hacher finement le persil. Mélanger l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre et le sucre. Ajouter l'oignon et le persil sur la vinaigrette, bien mélanger pendant quelques secondes. Verser la sauce sur les betteraves et remuer délicatement.

**Velouté de betteraves** Préparation : 10 mn ; Cuisson : 20 mn ; Difficulté : Facile Pour 6 personnes : 4 betteraves rouges crues ; 1 oignon ; 4 tomates ; 1,5 l de bouillon de volaille ou de légumes (2 tablettes) ; le jus d'1/2 citron ; 3 cuillères à soupe de crème fraîche ; 20 g de beurre 1/ Faire revenir quelques minutes l'oignon dans le beurre. Verser le bouillon et porter à ébullition. 2/ Ajouter les betteraves épluchées et coupées en morceaux ainsi que les tomates. Saler et poivrer. Laisser cuire 20 minutes à feu doux. 3/ Mixer finement les légumes, ajouter la crème et le jus de citron.

**Borchtch ukrainien végétarien** Ingrédients : 3-4 betteraves (400 gr) ; 2-3 tomates (200 gr) ou une boîte de concentré de tomate ; - 2 oignons ; 2-3 carottes ; 300-400 gr de chou blanc ; 4-5 pommes de terre ; une poignée de haricots verts ; 2 litres d'eau ; 1 cs huile, laurier ; aneth ; une quinzaine de grains de poivre ; sel ; persil Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu d'huile, puis ajouter la tomate de manière à faire une sorte de sauce. Couper les légumes en petits morceaux, dés ou tranches. Faire bouillir dans un grand volume d'eau d'abord la betterave, puis ajouter la carotte, le chou, les haricots, les pommes de terre. Ajouter la sauce tomate et l'oignon doré sur la poêle. Epicer. Avant de déguster, ajouter dans l'assiette l'aneth et le persil coupé très fins. Déguster nature ou avec de la crème fraîche.

**Salade russe** Préparation : 15 mn Ingrédients (pour 2 personnes) : 2 betteraves rouges cuites ; 3 mollossols (gros cornichons russes) ; 2 oeufs ; 2 pommes de terre ; huile ; vinaigre de vin ; sel, poivre ; aneth (fraîche ou surgelée) Préparation : Faire cuire les oeufs et les pommes de terre et les faire refroidir. Pendant ce temps, couper en cubes les betteraves et les cornichons, puis les pommes de terre et les oeufs. Mettre le tout dans un saladier avec la vinaigrette huile-vinaigre-aneth (ne pas hésiter à mettre beaucoup d'aneth) ...

**Salade de betterave aux noix à la grecque** Préparation : 10 min Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves cuites ; 1 yaourt à la Grecque ; 15 cerneaux de noix ; 1 gousse d'ail hachée ; 1 c a s de vinaigre ; sel, poivre Préparation : Découper la betterave en julienne. Ecraser grossièrement les cerneaux de noix. Mélanger tous les ingrédients : betteraves, noix, yaourt, ail et vinaigre. Laisser reposer au frais quelques heures.

**Dip de betterave et radis** Préparation : 15 min Ingrédients (pour 8 personnes) : 1 botte de radis ; 1 grosse betterave rouge cuite ou 2 moyennes ; 1 échalote (facultative) ; 1/2 cc de céleri moulu ; 2 tours de moulin à poivre blanc si possible Préparation : Peler les betteraves, les mixer avec l'échalote. Ajouter le céleri moulu et le poivre. Présenter dans une coupelle avec les radis disposés autour. Du fromage blanc battu préparé avec les mêmes ingrédients peut compléter cet apéritif.

**Betterave à la menthe poivrée** Ingrédients (pour 8 personnes) : 1 kg de betteraves rouges ; 2 branches de persil ; 6 à 8 feuilles de menthe poivrée ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 1 cuillère à soupe de jus de citron ; sel et poivre Préparation : Choisissez de petites betteraves rouges. Nettoyez-les et portez à cuisson. Lorsque les betteraves deviennent tendres, coupez-les en petits dés. D'autre part, hachez le persil et les feuilles de menthe. Mélangez les des de betteraves avec le hachis, en ayant soin d'y incorporer le jus du citron, l'huile et l'assaisonnement. Avant de servir, laissez reposer.

**Betterave chaude aux oignons** Ingrédients (pour 4 personnes) : 3 ou 4 betteraves rouges cuites (selon grosseur) ; 4 oignons ; 50 g de beurre ; sel et poivre ; 50 g de crème fraîche (ou yaourt) ; persil ou ciboulette à volonté Préparation : Pelez les betteraves, coupez-les en dés. Pelez et hachez les oignons, faites-les revenir au beurre en remuant, ajoutez les dés de betteraves, laissez chauffer doucement 15 mn. Assaisonnez et joignez la crème fraîche.