

PRÉPARER ET CONSOMMER LA BETTERAVE ROUGE.

La betterave rouge.

Ses feuilles qu'on peut consommer crues avec une vinaigrette, ou cuites comme les épinards.

- Savourez la betterave crue.

La peler et la râper avec une vinaigrette maison.

Quelques idées avec la betterave cuite.

Cuire rapidement à la vapeur, pelez et coupez en rondelles et nappez d'un beurre à l'estragon, à la menthe ou à l'aneth.

Cuire de jeunes betteraves et leurs feuilles séparément servez-les ensemble avec un aïoli, (sauce à base d'ail pilé de jaune d'œuf et d'huile d'olive).

Au four, mettre dans un plat, des betteraves entières de même grosseur, versez un filet d'huile d'olive, salez, poivrez puis dans un four réglé à 250 °c, faites-les cuire 45 à 60 mn selon leur grosseur.

Après refroidissement, pelez et servez avec la sauce de votre choix.

En croustilles, pelez et coupez en fines tranches, faites-les frire dans de l'huile d'olive, comme on le ferait pour des pommes de terre, égouttez, salez, poivrez, puis servez.