



Salade Grecque de betteraves aux noix

2 Betteraves cuites, 1 yaourt à la Grecque, 15 Cerneaux de Noix, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuillère de Vinaigre, sel, poivre,

Découper la betterave en julienne, Ecraser grossièrement les cerneaux de noix. Mélanger tous les ingrédients : betteraves, noix, yaourt, ail et vinaigre. Au frais quelques heures. Laisser reposer



Betteraves cuites au four

Préparation : 5 mn | Cuisson : 90 mn

Pour 4 personnes

4 betteraves moyennes crues,
entières avec la peau

Fleur de sel

Persil ciselé (facultatif)



1 Préchauffez le four à 180 C (thermostat 6). Lavez soigneusement les betteraves sans les éplicher et séchez-les dans du papier absorbant.

Enveloppez-les dans du papier aluminium en fermant bien tout autour.

2 Disposez les betteraves dans un plat à four ou directement dans la lèche-frite.

3 Faites cuire 1h à 1h30 environ selon la taille des betteraves, jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur et que la peau soit complètement fripée (vérifiez en ouvrant légèrement la papillote et en plongeant un couteau à cœur).

4 Laissez refroidir avant de les ouvrir en deux et de les présenter comme des moitiés de mangues (voir photo). Parsemez de fleur de sel et de persil ciselé. Dégustez en entrée, froid.

Pour finir... Vous pouvez également ajouter un filet d'huile de noix au moment de servir.