

AMAP des Feuillantines

-- Recettes --

Recettes

Recettes de Betterave

Anne_g
jeudi 13 avril 2006

Recettes de Betterave

Tartare de betteraves rouges au fromage de chèvre Préparation : 20 à 25 mn ; Cuisson : 0
Ingrédients (pour 4 personnes) : 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 hachées ; 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 Préparation : 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 hachées, 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.

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.

Betteraves au pamplemousse Pour 4 personnes : 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 4 personnes. 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.

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.

Salade de betteraves crues Laver puis peler 2 petites betteraves pour 4 personnes avec un économe. Les raper (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 Préparation : 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.

Betteraves marinées en conserve Préparation : 30 min ; Cuisson : 1h20 ; Portions : 24 4,5 kg de betteraves de taille moyenne, lavées, non pelées ; 1,5 L de vinaigre ; 750 ml d'eau ; 675 g de sucre Cuire les betteraves dans un grand chaudron plein d'eau pendant environ 1h20. Pendant ce temps, faire bouillir le vinaigre, l'eau et le sucre environ 5 minutes. Peler les betteraves, les couper en morceaux et les mettre dans des pots stériles. Ajouter le liquide chaud et sceller le tout.

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.

Timbales de betteraves 8 personnes : 500 g de betteraves rouges crues ; 25 cl de crème fleurette ; 2 oeufs ; sel, poivre blanc du moulin ; beurre pour les ramequins Sauce au beurre : 2 cs de ciboulette ciselée ; 1/2 verre de vin blanc ; le jus d'l citron ; 1 cs d'échalote hachée ; 4 cs de crème fleurette ; 10 morilles en conserve ; 100g de beurre froid 1. Préchauffez le four à 125 °C. Epluchez les betteraves et coupez-les en quatre. Faites-les ramollir à feu doux dans la crème et mixez le tout au robot de cuisine, pour obtenir une purée homogène. Ajoutez les oeufs et mélangez bien. Salez et poivrez. 2.

Répartissez la purée dans de petits ramequins beurrés. Faites cuire dans un bain-marie au four, 45 minutes environ, jusqu'à ce que les timbales soient bien prises. 3. Sauce au beurre : Hachez l'échalote et coupez les morilles en deux. Dans une casserole, faites chauffer le vin blanc, le jus de citron et l'échalote et laissez réduire. Ajoutez la crème et les champignons et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirez les champignons de la sauce et réservez-les au chaud. Coupez le beurre froid en morceaux et incorporez-le à la sauce tout en battant. 4. Pour finir, laissez mijoter sans bouillir. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée. Servez.

Borchotch 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. Épicer. 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 rouge aux pommes et au raifort Cuisson : 15-25 mn. Ingrédients (pour 4 personnes) : 4-5 betteraves rouges fraîches (soit 500g) ; 2 pommes acides (soit 300 g) ; 2 dl de yaourt de cuisine ou naturel ; 2-3 cuillères à soupe de raifort frais râpé ; 1/2 cuillère à café de sel Préparation : 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 en enlever la peau. Eplucher les pommes. Couper les betteraves et les pommes en petits dés. Mélanger avec le yaourt et épicer avec le raifort et le sel.

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.

Mousse de betterave Pour 4 personnes : 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.

Feuilles de betterave Traitez-les comme les épinards ou les bettes en garnitures de plats. Mais enlevez les côtes avant de les faire bouillir car celles-ci sont très épaisses. Peut également se servir en salade, exactement comme les pousses d'épinard. On peut servir de la même façon les feuilles de sarrasin, les jeunes pousses de blé noir, la mauve, la bourrache, le plantain, la berce...

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.

Chips de betterave Préparation : 10 mn ; Cuisson : 6 mn Ingrédients (pour 4 personnes) : 1 betterave rouge assez grosse ; huile de friteuse ; sel Préparation : 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 cuisson. Laisser frire 3 mn de chaque côté. Au bout des 6 mn, égoutter, saler légèrement et déposer sur un plat.

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 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.

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.