

La Feuille de choux 7



On avait vu en début de saison la *betterave rouge* en version cuite, on a pu en avoir à profusion tout au long de l'hiver et c'est vrai que celles de Marie Thé Baud cuites à la vapeur douce sont particulièrement bonnes. De plus, le petit goût sucré ravi les papilles des enfants. En version crue on manque parfois un peu d'idées. Pourtant j'ai eu du mal à placer toutes les recettes glanées ici et là ! Crues à la maison on les aime juste rapées avec une mayonnaise à l'harissa ou alors comme certains ont pu tester lors de notre distribution festive de décembre la petite mousse rose et gourmande de Cléa

Bon Appétit !

Mousse rose et gourmande

200g de tofu fumé ; 60g de betterave crue épluchée ; 4 cuillerées à soupe d'huile de noix gourmande

Couper la betterave et le tofu fumé en dés. Mettre dans le bol du mixeur avec l'huile de noix et mixer longuement, jusqu'à obtention d'une purée très fine et mousseuse. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Cette mousse est meilleure consommée le jour même.

N'hésitez pas ! Pour la servir, vous la tartinez sur des toasts, des galettes de riz, ou bien vous la présenterez sur des lamelles de betterave crue.

Recettes de Betterave

Tartare de betteraves rouges au fromage de chèvre

4 pers. : 300 g de betteraves rouges (cruées à faire cuire ou déjà cuites - au choix) ; 2 à 3 "bûchettes" de fromage de chèvre ou 1 bûche cendrée de fromage de chèvre sec ; 75 g de mayonnaise ; 1 échalote ciselée ; 15 g de câpres hachés ; 15 g de persil ciselé ; quelques feuilles de persil plat ; quelques gouttes de Tabasco ; 1 dl d'huile d'olive ; 1 cuillère à soupe de vinaigre de xérès ; sel fin ; poivre moulu

Mettre 4 petites assiettes dans le réfrigérateur. Couper le fromage de chèvre en fines lamelles. Les placer dans une assiette creuse et les arroser d'huile d'olive, de sel (peu) et de poivre. Laisser macérer à température ambiante pendant le reste de la préparation. Eplucher les betteraves cuites et les hacher finement. Mettre dans un saladier les betteraves hachées, le persil, l'échalote, les câpres hachés, la mayonnaise, le vinaigre de xérès, le reste de sel, le poivre et le Tabasco. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Sortir les 4 assiettes du réfrigérateur. Mettre au centre de chaque assiette 1/4 de la préparation. Disposer autour les lamelles de fromages de chèvre et arroser avec le reste d'huile d'olive de la macération. Décorer avec les feuilles de persil plat.

Betteraves au pamplemousse

4 pers : 2 betteraves moyennes crues ; 1 pamplemousse ; 4 cuillers à café de pignons. ; persil Epluchez les betteraves et rapez-les. Epluchez également le pamplemousse et coupez-le en morceaux. Mélangez les betteraves, le pamplemousse et les pignons. Gardez quelques morceaux de pamplemousse et 2 cuillers à café de pignons pour la décoration du plat. Ajoutez le persil et servez avec la sauce aux amandes.

Salade de compote de raves et betterave rouge

Feuille de choux n° 7 - 05/03/2012 - Sonia pour la Coop La Brouette et le Panier

4 pers. *Salade* : 300 g compote de raves ; 200 g betterave rouge crue, épluchée et râpée ; 1 morceau racine de gingembre fraîche, épluchée et finement râpée ; 1 oignon de printemps, coupé en rondelles (le vert également). *Sauce* : 1 gousse d'ail finement haché ; 2 c.s. d'huile ; 1 c.s. de miel ; sel, poivre ; coriandre moulu ; 50 g de fruits confits à la moutarde, égouttés, coupés en dés

Mélanger tous les ingrédients de la salade, lier les ingrédients de la sauce, verser sur la salade. Répartir les fruits confits

Salade de betteraves crues

Laver puis peler 2 petites betteraves pour 4 personnes avec un économiseur. Les râper (grille fine). Assaisonner : un yaourt ou deux cuillérées à soupe de fromage blanc ou de labné + une cc de moutarde + une cc de cumin moulu.

Risotto à la betterave

4 à 6 portions : 500 g de betteraves nettoyées mais pas pelées ; 1 c. à s. d'huile d'olive ; 1 gros oignon haché ; 2 gousses d'ail hachées finement ; 460 g de riz italien à grain court ; 1,25 litre de bouillon de légumes maison ; sel et poivre au goût ; 2 c. à s de persil frais haché ; 80g de fromage de chèvre émietté
Envelopper les betteraves dans une couche de papier d'aluminium. Les cuire dans un four préchauffé à 200 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous la pointe d'un couteau. Cette opération devrait exiger au moins une heure si les betteraves sont grosses. Enlever le papier d'aluminium, laisser tiédir les betteraves pendant 5 minutes et les peler. Les couper en dés. Chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Y faire sauter l'oignon et l'ail. Laisser cuire lentement quelques minutes. Ajouter le riz et enrober celui-ci d'oignon et d'huile. Entre-temps, amener le bouillon à frémissement dans une casserole. Verser 125 ml de bouillon dans le riz. Cuire, en remuant sans arrêt, jusqu'à l'absorption ou l'évaporation complète du liquide. Puis, toujours en remuant, ajouter au riz encore 125 ml de bouillon. Attendre que le bouillon ait été presque totalement absorbé avant de procéder à l'ajout suivant. L'incorporation de tout le bouillon devrait prendre de 15 à 20 minutes, à feu moyen ou mi-vif. Ajouter davantage de bouillon au besoin ou ne pas l'incorporer au complet si le riz est tendre avant que tout le liquide ait été utilisé. Le riz devrait être tout juste tendre. Incorporer les betteraves 5 minutes avant la fin de la cuisson du riz. Saler et poivrer. Garnir de persil et de fromage de chèvre.

S'il reste du risotto, on peut en faire des croquettes le lendemain : ajoutez un œuf aux restes et façonnez de petites croquettes à partir de ce mélange. Faites revenir les croquettes dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes des deux côtés et bien chaudes à l'intérieur.

Variante : on peut remplacer la betterave par des rapini (genre de brocoli), des brocoli ou des bettes à carde, partiellement cuit et haché.

Le risotto doit être cuit juste avant d'être consommé, mais les betteraves peuvent être rôties à l'avance et l'oignon, l'ail et le riz peuvent être cuits jusqu'à l'étape de l'ajout du bouillon.

Salade automnale 1 laitue ; 1 betterave rouge râpée ; 5 champignons ; 5 œufs durs ; blé germé en grains ou germes de blé en paillette ; sauce salade

Dans un saladier, disposer la betterave râpée puis les feuilles de salade. Couper les champignons crus en lamelles sur la salade. Saupoudrer de germes de blé. Ajouter les œufs. Arroser le tout de sauce salade.

Salade de betterave rouge aux pommes et au raifort

4 pers. : 4-5 betteraves rouges fraîches (soit 500g) ; 2 pommes acides (soit 300 g) ; 2 dl de yaourt de cuisine ou naturel ; 2-3 cuillérées à soupe de raifort frais râpé ; 1/2 cuillère à café de sel

Laver les betteraves, les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15-25 mn, selon la taille et l'âge). Les rincer à l'eau froide et enlever la peau. Éplucher les pommes. Couper les betteraves et les pommes en petits dés. Mélanger avec le yaourt et épicer avec le raifort et le sel.

Mousse de betterave

4 pers : 700 g de betteraves crues, 200 g de pommes de terre, 1 c à café de ciboulette, 10 cl de crème fraîche, noix de muscade râpée, sel, poivre.

Faire cuire les betteraves dans une casserole d'eau bouillante durant environ 40 mn. Arrêter la cuisson quand la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans les légumes. Lorsqu'elles sont cuites, les éplucher, les envelopper dans une feuille de papier d'aluminium. Utiliser le même procédé pour les pommes de terre. Mettre à four moyen betteraves et pommes de terre enrobées durant 1 h jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Peler les pommes de terre encore chaudes. Passer les deux légumes à la moulinette (pas au mixeur), afin d'obtenir une purée légère. Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen le crème fraîche. A ébullition, incorporer la purée et la fouetter afin d'obtenir une mousse légère. Ajouter de la noix de muscade. Parsemer la mousseline de ciboulette hachée. Saler et poivrer.

Chips de betterave

Cuisson : 6 mn ; 4 pers : 1 betterave rouge assez grosse ; huile de friteuse ; sel

Après avoir épluché la betterave (si nécessaire), la couper en tranches très, très fines, comme des chips. Faire chauffer l'huile de la friteuse à température. Déposer les tranches dans le panier et les plonger pour la

Feuille de chou n° 7 - 05/03/2012 - Sonia pour la Coop La Brouette et le Panier

cuisson. Laisser frire 3 mn de chaque côté. Au bout des 6 mn, égoutter, saler légèrement et déposer sur un plat.