



BETTERAVES ROUGES

betteraves aux cacahouètes

Ingrédients :

betteraves rouges (note 1)
citron non traité (note 3)
poudre de Perlimpimpin
piquant "LVC"

cacahouètes grillées (note 2)
crème fleurette (note 4)
moutarde LVC
persil frais pour la présentation

Méthode:

Ecalez- soigneusement vos cacahouètes y compris la petite peau rouge . Passez-les quelques secondes au FAO et laissez-les refroidir : elles retrouveront leur "croquant" si elles l'avaient perdu

Vous avez fait cuire et rafraîchies des betteraves rouges selon la méthode LVC . Pelez-les et coupez les selon votre choix en tranches ou en petits cubes (plus facile pour les enfants ou pour une présentation en verrines) .

Découpez le citron en tranches puis en petits quartiers en leur gardant la peau , et pour le goût , et pour le coup d'oeil et récupérez le jus

Préparez la sauce :

Mélangez à la crème avec une petite cuillère de moutarde LVC . Puis ajoutez en tournant avec énergie le jus de citron avec un fouet non métallique (si vous pouvez optez pour un fouet en silicone) . Si nécessaire pressez-en un autre . Vous devez avoir une "crème" entre mayonnaise et vinaigrette . Vérifiez l'assaisonnement



Montez votre entrée comme sur les photos dans des coupelles mais vous pouvez choisir de les servir dans des petites verrines en alternant légume et fruits et en arrosant de sauce à la fin . Vous pouvez aussi mettre la sauce dans une petite verrine qu'utilisera chaque convive selon ses goûts

Dans tous les cas, sachez que dès qu'elle est en contact avec la betterave (excellent colorant naturel alimentaire!) la sauce devient rose . Choisissez en fonction de la présentation souhaitée sachant que le goût lui ne varie pas !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Même "sans sel" vous pouvez utiliser (en général mais vérifiez l'étiquette!) des betteraves étuvées sous vide . Mais essayez de les faire cuire vous même selon la méthode LVC : elles gardent tout leurs parfums, leur sucre et cela marche particulièrement bien pour les petites joufflues que le jardinier vous rapporte du jardin . Surtout ne jetez pas les fanes qui seront délicieuses en soupe ou juste "fondues" à la poêle avec des oeufs au plat ou du poisson (saumon, maquereaux par exemple) **T.S.V.P-->**

(note 2) Si vous avez trouve en GMS des vraies cacahouètes dans leurs cosses TOUT VA BIEN elles sont nature et pas salées ... sauf certaines versions espagnoles mais ça se voit :il y a des cristaux de sel sur les coques : à éviter absolument car le sel peut avoir pénétré dans les coques et s'y être concentré comme pour celles d'apéritif salées . A défaut prenez plutôt celles-ci en les rinçant soigneusement à l'eau bouillante 2 fois + trempage 10 mn à l'eau glacée . Bien les sécher soigneusement . A elles aussi un petit tour au FAO finira de les rendre croquantes

(note 3) . Vous pouvez remplacer la crème fleurette par du fromage blanc 0% + un peu de lait . NB les laits d'amandes ou de soja marchent aussi très bien si vous préférez . Forcez un peu sur la moutarde LVC

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème particulier : votre moutarde LVC étant faite "maison" ne pose pas de problème

Pour les "sans sucre" betteraves, cacahouètes et citrons contiennent certes un peu de sucre 8% pour la betterave et les cacahouètes et 7% pour le citron mais ce ne sont pas des bombes dans votre régime pourvu que vous soyez vigilants sur la quantité et que vous en teniez compte dans votre décompte journalier

Pour les "sans gras" ! Comme je vous le disais utilisez des laitages 0% et tout ira bien avec une moutarde LVC

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