

Salade de betteraves rouges

1-2 betteraves rouges, 2 c.à.s. de vinaigre de vin, sel, poivre, huile d'olive (à choix), herbettes (ciboulette, persil plat ou coriandre).

Couper une ou deux betterave(s) rouge(s) en petits cubes.

Les faire cuire à feu doux pendant environ une vingtaine de minutes, avec le vinaigre et un peu de sel. Les cubes doivent rester légèrement croquants. En principe, il n'est pas nécessaire d'ajouter d'eau lors de la cuisson.

Laisser refroidir, ajouter l'huile, le poivre, les herbettes, selon vos habitudes.

La salade est bien meilleure que lorsqu'on l'on utilise des betteraves cuites en entier.

Risotto aux betteraves rouges

pour 4 personnes:

500 g de betteraves rouges coupées en petits cubes, 1 c.à.s. d'huile d'olive, 3 échalotes hachées finement, 250 g de riz risotto, 200 ml de vin blanc, fond ou bouillon de légumes, sel, poivre

40 g de beurre, 60 g de parmesan râpé, 1 - 2 gousses d'ail

4 filets de truite fumés

Faire revenir l'échalote et les cubes de betteraves rouges dans l'huile d'olive, ajouter le riz, après 2 minutes déglacer avec le vin blanc, laisser réduire.

Ajouter du fond de légumes bouillant au fur et à mesure comme pour tout risotto.

Assaisonner lorsque le risotto est presque prêt, ajouter, si envie, une à deux gousses d'ail pilées ou pressées, terminer la cuisson.

Arrêter le feu, mélanger avec le beurre et le parmesan.

Servir avec un filet de truite fumé.