

BETTERAVES

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

RACINE (BULBE)

- Rôtie ou sautée en accompagnement
- Crue, en salade ou en marinade. Essayer-la râpée ou en rubans.
- Cuite dans des soupes ou des ragoûts
- Cuite et mixée dans un houmous ou un smoothie



FEUILLES

- Sautées comme accompagnement ou en trempette
- Crues, en salade ou en smoothie

TIGE

- Sautée en accompagnement
- Crue, hachée dans une salade

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les racines de betterave sont disponibles toute l'année et devraient être considéré comme légumes d'hiver de base telles les carottes et les pommes de terre. Les betteraves à feuilles sont à leur meilleur de juin à octobre, au Québec.

STOCKAGE



Couper les fanes des betteraves pour les garder fraîches plus longtemps. Laisser au moins 2 cm de tige sur chaque betterave et conserver les feuilles séparément (enveloppées dans du plastique ou dans un sac réutilisable et rangées dans le tiroir à légumes). Les feuilles de betterave se congèlent également très bien !

MUTABAL AUX BETTERAVES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 betteraves rouges, pelées et coupées en quartiers
- 1/3 tasse de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/4 de tasse de yogourt nature
- Sel et poivre, au goût



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Rôtir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes.
2. Mettre les betteraves cuites dans un mixeur. Ajouter le tahini, l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le yogourt, le sel et le poivre et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Transférer dans un bol, arroser d'huile d'olive et garnir de coriandre, si désiré.

Cette recette est une excellente façon d'utiliser les betteraves comme collation. Servir avec du pain pita ou des crudités, comme des bâtonnets de carotte ou de concombre.

BORTSCH

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 3 betteraves moyennes, épluchées et coupées en cubes de 2cm
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 grosse carotte, coupée en dés
- 2-3 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de vinaigre au choix
- 3,5-4 L d'eau (ou de bouillon au choix)
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS:

1. Dans une casserole à feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients. Assaisonner de sel et de poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres (25 à 40 min : les betteraves prendront le plus de temps).
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir avec vos garnitures préférées.

Recette de la chef invitée Natalia

Le bortsch est souvent servi avec de la crème sûre et des herbes hachées (aneth, persil, ciboulette). On peut également ajouter des cubes de bœuf lors de la préparation du bouillon ou un œuf dur à la fin.