

*Entrées chaudes aux légumes*

Betteraves, vapeur de tilleul, jus cru et cerfeuil



2h45 **15 min** **2h30** **0** **210**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

2 **Betterave rouge crue**
1 **Tilleul**
1 **Cerfeuil**
100 g **Beurre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation et cuisson de la betterave

- 1 Retirer les racines et les fanes de la betterave et la laver sous l'eau froide.
- 2 Placer un emporte-pièce dans la cocotte. Poser la betterave sur l'emporte-pièce afin qu'elle ne soit pas en contact avec l'eau qui sera versée dans la cocotte.
- 3 Entourer la betterave de tilleul, ajouter un peu d'eau et mettre sur feu vif jusqu'à ébullition. Couvrir et laisser cuire environ 2 heures et demie à feu doux. Vérifier la cuisson au bout d'une heure et demie.
- 4 Pendant la cuisson, ajouter un peu d'eau mais veiller à ce que la betterave ne soit pas en contact avec.

Étape 2

Préparation de la betterave crue

- 1 Couper la betterave en morceaux et la réserver dans un saladier
- 2 Déposer les morceaux de betterave dans la centrifugeuse. Réserver dans un saladier.

Étape 3

Cuire la sauce betterave

- 1 Vérifier la cuisson de la betterave avec un couteau, il doit rentrer dedans facilement.
- 2 Sortir la cocotte du feu et verser une partie du jus de betterave au fond de la casserole et faire chauffer. Réserver le reste du jus de betterave.
- 3 Quand le mélange frémit, ajouter le beurre et mixer le tout au mixeur plongeant. Vérifier l'assaisonnement avec du sel si le mélange est trop sucré.

Étape 4

Dressage

- 1 Prendre la betterave avec une fourchette et la sortir de la cocotte.
- 2 Couper l'extrémité et peler la betterave. Couper en tranche et déposer sur l'assiette de dressage.
- 3 Verser de la sauce sur les tranches de betterave. Ciseler grossièrement le cerfeuil et saupoudrer le plat. Ajouter quelques grains de sel et feuilles de tilleul. Déguster aussitôt.