



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES

Penser à la manger crue !

CUISSON DE LA BETTERAVE ROUGE

Ingrédients :

- de la betterave !

Préparation :

Choisir des betteraves fermes et lisses et les laver à l'eau courante sans les meurtrir. Cuire la betterave entière, sans la peler; selon la taille, prévoir de 30 à 60 mn pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Ne pas saler. Passé le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite.

Ou

Essayez donc en papillote de papier aluminium, au four à 180 - 200 °C, pendant environ 1 heure. C'est génial.

SALADE D'HIVER

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 1 ou 2 betteraves rouges cuites
- 1 oignon,
- 4 pommes de terre cuites,
- 2 œufs durs.
- 1 c à soupe de vinaigre,
- 1 c à café de moutarde, 3 c à soupe d'huile,
- sel, poivre, persil haché.

Pelez les betteraves et coupez-les en petits cubes.

Pelez et émincez l'oignon pelez et coupez les pommes de terre en rondelles, égalez les œufs et coupez-les en quartiers disposez le tout dans un saladier et arrosez avec la sauce vinaigrette préparée.

Saupoudrez de persil haché pour servir.

On peut également ajouter à cette salade du céleri-rave râpé, des quartiers de pommes ou des fonds d'artichauts.

SALADE D'ENDIVES ET DE BETTERAVE ROUGE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 4 endives
- 1 betterave rouge cuite
- 2 œufs durs
- 150 g de comté

Assaisonnement :

- 100 g de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- sel et poivre
- 1 c à soupe de ciboulette hachée

Nettoyez les endives et coupez-les en petits morceaux, pelez la betterave et coupez-la en petits dés, égalez les œufs et coupez-les en rondelles, puis coupez le fromage en cubes.

Mettez tous ces éléments dans un saladier.

Préparez l'assaisonnement en mélangeant la crème et le jus de citron, assaisonnez, ajoutez la ciboulette.

Versez cette sauce sur la salade et mélangez.

On peut également ajouter de la macédoine de légumes, et dans la sauce, de l'échalote et un peu de mayonnaise.

SALADE DE BETTERAVES CRUES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- betteraves rouges crues
- pommes
- citron
- huile, sel, poivre
- Selon l'envie on peut ajouter des pignons de pins, du croquant de noisette...

Eplucher les betteraves rouges et les pommes, les râpées à la grille très fine. Assaisonner selon votre goût..



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES

CRÈME DE BETTERAVES ROUGES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 30 g de beurre
- 3 betteraves rouges moyennes pelées et coupées en dés
- 1 pomme de terre crue pelée et coupée en dés
- 2 échalotes hachées
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 giclée de vinaigre de vin rouge
- 8 dl de bouillon de légume
- 1 feuille de laurier, sel
- 60 g de gruyère râpé
- 5 cuillères à soupe de crème
- 2 brins de cerfeuil effeuillés

Étuvier 4-5 mn les dés de betteraves et de pomme de terre, les échalotes et l'ail dans le beurre. Mouiller avec le vinaigre de vin rouge et le bouillon, ajouter la feuille de laurier et cuire 20-30 mn jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu, enlever la feuille de laurier et réduire la masse en purée au mixer. Passer éventuellement à travers une passoire, remettre dans la casserole et assaisonner. Réchauffer et y faire fondre le fromage. Dresser dans des tasses ou des assiettes à soupe préchauffées et affiner chaque portion avec une cuillère à soupe de crème. Garnir de cerfeuil et du reste de crème. Étonnant, mais excellent.

TERRINE DE CHÈVRE AUX BETTERAVES ROUGES

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 3 betteraves rouges (cuites)
- 250 g de chèvre mi-frais
- 150 g de mesclun ou autre salade
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre, cerneaux de noix

Détailliez les betteraves en tranches de 5mm et les étaler sur du papier absorbant. Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage. Salez, poivrez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients. Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais 12h. Coupez la terrine en tranches et servez avec le mesclun assaisonné du reste d'huile et vinaigre et des noix.

Délicieux, facile à faire et à servir en termes de présentation.

CIVET DE BETTERAVES AUX PRUNEAUX

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 5 betteraves moyennes,
- 1 gros oignon,
- 1 verre de vin rouge,
- 10 pruneaux, 10 feuilles de laurier,
- Sel, poivre,
- Huile de palme ou autre matière grasse.

Éplucher les betteraves rouges et les couper en tranches très fines. Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile chaude avec les betteraves pendant 10 minutes environ en remuant souvent. Couvrir d'eau, ajouter le vin rouge, le laurier, le sel, le poivre, les pruneaux. Amener à ébullition. Mettre le couvercle et laisser mijoter 1 heure. En fin de cuisson, épaissir le jus avec un peu de farine bien délayée à part pour éviter les grumeaux. Servir chaud.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES

SOUPE FROIDE DE BETTERAVE ROUGE

Recette transmise par le P.B.

Cuisson : au frais 2 heures

Ingrédients :

- 3 grosses betteraves rouges déjà cuites
- 1 l d'eau, 3 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- huile d'olive, sel et poivre

Mixer les betteraves, rajouter l'eau (plus ou moins, selon la consistance voulue) comme une soupe, puis sel, poivre, ail écrasé, vinaigre, huile d'olive à convenance.

Servir très frais avec des croûtons de pains grillés, des dés de concombre et oignons frais en dés.

Si vous n'avez pas le temps de mettre au froid, utiliser moitié eau et moitié glaçons.

Pour varier, on peut faire griller les croûtons à l'ail et ajouter une touche de crème fraîche.

RISOTTO AUX BETTERAVES ROUGES

Recette transmise par Madame Charline FONTAINE

Ingrédients :

- 2 betteraves déjà cuites
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe d'huile olive
- 400 g de riz arborio (riz rond italien)
- persil, sel, poivre, noix de beurre
- 100 g parmesan, 1 bouillon cube

Coupez les betteraves en très petits dés. Faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'oignon coupé en dés. Ajoutez les betteraves et faites légèrement chauffer.

Jetez-y le riz et faites le rissoler (si vous le voulez moins collant, lavez-le).

Mouillez avec du bouillon que vous aurez préparé avec un bouillon cube dilué dans de l'eau bouillante (ajoutez le bouillon au fur et à mesure que le riz l'absorbe). Quand le riz est al dente, ôtez du feu, ajoutez une grosse noix de beurre, du parmesan et le persil haché. Recouvrir et laissez reposer quelques minutes. Mélangez et servez.

GÂTEAU CHOCOLAT – BETTERAVE ROUGE

Recette transmise par Madame Charline FONTAINE

Ingrédients:

- 50g de cacao en poudre
- 180g de farine
- 1 cuillère et demie à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 250g de sucre en poudre
- 350g de betteraves rouge fraîche épluchées
- 3 œufs
- 180ml d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Tamiser le cacao, la farine, la levure et le sel. Ajouter le sucre. Mélanger. Hacher les betteraves et les mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter les œufs, l'huile et la vanille et mixer à nouveau. Ajouter les ingrédients secs et mélanger. Verser la préparation dans le moule (20cm de diamètre) Enfourner pour 45 min à 180°C.

BETTERAVES ROUGES A LA MENTHE POIVRÉE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 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

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 dés 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. *Ne forcer pas trop sur la menthe et le persil. On peut également enrichir la recette avec une salade verte.*



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES

VELOUTÉ GLACÉ DE BETTERAVE

Recette de Madame Charline FONTAINE

Ingrédients :

- 250g de betteraves cuites
- 5cl de vinaigre de framboise
- le jus d'une orange
- 2 yaourts, ciboulette

Mixer les betteraves avec la vinaigre et le jus d'orange. Ajouter ensuite les yaourts et mixer à nouveau. Servir dans des verrines après avoir réservé au frais quelques heures et ajouter quelques brin de ciboulette ciselée pour la déco.

GÂTEAU À LA BETTERAVE ROUGE ET AU CHOCOLAT

Recette des Jardins de Lucie

Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 350 g de betterave
- 4 œufs
- 200 g de sucre
- 150 g de farine
- 50 g de beurre

Faites cuire la betterave à la vapeur et réduisez-la en purée. Séparez les blancs des jaunes, montez les blancs en neige. Mixez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le chocolat fondu. Mélangez avec la farine, le beurre mou, la purée de betterave. Ajoutez les blancs en neige. Mettez dans un moule à gâteau qui aura été beurré et légèrement fariné. Faites cuire 1h à 150° (th.5). Dégustez froid.

Au fait : Pour les plus gourmands, vous pourrez le servir avec une crème anglaise à la vanille.

BETTERAVE PARMENTIER

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 700 g de pommes de terre
- 500 g de betteraves crues
- 1 verre de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- Levure maltée (ou gruyère râpé)
- 2 c. à soupe de persil haché
- Huile de tournesol
- Sel et poivre

Faire une purée avec les pommes de terre et le lait.

Faire revenir un oignon émincé dans une cuillerée d'huile de tournesol et ajouter les betteraves épluchées et coupées en lamelles. Saler, poivrer et laisser cuire 20 minutes. Ajouter en fin de cuisson la gousse d'ail pilé et le persil.

Disposer dans un plat graissé, un lit de purée de pommes de terre puis un lit de betteraves. Saupoudrer de levure maltée et de gruyère râpé.

Mettre au four à 200°C pendant 20 minutes.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES

Recette

VERRINE DE BETTERAVE ROUGE AU CONCOMBRE

Recette transmise par le P.B.

Ingrédients :

- 500 g de betteraves rouges
- 250 g de fromage frais
- 1/2 concombre
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- un peu de jus de citron
- ciboulette

Mixez la betterave rouge avec les 2/3 tiers de fromage frais, la moutarde, le vinaigre, la crème fraîche, le jus de citron.

Assaisonnez avec le sel, le poivre et la ciboulette.

Réserved au frais.

Coupez le concombre en dés. Mélangez avec le reste de fromage frais.

Dans une verrine, mettez de la crème de betteraves et décorez avec les dés de concombre.

Servez frais.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



BETTERAVES ROUGES



Recette



Recette