

Ma déclinaison autour de la betterave

Voici le résultat de mon premier cours de la formation en cuisine végétale qui je suis avec Anaëlle Couaillet : une déclinaison de légume. En cours, nous avons vu la carotte, et j'ai choisi de travailler la betterave.

Vraiment très bon ! Je pense que je vais beaucoup aimer cette formation !

Ingrédients pour 4 personnes

Mousseline de betteraves (crémeux et doux comme base de l'assiette) :

- 1kg de betteraves
- 150g de beurre / margarine végétale
- sel, poivre

Pickles de betterave pour environ 2 bocaux de 350g / 435 ml (légume cru et vivifiant qui va donner du punch à l'assiette) :

- 4 betteraves moyennes
- Thym
- poivre en grain
- Saumure :
 - 500 ml de vinaigre d'alcool blanc
 - 500 ml d'eau
 - 150 g de sucre
 - 40 g de sel

Pesto de roquette (un super condiment aromatique avec la roquette du potager) :

- 150 g de roquette sans les tiges
- 4 gousses d'ail
- 60 g de noix
- 120 ml d'huile d'olive
- 10 g de levure maltée
- 10 g de sel

Feuilles de roquette pour la décoration

Pavés de betterave glacés (élément central du plat qui va lui donner de la consistance) :

- 1 kg de betteraves
- 50 g de margarine / beurre
- Sel



Cuisson avec le couvercle en papier :



Pickles (à préparer éventuellement la veille, voire plusieurs jours à l'avance) :

- Emincer les betteraves à la mandoline. Les disposer dans les bocaux
- Mélanger tous les éléments de la saumure et porter à ébullition. Verser dans les bocaux de betterave.
- Fermer les bocaux, laisser revenir à température ambiante, et mettre au frais. Se conserve plusieurs semaines, alors ne pas hésiter à en faire beaucoup, c'est tellement bon !

Pavés glacés :

- Peler et rincer les betteraves. Découper des pavés de environ 1,5 cm d'épaisseur.
- Les transférer dans une sauteuse à la taille exacte des légumes. Mouiller avec de l'eau, ajouter le beurre, sel (pas besoin de sucre, la betterave est très sucrée). Couvrir avec un couvercle en papier troué en son centre.
- Cuire jusqu'à ce que le légume soit fondant à coeur et évaporation quasi-complète de l'eau. En fin de cuisson, la réduction doit former un sirop épais et brillant.
- Enrober les pavés en les retournant dans ce sirop. Garder au chaud.

Mousseline :

- Peler et rincer les betterave.
- Les couper en morceaux, les mettre dans une casserole, couvrir largement d'eau froide, saler. Porter ébullition et cuire frémissement jusqu'à ce que les betteraves soient bien cuites.
- Egoutter, transférer dans un container haut, ajouter le beurre en petits morceaux et mixer au mixeur plongeant (le beurre va fondre avec la chaleur des betteraves). Mixer longuement pour développer l'arôme du légume. On obtient une purée fine et bien lisse.
- Rectifier l'assaisonnement et maintenir au chaud.

Pesto :

- Laver la roquette. Transférer dans un récipient haut avec le reste des ingrédients.
- Mixer jusqu'à obtention d'une purée. Ajouter de l'huile d'olive si nécessaire.
- Se conserve 4 jours au frais.

Dressage :

- Disposer les éléments dans les assiettes, et décorer avec des feuilles de roquettes rendues bien brillantes avec de l'huile d'olive.