

Betterave Rouge

Mode de conservation

Frigo (0° à 4°) – 5 jours

Mode et temps de cuisson

Attention ! Afin que les betteraves gardent leur jus et leur goût, il est préférable de les cuire avec leur peau et 3cm de toupet. Éplucher la peau après cuisson.

Vapeur : 20 à 40 minutes environ selon leur taille

A l'eau : laisser cuire dans l'eau bouillante, salée et légèrement vinaigrée environ 2h.

A la poêle : Non

Au four : chauffer le four à 170°, envelopper les betteraves de papier aluminium et laisser cuire 1h à 2h selon leur taille.

Crudité : Oui. **Attention :** quelques cas d'intoxication alimentaire à la betterave crue ont été recensés en France.

Association de saveur

Épices : sel – poivre – graine de sésame – gingembre – cacao

Matière grasse : crème fraîche – huile de noisette

Herbes aromatiques : persil – ciboulette – coriandre – estragon – thym – romarin...

Légumes et assimilés : carotte – tomate – concombre – chou (blanc ou rouge) – pistache – noisette

Accompagne : lardon – poisson blanc – coquillage

Fromages : chèvre – parmesan – mozzarella

Fruits : RAS

Idées de recette

Crème de betterave salée ou sucrée – Betterave rôtie – Cake de betterave – salade de carotte et betterave râpées aux graines de sésame – pickles...