

Les Meilleures Recettes de Betterave

Comment rendre la betterave savoureuse



Nouvelle
Cuisine
Bio.com

Table des matières

VOUS AVEZ DIT BETTERAVE ?.....	4
LES APÉRITIFS.....	5
Crème de betterave en amuse-bouche.....	5
Verrine betterave-sardine.....	6
Mousse de betterave.....	7
Smoothie betterave – framboises.....	8
Millefeuilles de betterave	9
LES PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS.....	10
Muffins Betterave-Carottes.....	10
Mille feuilles betterave - chèvre - noix - pain d'épice au balsamique.....	11
Pizza à la betterave	12
Sauce à la betterave	13
Royale de betterave	14
Crème de betterave aux fleurs de romarin et au thym.....	15
Roulé d'épinards à la betterave et au fromage frais.....	16
Soupe de betteraves au concombre	17
Pâtes en rose.....	18
Crème de betterave à l'huile de noisette.....	19
LES SALADES.....	20
Betteraves crues aux graines.....	20
Salade russe.....	21
Salade de betteraves et de topinambours.....	22
Tartare de betterave au pamplemousse rose.....	23
LES DESSERTS.....	24
Gâteau betterave - Gingembre - Huile d'olive.....	24
Cake pops à la betterave rouge, cerises et chocolat.....	25
Crème brûlée de Betterave.....	26
Cake au chocolat et à la betterave	27
Mini fondants chocolat betterave	28
Cake ambré aux pépites de betterave	29
Brioche fushia à la betterave.....	30
Chutney aux betteraves.....	31
Gâteau fondant à la betterave et à la pomme	32
POUR ALLER PLUS LOIN.....	33

Remerciements :

Un grand merci à tous les blogueurs pour leurs recettes savoureuses et leur gentillesse.

La cuisine, c'est le partage !

Avertissement

Ce document est un document gratuit.

Les recettes proviennent de blogs de cuisine dont les liens sont indiqués au début des recettes.

Les auteurs des recettes ont accepté de faire partager leur passion.

La mise en page a été effectuée par l'équipe de NouvelleCuisineBio.

Vous pouvez transmettre librement ce document à vos amis, votre famille, vos connaissances ou le publier sur votre site interne à condition de ne faire aucune modifications au document et de ne pas envoyer de courrier intempestif (spam) pour le diffuser.

Copyright – www.NouvelleCuisineBio.com

TOUS DROITS RESERVES

Mentions légales :

L'information publiée dans ce document représente le point de vue de l'auteur en date de la publication.

En raison de la rapidité avec lesquelles les conditions changent, l'auteur se réserve le droit de modifier et mettre à jour son avis basé sur les nouvelles conditions.

Ce rapport a seulement un but informationnel.

Bien qu'un gros effort ait été fait afin vérifier les informations fournies, ni l'auteur ni ses filiales ou associés n'assument les erreurs, les inexactitudes ou les omissions.

VOUS AVEZ DIT BETTERAVE ?

La betterave est un légume qui, d'une manière générale, n'est pas très apprécié.

Pourquoi ?

La betterave est un légume, mais c'est sa racine que l'on consomme. Sa couleur rouge est très tachante, il faut faire attention.

Faible en calories, la betterave est au contraire riche en vitamines A, fibres et antioxydants.

Nous avons l'habitude depuis que nous sommes petits de consommer la betterave déjà cuite.

Nous la trouvons en supermarché sous plastique, mais aussi sur les marchés, entière cuite au feu de bois parfois.



Pourtant, la betterave se consomme aussi crue. Et elle est délicieuse. La manger crue vous permet de conserver ses propriétés nutritionnelles. En salade ou intégrée dans des préparations, vous avez juste à la peler et à la râper ou la mixer.

La betterave, qu'elle soit cuite ou crue, vous permet de découvrir une saveur étonnante, tout en donnant une couleur toute nouvelle et superbe à vos plats (= une couleur rouge-bordeaux appétissante).

Attention, la betterave que vous trouvez dans le commerce et que vous cuisinez est rouge, et n'a rien à voir avec la betterave dite sucrière, qui sert à faire le sucre de betterave (le fameux sucre blanc qu'il vaut mieux éviter le plus possible).

Voici des recettes de betterave, crue ou cuite, qui vous feront – on l'espère – changer d'avis : cuisinez des plats colorés et apprenez à apprécier ce légume rouge ! Près de 30 blogs de cuisine se sont prêtés au jeu, découvrez leurs recettes !

Bonne lecture, et belles saveurs,
L'équipe de NouvelleCuisineBio.com

LES APÉRITIFS

Crème de betterave en amuse-bouche

Recette du blog <http://www.odeursetsaveurs.com/>



Ingrédients pour 6 verrines :

- 750g de betteraves cuites
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 3 yaourts à la grecque
- 1 pointe de cumin en poudre
- 1 pointe de cannelle en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- un peu de persil plat
- sel, poivre

Préparation :

Éplucher les betteraves et écraser l'ail.

Mixer la moitié des betteraves avec les yaourts, le jus du citron, sel, poivre, cumin et cannelle. La purée obtenue doit être la plus fine possible. Ajouter un peu de persil.

Couper le reste des betteraves en tartare très fin.

Mettre la purée de betterave dans les verrine, disposer le tartare de betteraves. Arroser d'un filer d'huile d'olive puis parsemer de graines de sésame.

Laisser au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Verrine betterave-sardine

Recette du blog mapopotegourmande.over-blog.com



Ingrédients :

- 500g de betterave
- 125g de fromage ail et fine herbes
- 1 boîte de sardine

Préparation :

Mixer la betterave avec le fromage.

Hacher les sardines.

Dans une verrine, déposer un peu de purée de betterave puis par dessus déposer un peu de sardine, puis remettre une couche de betterave.

Décorer avec de fines tranches de betterave découpées à l'emporte pièce.

Mousse de betterave

Recette du blog la-cuisine-de-l.espiagou.over-blog.com



Ingrédients :

- 2 Betteraves cuites.
- 3 c.s de fromage blanc à 20% battu.
- 2 c.s d'huile pour moi huile de pépin de raisin.
- 2 c.s de vinaigre de cidre.
- 2 blanc d'œufs.
- 1/2 citron pressé.
- Sel poivre.
- Graines de sésame.

Préparation :

Peler les betteraves, les couper en morceaux.

Mettre dans le robot, mixer.

Ajouter le fromage blanc, l'huile, le vinaigre.

Monter les blancs en neige bien ferme, ajouter le 1/2 citron pressé.

Assaisonner.

Verser dans des verres, mettre au frais pour au moins 2 heures.

Au moment de servir saupoudrer de graines de sésame .

Smoothie betterave – framboises

Recette du blog chefnini.com



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 betterave moyenne
- 200 à 250g de framboises
- 30cl de lait
- du sucre

Préparation :

Mixez tous les ingrédients. Filtrez et servez bien frais.

À noter :

Ce smoothie peut être servi en entrée dans des verrines avec des crackers si vous mettez 150g de framboises pour une betterave. En boisson sucrée, rajoutez plus de framboises. Filtrez la préparation, vous enlèverez ainsi les pépins.

Millefeuilles de betterave

Recette du blog e-cuisinedemathilde.blogspot.com



Pour 4 cuillères :

- 1 betterave cuite
- 1 pot de 150 gr de fromage frais
- ciboulette ciselée
- sel, poivre

Préparation :

Dans un bol mélangez le fromage avec la ciboulette. Assaisonnez à votre convenance.

Pelez la betterave et coupez-la en fine tranche.

Placez une tranche de betterave sur une cuillère, puis alternez une couche de fromage et une tranche de betterave.

Réservez au frais jusqu'à l'apéro...

LES PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS

Muffins Betterave-Carottes

Recette du blog NouvelleCuisineBio.com



Ingrédients pour 12 muffins :

- 2 oeufs
- 150 gr de farine
- 15 cl de lait (animal ou végétal au choix, tout est bon)
- 8 cl d'huile d'olive
- 1 betterave crue
- 2 carottes
- 1 petit oignon
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à café de curcuma
- 50 gr de bleu (facultatif)
- 50 gr de fromage râpé (facultatif)
- 2 cuillères à café de poudre levante
- graines de sésame sur le dessus
- sel et poivre

Préparation :

Dans un petit saladier, battez les oeufs entiers. Ajoutez le lait, la farine, l'huile et les épices et mélangez bien.

Découpez l'oignon en petits dés (vous pouvez le mixer aussi, pour que les morceaux soient vraiment minuscules).

Nettoyez les carottes sous l'eau puis râpez-les. Puis pelez et râpez la betterave crue.

Ajoutez les légumes crus à la préparation.

Ajoutez des petits dés de fromage si vous le souhaitez. Goûtez et ajustez les épices selon votre préférence.

Versez le mélange dans des petits moules individuels préalablement huilés et farinés. Faites cuire au four une demie heure environ à 180°C.

Mille feuilles betterave - chèvre - noix - pain d'épice au balsamique

Recette du blog lespetitsplatsdanslesgrands.over-blog.com

Pour 4 personnes :

- 8 tranches de pain d'épices
- 2 chèvres frais
- quelques cerneaux de noix
- Betteraves cuites

Réduction au balsamique :

- 300 ml de vinaigre balsamique de modène
- 1 c.s de miel
- 1 c.s de sucre

Préparation :

Commencer par préparer la réduction au balsamique : mettre tout dans une casserole, bien mélanger et faire cuire le temps que le mélange "caramélise" et commence à épaissir. Retirer du feu dès que l'épaississement commence à apparaître car si vous attendez la réduction sera trop épaisse. Cela prend du temps, ça pique les yeux et les narines car cela sent fort le vinaigre; mais c'est tellement bon ! Laisser refroidir.

Couper les tranches de pain d'épices à la taille souhaitée.

Couper des tranches de betteraves, 2 par personne.

Couper également des tranches de chèvre frais.

Émietter quelques cerneaux de noix.

A la dernière minute faire griller les tranches de pain d'épices puis dresser vos assiettes en superposant dans l'ordre :

une tranche de pain d'épices, une tranche de betterave, une tranche de chèvre frais, parsemer de noix émiettées, une tranche de betterave puis terminer avec du pain d'épices.

Arroser de réduction au balsamique ou en verser dans une petite verrine pour que votre convive le fasse lui même et ajouter quelques cerneaux de noix dans l'assiette.



Pizza à la betterave

Recette du blog nerovique.over-blog.com



Ingrédients pour 3 pâtes :

- 200ml d'eau
- 1 c.c de sel
- 1 c.c de sucre de canne
- 3 c.s d'huile
- 1 c.c d'origan
- 3 ou 4 tomates séchées coupées en tous petits morceaux
- 400g de farine de froment
- 1,5 c.s de levain déshydraté

Préparation de la pâte :

Mettre tous les ingrédients dans la machine à pain en suivant l'ordre.

Mettre en route sur le programme pâte à pizza (comme ça, elle est bien malaxée et elle lève déjà). Mais vous pouvez essayer à la main, ça doit marcher aussi.

A la fin du programme, sortir la pâte. En faire une boule et diviser la pâte en 3 parts égales. Avec un rouleau à pâtisserie, bien étendre et aplatir la pâte sur une planche

enfarinée.

Dans un moule à tarte, mettre du papier sulfurisé et la pâte. Recouvrir le tout de film alimentaire et laisser reposer 1/2h dans un endroit chaud. Ensuite on peut enfin garnir la pâte à sa convenance.

Préparation des betteraves :

Les peler, et couper en fines tranches.

Mettre les tranches dans un plat avec 3 cas d'huile et 1 càs de vinaigre de vin rouge

Ajouter 2 gousses d'ail écrasé

Et un peu de thym ou d'origan (3 c.c en tout).

Mélanger tout et faire chauffer à 180° pendant 50 minutes.

Mélanger à mi-cuisson.

Sur chacune des pizzas :

- 4 c.s de coulis de tomate au basilic
- 1 betterave
- 1 oignon rouge coupé en tranches
- de l'origan
- et un peu de fromage râpé

Sauce à la betterave

cuisinée avec du poisson et un millefeuille de céleri

Recette du blog lacuisinededoria.over-blog.com

Pour 4 personnes, il vous faut :

4 filets de Saint-Pierre ou 8 petits (600g)
700g de céleri rave
1 boule mozzarella
250 ml de lait écrémé
1 cc de curcuma moulu
Sel de Guérande
Poivre du moulin aux 5 baies
2 betteraves rouges et cuites
10 cl de fond de veau
1 cs de vinaigre balsamique
Huile d'olive

Mille-feuille :

Épluchez le céleri, en tailler une partie en fines tranches, seize tranches au total. Taillez le reste en dés et les mettre à cuire avec le lait, le curcuma, sel et poivre. Passez le tout au blinder avec la boule de mozzarella afin d'obtenir une purée onctueuse et réservez au chaud.

Dans une poêle saisir avec un peu d'huile d'olive les tranches de céleri rave pendant 3 min de chaque côté environ en surveillant la cuisson. Les poser sur du papier absorbant pour éliminer l'excès d'huile. Réservez au chaud.

La sauce :

Dans une casserole, chauffez le fond de veau, ajoutez les betteraves en morceaux, 1 cs d'huile d'olive, le vinaigre balsamique et faire frémir. Passez le tout au blinder et rectifier l'assaisonnement.

Le poisson :

Poêlez les filets de chaque côté pendant 3 min de chaque côté dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, salez, poivrez.

Dressage :

Étalez sur le fond de l'assiette un filet de la sauce à la betterave, montez le mille-feuille en alternant 4 tranches de céleri et la purée, déposez au centre de l'assiette votre filet ou deux petits filets de Saint-Pierre.

Royale de betterave

Cuisinée avec une truite gratinée au parmesan et du jambon ibaïona

Recette du blog saveurpassion.over-blog.com



Ingrédients (pour deux) :

- 1 beau filet de truite
- copeaux de parmesan
- copeaux d'Ibaïona (ou autre jambon de caractère...)
- piment d'Espelette
- sel

Pour la royale de betterave :

- 100 grammes de betterave cuite
- 80 grammes de crème liquide
- 1 oeuf
- 2 gouttes d'huile essentielle d'orange
- piment d'Espelette
- sel

Préparation :

Mixer l'oeuf, la betterave, la crème, l'huile essentielle d'orange et le piment d'Espelette, saler et verser dans des plats individuels.

Enfourner pour une petite heure à 90/100°C. Cuire les filets de truite à l'unilatérale jusqu'à ce que la croûte soit croustillante et les filets pas encore cuits. Parsemer de copeaux de parmesan et passer sous le grill du four, une fois les royales de betterave cuites.

Quand le parmesan est gratiné, déposer les filets de truite sur les royales de betterave. Ajouter quelques copeaux d'Ibaïona et servir aussitôt !

Crème de betterave aux fleurs de romarin et au thym

Recette du blog lespetitsplatsdetrinidad.blogspot.com



Pour 4 personnes :

- 2 betteraves cuites
- 150g (15cl) de crème fraîche liquide
- 2 petites branches de thym frais si possible
- 1 petite branche de romarin fleurie si possible
- sel, poivre

Préparation :

Mixez les 3/4 des betteraves coupez le reste en cubes et réservez ceux-ci. Chauffez la crème avec le romarin (réservez les fleurs) et le thym. Faites bouillir puis arrêtez la cuisson. Couvrez et laissez infuser une demi-heure.

Retirez les herbes et mélangez la crème parfumée avec la betterave mixée. Salez, poivrez. Réservez au frais.

Servez frais parsemé de fleurs de romarin, d'un peu de thym, ainsi que des cubes de betteraves.

Vous pouvez aussi le déguster chaud en hiver.

Roulé d'épinards à la betterave et au fromage frais

Recette du blog pucebleue-jenprendraibienunbout.blogspot.com

La « pâte à biscuit » :

- 5 oeufs
- 400 g d'épinards hachés (*en conserve*)
- 1/2 c à c de paprika
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 c à c de sel
- quelques tours de poivre du moulin
- 6 brins de ciboulette
- emmenthal râpé

Préchauffer le four à 210°

Dans un saladier, battre les oeufs entiers en omelette à l'aide d'un fouet à main.
Ajouter les épinards préalablement égouttés.
Saler, poivrer, ajouter l'ail écrasé et le paprika. Mélanger bien.
Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé, positionner un cadre rectangulaire réglable (à défaut, réaliser des bords à l'aide de papier aluminium) et couler la préparation. Saupoudrer d'emmenthal râpé.
Cuire 20 min. Sortir du four et recouvrir d'un linge propre. Laisser tiédir et démouler délicatement. Réserver.

Pour la Garniture :

- 150 g de betterave cuite
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- 1 c à c rase de paprika
- 1 petit bouquet de persil frisé
- 6 feuilles de Basilic
- 200 g de fromage frais



Préparation :

Placer le tout dans le bol mixeur et mixer par impulsions jusqu'à obtention d'un mélange à peu près homogène (s'il reste des morceaux de betterave ça n'est pas grave, au contraire)
Réserver au frais 30 min.
Étaler uniformément sur le biscuit aux épinards et rouler l'ensemble délicatement en serrant bien. Réserver au frais minimum 1 heure avant de déguster détaillé en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Soupe de betteraves au concombre

Recette du blog coriandre-et-cie.over-blog.com



Ingrédients :

1 gousse d'ail
1 oignon
500 g de betteraves cuites
100 g de concombre
estragon
2 c.s de vinaigre balsamique
1 c.c de sel
un peu de poivre
6 glaçons
1 c.s d'huile d'olive

Préparation classique :

Mixer au blender l'ail et l'oignon
Ajouter les betteraves coupées en dés, le concombre et l'huile olive
prenez-y vous à plusieurs reprises en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois
Ajouter le reste des ingrédients et mixer de nouveau jusqu'à obtenir une consistance assez fine
Verser dans des petites verrines et servir bien frais

Préparation dans un mixeur :

Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et mixer 5s/vit 5
Ajouter les betteraves et le concombre coupés en gros cubes et mixer 20 s /vit 9
Verser le reste des ingrédients et mixer 30 s/vit 9
Verser dans les verrines et servir bien frais.

Pâtes en rose

Recette du blog cleacuisine.fr



Pour 2 personnes :

- 200g de pâtes
- 1 toute petite betterave crue
- 100g de tofu fumé
- 10cl de crème de soja
- 8 cerneaux de noix

Préparation :

Mettre les pâtes à cuire dans 1l d'eau bouillante. Pendant la cuisson, couper la betterave et le tofu fumé en cubes. Placer dans le bol d'un mixeur et broyer jusqu'à obtention d'une purée très fine. Ajouter la crème et mixer à nouveau. Réserver. Lorsque les pâtes sont cuites, égoutter et remettre dans la casserole. Verser la sauce, remuer et laisser chauffer quelques instants à peine. Verser dans les assiettes, décorer de cerneaux de noix et servir.

Crème de betterave à l'huile de noisette

Recette du blog dame-bio.fr

Ingrédients pour 5 à 10 personnes :

- 1 barquette de tofu soyeux (400 g)
- 1 à 2 betteraves nouvelles crues (150 g)
- 1 bouquet de persil (10 g)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe de tamari (sauce soja sans gluten)

Préparation :

Éplucher la ou les betteraves crues. Peler la gousse d'ail et utiliser la moitié. Rincer le persil. Mettre tout les ingrédients dans un bol d'un mixeur. Mixer au minimum 45 secondes pour obtenir une crème homogène. Mettre dans des ramequins ou verrines. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures avant de déguster. Vous pouvez également congeler la préparation dans des bacs à glaçons (minimum 3 heures), mixer à nouveau et la servir en version crème glacée.

Astuces :

- Cette crème peut se faire la veille, elle sera plus mousseuse.
- Vous pouvez la présenter dans des verrines pour un buffet ou apéritif dinatoire coloré. Pour mon repas du pacs, j'avais doublé les proportions et j'avais mis la crème dans 20 petites verrines.

Variantes :

- En version crème glacée, congeler la préparation dans des bacs à glaçons (minimum 3 heures), mixer à nouveau afin d'obtenir une crème.
- Remplacer l'huile de noisette par de l'huile de noix.
- Ajouter des épices comme des graines de coriandre par exemple.

LES SALADES

Betteraves crues aux graines

Recette du blog NouvelleCuisineBio.com



Ingrédients :

- 1 betterave
- 1 échalote
- graines variées
- tamari,
- huile d'olive
- 1 poignée de feuille de céleri branche
- quelques pommes
- graines grillées de tournesol et de courge
- Facultatif : 1 poignée de feuilles d'épinards – 1 botte de persil

Préparation :

Éplucher 1 betterave crue et la mixer en tous petits morceaux.

Ajouter les autres ingrédients.

Préparer la sauce : Mélanger un peu de tamari avec de l'huile d'olive, y ajouter 1 échalote hachée.

Salade russe

Recette du blog gourmandenise.fr

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 betteraves cuites
- 3 belles pommes de terre cuites à l'eau avec la peau
- 1 oignon
- 2 gros cornichons aigres-doux
- 1 tasse à café de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 sachet de harengs fumés
- 1 cuillère à soupe de câpres égouttées
- 2 œufs durs



Préparation :

Peler et couper en petits dés les pommes de terre et les betteraves. Hacher ou couper en petits dés l'oignon et les cornichons.

Mélanger la mayonnaise et la crème fraîche.

Couper les harengs en petits morceaux, en prenant bien soin d'enlever toutes les petites arrêtes.

Passer les œufs au robot ou à la moulinette, pour faire comme des œufs mimosas.

Dans un saladier transparent, mettre d'abord les betteraves puis les pommes de terre et recouvrir de mayonnaise. Déposer ensuite les cornichons, les harengs, les oignons, les câpres et les œufs mimosas.

Le p'tit grain d'sel :

Les pommes de terre prennent une belle couleur rose. Pour l'accentuer, commencer par mettre dans le saladier les pommes de terre et verser dessus un peu du jus de cuisson des betteraves ou celui du sachet de conservation.

En fonction de la taille des pommes de terre et des betteraves et selon de votre goût, il faudra adapter la quantité de mayonnaise.

Salade de betteraves et de topinambours

Recette du blog cuisinemag.fr



Ingrédients :

Mâche
300 gr de topinambours
4 betteraves
ail

Pour la sauce :

1 c.c de moutarde
vinaigre balsamique
huile de colza
huile d'olives

Préparation :

Rincer les feuilles de mache, éplucher les topinambours et les faire cuire environ 10 mn. Préparer votre salade, couper les betteraves en cubes, ajouter l'ail.

Lorsque les topinambours sont cuites (elles doivent être juste croquantes), les couper en rondelles, et les faire rissoler dans une poêle avec un peu d'huile d'olives.

Laisser refroidir et les rajouter dans la salade.

Préparer la vinaigrette 1 CC de moutarde, vinaigre balsamique huile de colza et huile d'olives, bien émulsionner pour avoir une préparation mousseuse.

Mettre la salade au frais jusqu'au moment de servir, nappez de la vinaigrette au dernier moment.

Tartare de betterave au pamplemousse rose

Recette du blog toutcru.blogspot.com



Ingrédients pour 4 petites entrées ou 2 portions en plat principal :

- 2 betteraves crues épluchées et taillées en gros cubes
- 1 pamplemousse épluché à vif et taillé en suprêmes (conserver le jus)
- 1 avocat épluché et noyau enlevé
- le jus d'un demi citron (une partie pour la betterave et une partie pour l'avocat)
- un filet d'huile d'olive
- 1 brin d'aneth haché (optionnel)
- 1 petite échalote sèche hachée
- sel

Préparation :

Hacher le betterave au robot culinaire, pas trop longtemps, il faut garder une texture croquante. Transférer dans un bol et assaisonner légèrement avec le jus de pamplemousse et de citron, l'huile d'olive, l'aneth, l'échalote et le sel. Dans un autre bol, écraser l'avocat à la fourchette et l'assaisonner de jus de citron et d'une généreuse pincée de sel. Pour le montage on peut utiliser un petit cercle à pâtisserie (une boîte de conserve ouverte des deux côtés fait très bien l'affaire), on le dépose au fond de l'assiette et on fait un étage de betterave assaisonnée (on peut l'égoutter pour une plus belle présentation), un étage d'avocat et un étage de suprêmes de pamplemousse. On retire ensuite le cercle à pâtisserie, on essuie bien l'assiette et le tour est joué! Délicieux servi avec des craque-lins et des chips de betterave. Parfait pour l'entrée, mais ferait aussi un repas léger mais nourrissant.

LES DESSERTS

Gâteau betterave - Gingembre - Huile d'olive

Recette du blog latambouilledetitegrenouye.blogspot.com



Ingrédients :

- 200g de farine
- 200g de betteraves cuites
- 75g de sucre
- 1cc de gingembre en poudre
- 60g d'huile d'olive

Préparation :

A l'aide d'un blender, mixez la betterave jusqu'à obtenir la consistance d'une purée. Mélangez là dans un saladier avec la farine, le sucre et le gingembre. Incorporez petit à petit l'huile d'olive. Préchauffez le four à 180°. Versez la pâte dans un moule à cake graissé si il n'est pas en silicone. Faites cuire 45min. Laissez le cake tiédir puis enveloppez le de papier aluminium et laissez terminer de refroidir.

Cake pops à la betterave rouge, cerises et chocolat

Recette du blog mmmmmh.canalblog.com



Ingrédients (pour une vingtaine de cake pops) :

Pour le cake :

- 200g de betteraves rouges cuites
- 200g de chocolat fondu
- 3 oeufs
- 1 yaourt nature
- 80g de farine de soja
- 1 sachet de levure



Pour le pops :

- 5 càs de confiture de cerises
-
- 2 càs de fromage blanc
-
- 200g de chocolat blanc
- 200g de pralinoise



Marche à suivre :

Mixer les betteraves rouges avec les oeufs et le chocolat fondu. Ajouter la yaourt, la farine et la levure et mixer à nouveau. Verser la pâte dans un moule à gâteau et enfourner 25 minutes à 180°C.

Laisser refroidir le gâteau, puis l'émietter. Le mélanger avec le fromage blanc et le confiture de cerises jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former des boules avec cette pâte (en les roulant entre les paumes des mains) et les piquer sur des piques à brochettes. Entreposer 1h au frais.

Faire fondre au bain-marie le chocolat blanc et y tremper la moitié des boules. Faire de même avec la pralinoise. Laisser prendre au réfrigérateur.

Bon appétit!

Crème brûlée de Betterave

Recette du blog merveillesetconfitures.fr



Ingrédients :

- 6 oeufs
- 1 petite betterave cuite
- 30 gr de fécule de maïs
- 3/4 de litre de lait
- 25 cl de crème liquide
- sel et poivre, un peu de beurre
- cassonade pour brûler

Préparation :

Allumez le four à 150°.

Mixez la betterave. Faites chauffer, lait, crème et ajoutez une noix de beurre. Ajoutez alors la betterave mixée petit à petit en remuant sans arrêts. Si vous souhaitez une crème lisse, passez la betterave au chinois avant d'utiliser le jus sans la pulpe. Sinon utilisez là entière (je trouve plus sympa).

Portez à ébullition. Pendant ce temps, fouettez les oeufs et la fécule, salez et poivrez puis versez le liquide bouillant dessus sans cesser de fouetter.

Versez en ramequins et mettez au four au bain marie entre 30 et 45 mn selon la taille de vos ramequins et leurs profondeur. Laissez ensuite complètement refroidir. Et servez en brulant de la cassonade comme une crème classique.

Miam!

Cake au chocolat et à la betterave

Recette du blog moncarnetderecettesgourmandes.com



Ingrédients :

- 200g de betteraves crues
- 200g de chocolat noir
- 10cl de lait
- 3 oeufs
- 100g de sucre roux
- 100g de farine extra fine
- 1 pincée de bicarbonate

Préparation :

Laver, peler et râper les betteraves. Réserver.
Dans une casserole, faire fondre le chocolat avec le lait. Mélanger au fouet .
Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver les blancs et ajouter les jaunes dans la casserole. Mélanger.
Ajouter le sucre, la farine et le bicarbonate. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
Enfin, incorporer la betterave râpée et les blancs montés en neige.
Verser la pâte dans un moule à cake en scilicon.
Cuire dans le four préchauffé à 180° pendant 20 à 25 minutes.
Attendre le lendemain pour déguster.

Mini fondants chocolat betterave

Recette du blog lacuisinedelirilou.cuisineblog.fr



Ingrédients :

- 200 g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 200 g de betteraves mixées en purée
- 4 c à s de sucre
- 40 g de beurre fondu
- 3 c à s de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

Préparation :

Préchauffer le four à 160°C. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Battre les oeufs avec le sucre, ajouter la farine, la levure. Mélanger. Ajouter la purée de betterave, le chocolat et le beurre. Bien mélanger et verser dans vos petits moules en silicone. Enfourner 25 minutes. Laisser refroidir avec de vous jeter dessus.

Cake ambré aux pépites de betterave

Recette du blog absolutegreen.blogspot.com



Photo : Fredrik Fälth

Ingrédients :

- 300 g de farine de blé T65 à T80 (ou 250 g de farine de blé + 50 g de farine d'orge)
- 100 g de sucre de canne (ou 50 g de sucre complet + 50 g de muscovado sombre, pour un goût plus intense)
- 20 g de fécule
- 1 c. à café de cardamome en poudre
- 1 c. à café de cacao amer
- 3/4 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1/2 c. à café de vanille en poudre
- 25 cl de lait d'amande - 7,5 cl d'huile d'olive
- 1,5 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 150 g de betterave crue
- 35 g de raisins secs
- 30 g d'amandes grossièrement hachées
- 25 g de canneberges séchées

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Peler et couper la betterave en gros morceaux. Hacher au mixer. Réserver.

Dans un grand saladier, mélanger les farines, la fécule, les sucres, le bicarbonate, la cardamome, le cacao et la vanille.

Dans un petit saladier, fouetter le lait d'amande, le vinaigre et l'huile d'olive. Verser sur les ingrédients liquides. Mélanger soigneusement à la cuillère.

Ajouter les pépites de betterave, les raisins secs, les canneberges et les amandes, mélanger une dernière fois.

Transférer dans un moule à cake préalablement graissé. Enfourner et cuire pendant 50 minutes.

Brioche fushia à la betterave

Recette du blog altergusto.fr



Ingrédients :

- 200 gr de farine
- 80 gr de betterave cuite
- 20 gr de sucre
- 1 c à c de levure sèche de boulanger
- 30 gr de beurre mou
- 1 pincée de sel
- 1 oeuf

Préparation :

Éplucher la betterave et la passer au mixer.

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède.

Dans un saladier, mélanger la betterave mixée avec la levure diluée. Ajouter le sucre, l'oeuf et le beurre. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ajouter la farine et le sel. *(Je l'ai oublié !)*

Pétrir une dizaine de minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple et lisse.

Former une boule. Fariner et déposer dans un grand saladier. Recouvrir de façon hermétique avec du papier film. Laisser pousser environ 1h30 selon la température ambiante de votre pièce. La pâte doit doubler de volume.

Aplatir la pâte. La couper en 5 et façonner des boules. Les répartir en carré avec une boule au milieu sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier cuisson ou siliconée.

Recouvrir d'un linge propre et laisser reposer 1h30.

¼ avant la fin de la levée, préchauffer le four T6 (180°C).

Enfourner et laisser cuire 20 à 25 minutes.

Chutney aux betteraves

Recette du blog paprikas.fr



Pour 4 pots
Préparation : 40 mn
Cuisson : 1h20

Ingrédients :

- 500 g de betteraves
- 2 pommes en cubes
- 1 oignon coupé en fines lamelles
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de piment broyé
- 1 bâton de cannelle
- 1 cuillère à café de sel
- 1 clou de girofle
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 250 ml de vinaigre de cidre de pomme
- 60 g de sucre
- 30 g de raisins secs

Préparation :

Mettez les betteraves à cuire dans l'eau bouillante 40 min. Après cuisson, égouttez, laissez refroidir, puis pelez et coupez en petits cubes.

Dans une casserole, mettez les pommes en cubes, l'oignon en fine lamelles, l'ail haché, le piment, la cannelle, le sel, le poivre, la girofle et le vinaigre, mélangez le tout puis portez à ébullition et laissez frémir 20 min.

Ajoutez les betteraves, le sucre et les raisins, continuez la cuisson pour encore 20 min.

Après cuisson, versez le chutney bouillant dans des pots chauds stérilisés...

Gâteau fondant à la betterave et à la pomme

Recette du blog leplaisirdesmets.over-blog.com



Pour 4 personnes :

- 1 yaourt à la vanille
- 3 oeufs
- 100g de gelée de pommes (ou de miel)
- 150g de farine
- 150g de betterave crue râpée
- 50g de praliné*
- 1 pomme
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 sachet de levure

Préparation :

Éplucher la pomme et l'émincer en fines lamelles puis les mélanger avec le sucre vanillé et la cannelle dans un saladier et laisser macérer le temps de la préparation. Dans un grand saladier, mélanger la farine avec la levure puis ajouter le praliné. Ajouter ensuite le yaourt puis les oeufs un à un. Mélanger. Incorporer la gelée de pomme puis les betteraves râpées et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Verser dans un moule de 20cm puis disposer sur la pâte les lamelles de pommes.

Enfourner dans un four préchauffé à 180° (th 6) pour 35 min de cuisson.

Laisser refroidir complètement sur une grille avant de déguster.

Après une nuit passé au réfrigérateur, ce gâteau n'en ai que meilleur.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pourquoi le bio est moins cher ?

Non le bio n'est pas forcément plus cher, tout dépend ce que vous achetez et **comment vous cuisinez**.

Découvrez de nouveaux produits, mangez différemment et protégez votre santé !

Inscrivez-vous au **mini cours gratuit** « [Pourquoi le bio est moins cher ?](#) »



Faites-vous de l'anémie ?

Problèmes de fatigue ? Manque d'énergie ? Perte de motivation ?
Absence de concentration ? Chute de cheveux et ongles cassants ?
Essoufflement inhabituel ?

L'ortie, riche en fer, vous remet d'aplomb. Téléchargez gratuitement [5 utilisations surprenantes de l'ortie](#) pour apprendre à vous en servir.

Comment manger sa ration de fruits et légumes ?

Ce n'est pas toujours facile de manger 5 fruits et légumes par jour. Voici une méthode imparable pour avoir sa ration quotidienne : **les jus et smoothies faits maison !**

Découvrez [les secrets des smoothies](#) pour des recettes faciles, saines, colorées et... savoureuses !

