



BETTERAVES

ASSIETTE DE BETTERAVES ET POIREAUX

Ingrédients

Une belle betterave rouge crue
1 belle échalote,
un peu de persil,
poivre blanc
2 C. à S jus de citron

des poireaux
huile de noisette
une gousse d'ail.
vinaigre de framboises
Sel ???

Méthode

Faire cuire les betteraves enrobées de papier aluminium dans un four moyen pendant 2 bonnes heures / Tâtez jusqu'à ce qu'elles soient un peu molles sous le doigt . Laissez les refroidir dans l'alu jusqu'au lendemain (voir note 1)

De même la veille faites cuire à la vapeur ou au bouillon les blancs des poireaux soigneusement nettoyés , égouttez les bien et laissez les bien refroidir .

Mélangez l'échalote, le persil et l'ail réduites en purée avec l'huile et le vinaigre ainsi que le jus de citron . Assaisonnez et bien émulsionner pour obtenir une "crème" onctueuse

Servez en alternant des tranches ou des cubes de betteraves avec les fûts de poireaux . Nappez de sauce à la demande au dernier moment dans l'assiette



NB Vous pouvez mettre quelques feuilles de roquette ou de mâche sur les assiettes /vous ajouterez et de la couleur et du goût !

NOTES TECHNIQUES::

(note 1) Vous pouvez également les faire cuire dans une papillote de film étirable ou un sac plastique dans le four à ondes bien entendu faites attention car il ne vous faudra seulement 20 ou 30 minutes ...

Attention, avec les premières chaleurs les poireaux "prennent le bâton" : lorsque la fleur commence à monter une tige dure se forme au coeur du fût

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème ... si vous n'en ajoutez pas

Pour les "sans gluten" ça passe très bien ... profitez-en !

Attention si vous êtes au régime "sans sucre" car il y a du sucre dans la betterave rouge ... alors remplacez la éventuellement par des cubes de courgettes ou de potimarron cuits au four à ondes la veille . Méfiez

vous des poireaux également car ils ont un peu de sucre aussi .. Donc jouez en découpant les tranches très fines et en découpant en flûtes fines les poireaux . Vous pourrez faire ainsi une assiette appétissante avec très peu de légumes donc peu de sucre alors comptez les dans vos hydrates de carbone du jour

Pour les "sans gras" , changeons la sauce en remplaçant l'huile par du fromage blanc 0% ; éventuellement vous pouvez l'allonger avec un peu de lait écrémé ou du jus de pommes .Vous pouvez aussi remplacer l'huile par un peu de mie de pain trempée dans du lait... "écrémé" bien mixée mais sachez que ce sera moins "crémeux" ...

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A