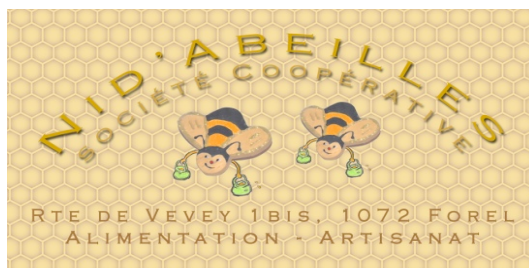


## Les recettes du



### La betterave rouge

Classique légume racine d'hiver surtout utilisé en salade,  
Mais il y a bien d'autres façons d'apprêter ce légume.

Nous vous proposons d'essayer le gratin et les « hamburger » de racine rouge

### Gratin de betteraves rouges

#### Ingrédients :

500gr de racines cuites  
500gr de p.d.t. en robe des champs  
Sel, poivre, muscade  
2dl1/ bouillon de légumes  
3c.c.Maïzena  
1/2dl eau  
50gr gruyère ou Sbrinz râpé

Peler les betteraves et les pommes de terre, les couper en rondelles de 3mm. Disposer les en tuiles dans un plat à gratin graissé. Assaisonner.

Porter le bouillon à ébullition, épaissir avec la Maïzena délayée dans l'eau, puis verser sur les légumes. Parsemer de fromage. Cuire 15-20min. au four préchauffé à 220.

### Hamburger de betteraves rouges

#### Ingrédients :

600gr betteraves cuites, pelées, passées à la râpe Bircher  
1oignon haché fin  
1 gousse ail pressée  
2cs panure  
1 œuf battu  
Persil haché, thym, marjolaine  
Sel, poivre

Eponger légèrement les betteraves râpées avec du papier ménage ; ajouter tous les autres ingrédients pour obtenir un appareil consistant. Diviser la masse en huit parts et façonner des « steaks » de même grosseur.

Si la masse est trop humide, les paner avant la cuisson.

Rissoler à la poêle des 2 côtés

dans de l'huile ou du beurre, à chaleur moyenne.

A servir avec une sauce faite avec 2 yoghourts nature mélangés avec 1 gousse d'ail pressée,  
1 pincée de sel et de l'aneth haché.

*La betterave rouge peut également être préparée en soupe, farcie, râpée crue en salade.*

BON APPETIT