



### *Betteraves rouge crues ou cuites*



*Les betteraves rouges sont un atout considérable dans bien des domaines.*

*Gustatives, colorantes, pour leurs textures.*

#### *Préparer les betteraves avant utilisation.*

*Les betteraves rouges doivent présenter une chair entièrement rouge foncé.*

*Oter les feuilles en les tournant et non en les coupant (sinon le tubercule saigne inutilement).*

*Frotter avec délicatesse à la main, sous l'eau de manière à enlever la terre éviter les brosses dur au risque d'abîmer la peau.*

#### *Betterave crue en salade :*

*On peut consommer les betteraves crues, comme les carottes ou le céleri.*

*Éplucher toute la betterave puis la rincer une nouvelle fois sous l'eau froide.*

*Râper la betterave comme une carotte en utilisant la râpe la plus fine.*

*Assaisonner simplement avec sel et poivre ou une vinaigrette basique.*

#### *Betteraves cuites : méthodes de cuisson !*

<u><i>Cuisson à l'eau :</i></u>	<u><i>Cuisson à la vapeur :</i></u>	<u><i>Cuisson en cocotte-minute : (pas pour moi)</i></u>
<i>Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée.  Plonger Les betteraves entièrement dans l'eau bouillante et laisser cuire pendant 60 min environ.  Le temps de cuisson varie selon la taille des betteraves. On voit si la betterave est cuite lorsque sa peau commence à se friper légèrement et se détache au premier frottement.</i>	<i>Ce mode de cuisson à l'avantage de préserver plus la couleur.  Déposer les betterave dans le panier à vapeur.  Laisser cuire pendant 60 à 120 minutes selon la taille des betteraves.  On voit si la betterave est cuite lorsque sa peau commence à se friper légèrement et se détache au premier frottement.</i>	<i>C'est sûrement la méthode la plus rapide après le micro-onde.  Verser 3 cm d'eau au fond de la cocotte.  Déposer les betterave au fond du panier.  Fermer la cocotte et attendre que la soupape tourne. Laisser cuire 15 à 30 min selon la taille des betteraves.</i>

### *Que faire une fois les betteraves cuites ?*

---

*Plongez rapidement les tubercules dans de l'eau froide.*

*Enlevez la peau et couper ensuite les tubercule en rondelle pas trop minces pour les préparations suivantes. Nous verrons plus tard une autre préparation avec les betteraves cuites. La découpe peut se faire, au couteau, à la mandoline.*

#### *Betteraves rouges au vinaigre en bocaux pour stériliser*

---

*Mettre les rondelles dans un plat, avec quelques grains de poivre, de la coriandre, des feuilles de lauriers le tout lié dans un petit sachet de mousseline et un morceau entier de gingembre (un filtre à café fait très bien l'affaire).*

*Recouvrir le tout d'une solution vinaigrée bouillante : 1/2l d'eau, 1/2l de vinaigre)*

*Couvrir et Laisser reposer une nuit.*

*Le lendemain : Mettre les rondelles dans vos bocaux et ajouter une feuille de laurier à chaque bocaux.*

*Recouvrir de votre liquide.*

*Stériliser a 100°c pendant 30min.*

#### *Betteraves rouges à l'aigre doux en bocaux pour stériliser*

---

*Mettre les rondelles dans un plat, avec quelques grains de poivre, clous de girofles, des feuilles de lauriers le tout lié dans un petit sachet de mousseline et un morceau entier de gingembre (un filtre à café fait très bien l'affaire).*

*Recouvrir le tout d'une solution vinaigrée bouillante : 1/2l d'eau, 1/2l de vinaigre et 500 gr de sucre.*

*Couvrir et Laisser reposer une nuit.*

*Le lendemain : Mettre les rondelles dans vos bocaux et ajouter une feuille de laurier à chaque bocaux.*

*Recouvrir de votre liquide.*

*Stériliser a 100°c pendant 30min.*