

## Brownie choco-betteraves

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| - 400g de betteraves        | - 3 œufs                     |
| - 250g de sucre de canne    | - 220g de chocolat           |
| - 120g de beurre            | - 1 sachet de poudre à lever |
| - 1 sachet de sucre vanillé | - 100g de farine             |

- 1) Couper les betteraves en petits dés, les cuire à l'eau et les mixer
- 2) Faire fondre le beurre et le chocolat
- 3) Dans un grand saladier, battre les œufs et les sucres pour obtenir un mélange moussieux
- 4) Ajouter les betteraves mixées, le chocolat et le beurre fondus, la poudre à lever et pour finir incorporer délicatement la farine.
- 5) Cuire au four pendant 45 minutes à 180°C



## Carpaccio de betteraves rouges

### Préparation :

Peler les betteraves. Émincer à la mandoline ou au robot les betteraves de la manière la plus mince possible (utiliser la coupe la plus fine de la mandoline).

Mettre dans un plat creux avec un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Saler, poivrer.

Couvrir de film alimentaire et mettre à macérer au moins 6 heures au frais. Elles sont bonnes à manger quand elles sont encore un peu fermes

Avant de servir, décorer de persil haché.

### Conseil

Plus les betteraves sont coupées fines, plus facilement elles seront cuites par la marinade de citron. Utilisez une huile d'olive de très bonne qualité, car c'est un élément important dans cette recette : il faut qu'elle soit particulièrement bonne.

### Pour varier

Saupoudrez de fleur de sel et de thym effeuillé (à la place du persil). Au moment de servir, ajoutez des copeaux de tomme de chèvre ou de brebis.

## Mijoté de betteraves

1 sac de 900 g de betteraves (environ 10 petites betteraves ou 5 grosses)	1/2 bâton de cannelle
1 oignon, haché finement	1/4 c. à thé (1,25 ml) de thym sec ou une branche de thym frais
2 gousses d'ail, hachées	1 feuille de laurier
2 c. à soupe (30 ml) d'huile	3/4 à 1 tasse (180 à 250 ml) de jus de pomme
	Sel et poivre

Préchauffer le four à 350 °F (176 °C). Peler les betteraves puis les couper en petits quartiers. Dans une cocotte ou un plat allant au four, à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de 3 à 5 minutes. Ajouter les betteraves, le demi-bâton de cannelle, le thym, le laurier et le jus de pomme. Saler et poivrer. Porter à ébullition, couvrir et cuire au four jusqu'à ce que les betteraves soient cuites, environ 1h en tout. Après 45 minutes, vérifier si le jus est tout évaporé et en ajouter ¼ t (60 ml) au besoin pour éviter que ça brûle.

## Salade de feta à la betterave rouge

### Ingrédients :

200 gr de betterave oignon rouge ou échalote feta 1 gousse d'ail 1 c à s de câpres	1 c à s de ciboulette ciselée de l'huile d'olive du vinaigre de vin sel et poivre
--	--

**Préparation :** Épluchez et coupez en dés les betteraves. Cuire les dés de betterave (15 à 20 min) dans de l'eau salée. Égouttez et laissez refroidir.

Pour faire la salade froide, Épluchez un oignon rouge (ou échalote) et coupez-le en fines rondelles. Mélangez-les avec les dés de betteraves, les cubes de feta, les câpres et la ciboulette. Mélangez 1 gousse d'ail pressée avec 3 c à s d'huile d'olive et 1 c à s de vinaigre de vin, sel et poivre. Ajoutez la vinaigrette.

**Facultatif :** Décorez de câpres (grosses câpres).



## Cocktail bonne mine

<ul style="list-style-type: none"><li>• 800 g de carottes</li><li>• 600g betteraves rouges crues</li><li>• Sel de céleri</li><li>• Sel, poivre</li></ul>	Lavez les carottes et les betteraves. Épluchez-les et coupez-les en morceaux. Versez-les ensuite dans une centrifugeuse et broyez-les. Ajoutez un peu d'eau si le jus est trop épais. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de sel de céleri. Dégustez bien frais.
--	---

## Mousse de betterave rouge

2 betteraves rouges cuites 1 boîte de thon au naturel 600g de fromage frais nature 2 échalotes hachées Persil haché, sel, poivre	Mixer tous les ingrédients. Servir dans des verrines (décorer avec olives noires et persil haché) ou utiliser comme tartinade.
--	--

## Scones de betterave, fromage et noisettes

Pour 4 personnes

<ul style="list-style-type: none"><li>• 120 g de betterave cuite</li><li>• 2 c. à soupe d'huile d'olive</li><li>• 50 g de fromage de chèvre frais</li><li>• 2 œufs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 250 g de farine de blé</li><li>• 2 c. à café de poudre à lever</li><li>• 120 g de fromage à pâte dure de chèvre ou de brebis</li><li>• 3 poignées de noisettes</li></ul>
--	--

Préchauffer le four à 180 °C. Mixer la betterave avec l'huile, le fromage frais et les œufs. Ajouter la farine, la poudre à lever et 1 c. à café rase de sel. Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Couper le fromage dur en cubes. Incorporer les cubes de fromage et les noisettes à la pâte. Abaisser au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 2 cm. Découper une douzaine de triangles. Enfourner pour 25 mn. Conserver dans une boîte hermétique et déguster sous 48h.

Source : <http://www.cleacuisine.fr>

## Whoopie pies salés, betterave-fromage

- 1 betterave rouge cuite
- 3 cl d'huile de noix
- 40 g de yaourt blanc
- 1 œuf
- 50 g d'amandes ou noisettes moulues
- 160 g de farine
- 1 c à c de levure chimique ou bicarbonate de soude
- Sel, poivre

### Pour la garniture:

- 140 g de fromage frais
- 140 g de fromage avec goût prononcé (par ex Herve, Patachon, bleu...)
- 60 g de mâche



Coupez la betterave et mixez-la avec l'huile, le yaourt, l'œuf et une pincée de sel. Ajoutez la poudre d'amandes et mixez à nouveau. Salez et poivrez. Ajoutez la farine avec la poudre levante. Incorporez-les en quelques impulsions. Préchauffez le four à 170°C. Espacez de grosses noix de pâtes sur des plaques de cuisson recouvertes de cuisson. Faites cuire pendant 15 min, laissez tiédir avant de déposer sur une grille.

Écrasez le fromage frais à la fourchette, émiettez l'autre fromage et effeuillez la mâche. Mélangez le tout. Tartinez la moitié des gâteaux au fromage et recouvrez-les avec l'autre moitié, servez sur un lit de mâche et dégustez aussitôt.

Source : <http://www.lesjoyauxdesherazade.com/whoopie-pie-salee-betterave-fromage/>

## Tartinades (dips) de légumes oubliés pour vos apéritifs de fête

### Au topinambour

Eplucher et couper en petits morceaux 300g de topinambours et 2 pommes de terre et cuire 30-40min à couvert à feu moyen avec 250ml de bouillon de légumes et une bonne pincée de bicarbonate de soude. Mixer puis saler, poivrer et ajouter 1/2 cuillère à café de cumin en poudre, 4 cuillères à soupe de mascarpone, des graines de cumin.

### A la betterave rouge

Mixez ensemble une betterave, 200gr de fromage de chèvre frais et une échalote grossièrement coupée, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène, en ajoutant petit à petit environ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

### Au panais

Éplucher 250 à 300 gr de panais, les couper en dés et les faire cuire dans un litre d'eau salée avec un bouillon cube pendant 20 minutes. Égoutter, mettre dans un mixer, ajouter 10cl de crème liquide, un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre et mixer.

Servez ces tartinades accompagnées de pain grillé, de crackers, de bâtons de légumes, ... Bon appétit!



# Nos Racines