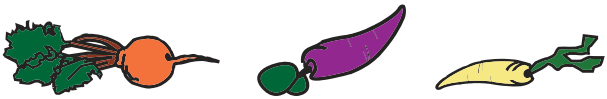
DES RECETTES POUR (RE)DECOUVRIR LES LEGUMES D'AUTREFOIS



NOUVEAU!
JUS ET SMOOTHIES!

MIGROS
M comme Meilleur.

Dans le potager de Grand-Maman

LA BETTERAVE JAUNE OU BETTERAVE BOUTON D'OR

Cette variété, introduite aux Etats-Unis au début du 19e siècle, revêt une robe orangée alors que sa chair est jaune marbrée. Elle garde sa belle coloration même après cuisson. Au palais, elle est très fine, douce et sucrée. Elle illuminera vos assiettes automnales.

LA BETTERAVE CHIOGGIA

Originaire d'une ville côtière d'Italie d'où elle tire son nom, elle possède un goût tout particulièrement sucré. Son principal atout reste toutefois l'originalité visuelle de sa chair qui présente des marbrures alternant le rose vif et le blanc. Elle offre de multiples possibilités décoratives et rendra vos plats dignes des plus belles œuvres d'art !

LA SCORSONERE

Déjà bien connue des Grecques et des Romains, la scorsonère était autrefois utilisée comme plante médicinale. Plus près de nous, au 17e siècle, elle apparaît sur les tables. Le jardinier du Roi Soleil disait d'elle « C'est une de nos principales racines, admirable cuite, soit pour le plaisir du goût, soit pour la santé du corps. ». On l'appelle parfois « salsifis noir », ce qui entretient une confusion entre les deux espèces qui ne sont que des cousines éloignées, bien que leur goût soit très semblable.

LE RADIS NOIR

Le radis noir était déjà cultivé 2'800 ans avant notre ère par les Egyptiens. Il se cuisine comme le navet et est très agréable au palet. En plus de ses qualités gustatives, il est très réputé pour ses nombreux effets bénéfiques sur la santé humaine. D'ailleurs, il est largement utilisé en phytothérapie.

LE PANAIS

D'un blanc ivoire, le panais ressemble à une grosse carotte et était déjà cultivé au Moyen Age. Cuit ou cru, il offre de nombreuses possibilités culinaires et révèle une agréable saveur sucrée. Son goût est unique : doux mais non sans caractère.

LE RUTABAGA

Plante alimentaire du genre chou, provenant du Nord ; c'est une variété de chou-navet ; on le nomme aussi navet de Suède, chou de Suède, chou de Laponie.

LE NAVET BOULE D'OR

Certains affirment que l'homme primitif consommait déjà l'ancêtre du navet sauvage, cuit sous les cendres ! Les Grecs et les Romains en raffolaient et le navet fut aussi très consommé au Moyen-Age. Cette racine, originaire d'Europe du Nord, appartient tout comme les choux à la famille des crucifères. Le navet Boule d'Or présente une chair jaune, fine et très tendre après cuisson, ce qui en fait un navet original et d'excellente qualité.

LE CERFEUIL TUBEREUX

Le cerfeuil tubéreux est originaire d'Europe centrale. Etudié pour la première fois au 16e siècle en Autriche, le cerfeuil tubéreux ne fut introduit en France qu'en 1846. En dépit d'écrits élogieux, ce légume ne connut jamais un véritable développement en France et en Europe, car instinctivement, l'homme cultive les produits les plus faciles et les plus rentables. Depuis 1980, en sélectionnant les meilleurs plantes, quelques passionnés ont réussi à proposer des variétés plus faciles à exploiter.

LE CROSNE

Le Crosne du Japon (Stachys affinis) est un petit légume racine originaire de la Chine septentrionale (Mongolie intérieure, Shanxi, Xinjiang). La plante fut introduite et cultivée au Japon d'où elle a été importée en Europe à la fin du 19e siècle. Arrivé en France en 1882, il fut rapidement cultivée en grande quantité. C'est un légume très apprécié pour le nouvel An japonais.

LA RACINE DE PERSIL

Originaire de Turquie, la racine de persil ressemble à s'y méprendre au panais. Sa chair est blanche, ferme, et son goût rappelle le céleri-rave ou la carotte. Elle se consomme crue ou cuite et est également appelée persil tubéreux.

LE TOPINAMBOUR

Découvert au 16e siècle en Amérique du Nord, le topinambour est une grande plante voisine du tournesol dont on consomme les tubercules au goût se rapprochant de celui de l'artichaut. Légume de rationnement durant la Seconde Guerre mondiale, souvent mal cuit et apprêté sans matière grasse, il a laissé de mauvais souvenirs dans certains pays européens. Dommage, car sa saveur et ses multiples utilisations méritent amplement d'être connues.

LA VITELOTTE

L'origine de la vitelotte est inconnue mais probablement ancienne. Le terme lui-même est attesté en 1812. Il dériverait de « vit », par analogie de forme, avec le suffixe -elotte. Il a par la suite désigné des variétés de pommes de terre mal définies. Alexandre Dumas appréciait cette variété.

LES CAROTTES DE COULEUR

Tout le monde connait bien évidemment la carotte orange et ses multiples utilisations culinaires : râpée en salade, cuite en accompagnement ou encore dans un dessert, cette variété apparue au 18e siècle fait partie de notre quotidien.

Mais qui dit carotte, dit forcément orange ? « Absolument pas ! » répondent en cœur les autres variétés naturelles, certes moins connues, mais qui étaient consommées et appréciées bien avant leur cousine orange. Elles vous enchanteront à n'en pas douter !

• La carotte violette : lors de leur introduction en Europe au 12e siècle, les carottes violettes étaient très populaires en raison de leur douce saveur. Elles possèdent la particularité d'être violettes à l'extérieur et orange en leur cœur.

• La carotte jaune : amplement consommée dès le 16e siècle, elle sera plus tard principalement utilisée comme plante fourragère. Aujourd'hui, son goût sucré fait qu'elle se profile à nouveau comme une excellente potagère.

• La carotte blanche : il y a plusieurs milliers d'années, les premières variétés de carottes étaient blanches. Affinés au cours des siècles, le goût et le fondant de cette carotte méritent sa (re)découverte.

LE RADIS RED MEAT OU RADIS ROSE DOUX

Le radis red meat ou radis rose doux a une origine asiatique. Il provient du nord de la Chine, fait parti de la famille des crucifères et porte aussi le nom de radis d'hiver japonais. Ce radis de forme sphérique de 8 à 10 cm de diamètre possède une chair rose vif et sa peau blanc/verdâtre rappelant la pastèque. Son goût est doux et sucré. Ce radis se consomme nature, en salade, ou poêlé en lamelles. Idéal dans les apéros crudités.

PRODUIT	MODE DE CULTURE	PRODUITS DE LA MEME FAMILLE
Topinambour Composées	Plantation au printemps de tubercules en pleine terre. (évent. Automne pour les topinambours)	Laitue, Salade (Tournesol)
Pdt Vitelotte Solanacées	Plantation au printemps de tubercules en pleine terre	Tomate, Aubergine, Poivron
Carotte jaune Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Céleri, Fenouil
Carotte violette Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Céleri, Fenouil
Carotte blanche Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Céleri, Fenouil
Navet boule d'or Crucifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps -été	Choux
Panais Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Carotte, Céleris, Fenouil
Betterave d'or Chénopodiacées	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Epinard, Côte de bette
Betterave Chioggia Chénopodiacées	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Epinard, Côte de bette
Rutabaga Crucifères	Pleine terre, plantation au printemps de plans en mottes	Choux
Scorsonère Composées	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Laitue, Salade
Racine Persil Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Carotte, Céleris, Fenouil
Cerfeuil tubéreux Ombellifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps	Carotte, Céleris, Fenouil
Crosne Labiacées	Plantation au printemps de tubercules en pleine terre	Basilic, Sauge, Romarin
Radis noir Crucifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps -été	Choux
Radis Red Meat Crucifères	Pleine terre, légumes de garde semés au printemps -été	Choux

SMOOTHIE PANAIS & BANANE

Préparation : 7 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 90 g de panais
- 2 bananes
- 2,5 dl de lait d'amande (ou lait entier)
- 1 cc de vanille en poudre (ou sucre vanillé)
- 1 cc de miel (facultatif)
- 1 cs de graines de chia ou de flocons d'avoine

Gratter les panais, peler les bananes et les couper en fines rondelles. Verser le tout dans le blender. Ajouter la vanille, le miel (facultatif) et le lait.

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Répartir dans 2 verres et saupoudrer de graines de chia ou de flocon d'avoine.

A déguster rapidement après la préparation.

SMOOTHIE BETTERAVE JAUNE & POMME

Préparation : 8 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 1 betteraves jaunes (bouton d'or)
- 1 pommes
- 2 dl de jus de pomme
- le jus d'un ½ citron
- 1 cc de vanille en poudre (ou sucre vanillé)
- 2 cc de noisettes en poudre

Eplucher et couper les betteraves et les pommes en morceaux puis les mettre dans un blender. Ajouter le jus de pomme et le jus de citron.

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Pour ce smoothie, il est conseillé de passer le mélange au chinois pour une texture plus onctueuse.

Répartir dans 2 verres et saupoudrer avec les noisettes et la vanille.

A déguster rapidement après la préparation.

SMOOTHIE RACINE DE PERSIL

Préparation : 9 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 100 g de racines de persil
- 2 kiwis
- 2 branches de menthe
- 2 dl de jus de pomme
- ½ cc de gingembre en poudre ou 5 g de gingembre frais
- 1 cc de sucre de canne

Gratter les racines de persil, peler les kiwis et les couper en fines rondelles. Verser le tout dans le blender. Ajouter le jus de pomme, les feuilles de menthe, le gingembre et le sucre de canne. Conserver quelques feuilles de menthe pour la décoration.

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Pour ce smoothie, il est conseillé de passer le mélange au chinois pour une texture plus onctueuse.

Répartir dans 2 verres et décorer de feuilles de menthe.

A déguster rapidement après la préparation.

SMOOTHIE CERFEUIL TUBÉREUX

Préparation : 8 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 110 g de cerfeuil tubéreux
- 4 à 5 litchis frais
- 2 poires
- 1,25 dl de lait de coco (ou lait entier)
- ½ lime (bio pour le zeste)

Eplucher les cerfeuils tubéreux et les couper en fines rondelles. Peler les litchis et les dénoyauter. Peler les poires et les couper en petits cubes. Déposer le tout dans le blender. Ajouter le lait de coco et le jus de la lime (conserver le zeste pour la décoration).

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Répartir dans 2 verres et saupoudrer très légèrement avec le zeste de la lime.

A déguster rapidement après la préparation.

SMOOTHIE RED MEAT DIABOLO DETOX

Préparation : 9 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 1 radis red meat
- 50 g de myrtilles
- 2 carottes
- 1 orange blonde ou sanguine
- 1 branche de menthe (décoration)

Gratter le radis red meat et peler les carottes, puis les couper en fines rondelles. Verser le tout dans le blender. Ajouter les myrtilles et le jus de l'orange.

Mixer jusqu'à ce que la préparation soit lisse.

Répartir dans 2 verres et décorer les feuilles de menthe.

A déguster rapidement après la préparation.

JUS CAROTTES MULTICOLORES

Préparation : 8 min.

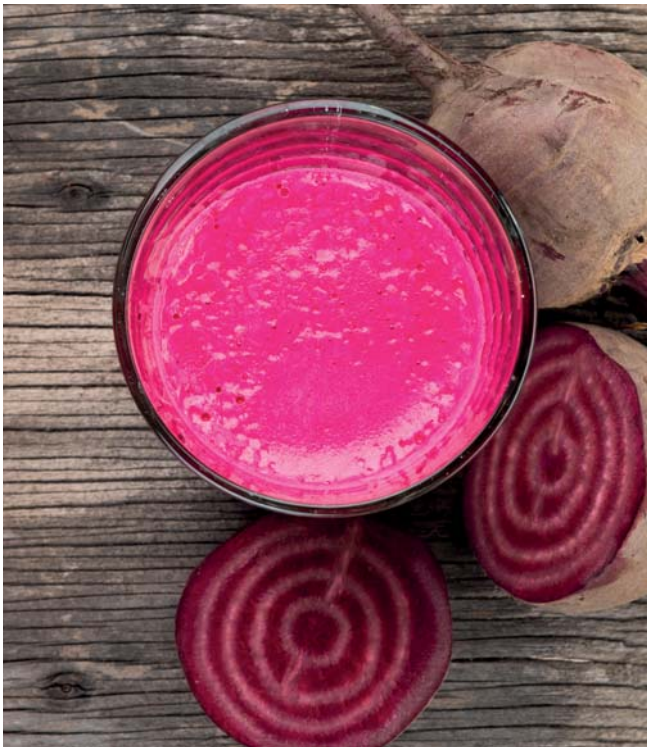
INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 4 carottes multicolores
- 3 pommes
- 5-10 g de gingembre frais
- le jus d'un ½ citron (bio pour le zeste)

Peler les carottes et le gingembre et les couper en petits morceaux. Couper les pommes en quartier. Déposer le tout dans l'extracteur de jus ou la centrifugeuse. Ajouter le jus du citron au jus obtenu (conserver le zeste pour la décoration).

Répartir dans 2 verres et saupoudrer très légèrement avec le zeste de citron.

A déguster rapidement après la préparation.



JUS BETTERAVE CHIOGGIA & POMME

Préparation : 8 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 1 betterave chioggia ou betterave d'or
- 3 pommes
- 5-10 g de gingembre frais
- 1 orange blonde ou sanguine

Peler la betterave et les couper en petis morceaux. Laver les pommes et les couper en quartier. Ajouter le jus de l'orange et le gingembre. Déposer le tout dans l'extracteur de jus ou la centrifugeuse.

Répartir dans 2 verres.

A déguster rapidement après la préparation.

JUS PANAIS & POMME

Préparation : 8 min.

INGREDIENTS (POUR 2 VERRES DE 2,5 DL)

- 2 panais
- 4 pommes
- le jus d'un ½ citron
- 1 cs de graines de chia

Peler les panais et les couper en petits morceaux. Laver les pommes et les couper en quartier. Déposer le tout dans l'extracteur de jus ou la centrifugeuse. Ajouter le jus du citron au jus obtenu.

Répartir dans 2 verres et saupoudrer avec les graines de chia.

A déguster rapidement après la préparation.

CROSNES, LÉGUMES D'HIVER ET FILET DE CANARD

Préparation : 40 min.
Cuisson : 20 min. + 8 min. (canard)

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 250 g de crosne
- 4 filets de canard
- 50 g de beurre demi sel
- Poivre de Madagascar
- Fleur de sel de Guérande
- 50 g de choux de Bruxelle
- 100 g de pomme de terre vitelotte
- 80 g patate douce
- 1 citron
- persil plat

Préparer les crosnes en les mettant dans un cornet avec une poignée de gros sel, fermer le sac et frotter énergiquement afin d'enlever la petite peau autour des crosnes. Rincer dans une passoire sous l'eau froide. Préparer une casserole d'eau salée avec une cuillère à soupe de farine tamisée et le jus d'un citron. Dès l'ébullition, y mettre les crosnes, baisser le feu et cuire 15 minutes environ (ils doivent rester croquants). Laisser refroidir dans le jus de cuisson. Préparer les autres légumes de saison.

Dégraisser les filets de canard, les poêler côté peau en premier dans un sautoir bien chaud sans matière grasse, 3 minutes de chaque côté à feu vif, assaisonner avec le poivre de Madagascar et la fleur de sel. Enfourner 8 minutes à 170° dans un four préalablement chauffé. Retirer les magrets, les envelopper dans un papier aluminium.

Au moment de servir, égoutter les crosnes, les faire revenir dans un peu de beurre, rajouter une persillade et finir avec le jus de cuisson du canard récupéré dans le papier aluminium.

Dresser avec tous les légumes, couper les filets de canard. Servir avec la sauce de votre choix (griottes, miel ou orange).

RADIS RED MEAT EN CROUTE DE FOIN

Préparation : 1h
Cuisson : 1h20

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 radis red meat d'environ 200 g chacun
- 1 botte de ciboulette
- 100 g de beurre salé
- 80 g d'échalotes hachées
- 1 dl de crème

PÂTE DE FOIN:

- 100 g de foin Bio
- 80 g de gros sel
- 700 g de farine
- 2 blancs d'œuf
- 4 dl d'eau

En premier lieu, confectionner la pâte de foin (on en trouve dans les rayons pour animaux !) en mélangeant farine, gros sel, blancs d'œufs et eau à ajouter au fur et à mesure jusqu'à consistance d'une pâte à tarte ; filmer et mettre au frais 2 à 3 heures.

Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et envelopper les radis afin de faire une enveloppe bien hermétique. Enfourner dans un four préalablement chauffé (180°) durant 1h15 environ selon la taille des légumes. Piquer avec une aiguille à travers la croûte afin de vérifier la cuisson.

A la sortie du four, découper à l'aide d'un couteau le chapeau de la coque de foin, évider le radis en laissant la peau dans la coque ; travailler la pulpe du radis avec le beurre, la crème, la ciboulette et les échalotes hachées ; remplir les coques avec une poche à douille et maintenir au chaud jusqu'au service.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Peut se consommer cru ou cuit. Bonne conservation.

CROSNES, CERFEUIL TUBÉREUX ET COQUELET

Préparation : 15 min.
Cuisson : 35 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 cuisses de coquelet fermier
- 200 g de cerfeuil tubéreux
- 300 g de crosne
- 2 petites échalotes
- 4 dl de lait
- persil plat
- huile d'olive
- sel et poivre
- 2 dl de crème liquide
- 60 g de parmesan

Préchauffer le four à 180°C. Huiler très légèrement un grand plat. Y déposer les cuisses de coquelet arrosées d'un filet d'huile d'olive puis enfourner. Éplucher les cerfeuils tubéreux. Ajouter dans le plat du four avec un filet d'eau. Nettoyer les crosnes (dans un torchon, frotter les crosnes dans du gros sel et rincer à grande eau pour enlever les petites peaux restantes).

Dans une casserole, porter à ébullition le lait avec de l'eau. Lorsque l'eau bou, mettre les crosnes. Ils doivent être totalement immergés. Laisser cuire pendant 20 minutes. Les crosnes doivent être fondants.

Remuer régulièrement les cuisses de coquelet. Retourner à mi-cuisson. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les crosnes égouttés. Saler, poivrer. Remuer pour enrober les crosnes de jus de cuisson.

Pendant ce temps, préparer la sauce. Faire chauffer à feu doux la crème. Gratter le parmesan pour le réduire en poudre. Mélanger à la crème. Poivrer légèrement. Lorsque la crème épaissi, réserver.

Sortir le plat du four. Déposer les cuisses de coquelet dans les assiettes. Ajouter le persil aux légumes et remuer rapidement. Dresser les légumes dans les assiettes. Finir en nappant le tout de sauce au parmesan.

BOULES D'OR EN ROSACE

Préparation : 15 min.
Cuisson : 20 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1kg de navet boule d'or
- 5 tranches de jambon
- 15-20 feuilles de sauge
- 75 g de noisette entière
- 2 cs d'huile de noisette
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs de sirop d'érable
- sel et poivre

Couper la base et la tête des boules d'or et enlever la peau. Les couper en rondelles assez fines (2-3mm) et les faire cuire au four à 180° pendant 15 minutes.

Dans un récipient, mettre et mélanger 2 cuillères à soupe d'huile de noisette, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et 2 cuillères à soupe de sirop d'érable.

Quand les navets sont cuits, les sortir du four. Mettre de l'huile d'olive dans votre plat, et faire cuire délicatement les navets : ils vont terminer de cuire et devenir luisants.

Disposer les rondelles en rosace dans une assiette. Badigeonner avec le mélange huile-vinaigre-sirop d'érable.

Déposer quelques lamelles de jambon et parsemer de noisette si possible torréfiée (les passer 15 minutes au four à 180°).

Décorer avec quelques feuilles de sauge, rectifier l'assaisonnement.

RISOTTO NAVET BOULE D'OR ET RADIS RED MEAT

Préparation : 30 min.
Cuisson : 20 min. + 10 min. (risotto)

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 200 g de navet boule d'or cuit + 60 g cru
- 200 g de radis red meat cuit + 60 g cru
- 100 g de myrtille ou 60 g de coulis
- 200 g de risotto
- 80 g d'oignon rouge
- 1 verre de vin rouge
- 1 l de bouillon de légumes
- 50 g d'huile d'olive
- 60 g de beurre
- 20 g de parmesan

En premier lieu, cuire les navets et radis en robe des champs dans de l'eau bouillante salée, puis les éplucher et les couper en petits dés.

Dans une casserole à fond épais, confectionner le risotto. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajouter le riz ; le faire nacrer jusqu'à ce que le riz soit translucide. Déglacer avec le vin rouge, ajouter les myrtilles dès que le vin est évaporé, ajouter le fond de légume au fur et à mesure jusqu'à la cuisson idéale (entre 17 et 19 minutes).

En fin de cuisson, incorporer une noix de beurre, le parmesan et les myrtilles. Faire revenir les légumes dans un peu de beurre, assaisonner et déglacer avec un filet de citron. Dresser le risotto en incorporant les légumes chauds et finir avec quelques navets et radis crus préalablement râpés et mis dans de l'eau glacée pour qu'ils soient bien croquants.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Peut se consommer cru ou cuit.

POÊLÉE DE CERFEUIL TUBÉREUX À L'AIL

Préparation : 10 min.
Cuisson : 10 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 300 g de cerfeuils tubéreux
- 15 brins de persil frisé
- 4 gousses d'ail
- huile d'olive
- sel

Brosser, laver et éplucher les cerfeuils tubéreux. Les couper en rondelles. Réserver. Laver le persil et l'effeuiller. Hacher le persil avec les gousses d'ail épluchées. Réserver.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, une fois l'huile chaude ajouter les rondelles de cerfeuils tubéreux. Laisser cuire environ 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajouter l'ail et le persil en fin de cuisson, mélanger. Saler, servir et déguster aussitôt.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Peut se consommer cru ou cuit.

CHIPS MULTICOLORES DE BETTERAVES

Préparation : 20 min.
Cuisson : 5 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 petites betteraves crues bien fermes : une jaune, une rouge, une chioggia
- 60 g de farine
- huile pour friture
- sel

Eplucher les betteraves et les détailler en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.

Les déposer au fur et à mesure sur des feuilles de papier absorbant. Une fois bien épongées, saupoudrer les tranches de betteraves de farine sur leurs deux faces. Les déposer ensuite dans un tamis et les secouer doucement au-dessus de l'évier pour éliminer l'excès de farine.

Chauffer l'huile puis faire frire les tranches de betteraves en plusieurs fois. Cette étape est un peu délicate car les chips doivent être assez cuites pour ne pas rester molles, mais pas brûlées sinon elles seront amères. Petite astuce : lorsque la couleur violette des betteraves rouges vire au rouge orangé et qu'elles ne sont plus translucides, les retirer du bain de friture.

Déposer les chips au fur et à mesure sur du papier absorbant, saler légèrement.

Laisser refroidir complètement à température ambiante. Il est préférable d'attendre un jour avant de les consommer, afin qu'elles soient complètement sèches. Si ce n'est pas le cas, les passer brièvement au four à 120°.

BETTERAVE JAUNE EN CROÛTE DE SEL

Préparation : 10 min.
Cuisson : 1h20

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 betteraves jaunes de 450-500 g (ou 4 petites)
- 2 à 3 kg de gros sel
- quelques noisettes de beurre
- poivre

Verser une couche de 2-3 cm. de gros sel au fond d'une cocotte. Placer les betteraves lavées et séchées dans la cocotte en les espaçant et les recouvrir entièrement de gros sel.

Enfourner à 185°C pendant 1h20. Sortir la cocotte du four et laisser reposer pendant 20 min.

Sortir les betteraves de la cocotte et les dégager avec précaution de leur croûte de sel, puis les disposer sur une planche à découper. Couper les betteraves en deux et les déguster immédiatement avec une noisette de beurre et un peu de poivre.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Pour cette recette, vous pouvez également utiliser des betteraves chioggia. Si vous utilisez des petites betteraves, il faudra diminuer le temps de cuisson.

CUPCAKES DE BETTERAVE

Préparation : 20 min.
Cuisson : 30 min.

INGREDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 2 grosses betteraves crues (300 g environ). Vous pouvez utiliser des betteraves jaunes, chioggia, ou rouges selon la couleur que vous souhaitez donner à vos cupcakes.
- 200 g de farine + 1 cc. de levure
- 200 g de beurre
- 150 g d'abricots secs (peuvent être remplacés par des raisins secs)
- 80 g de noix grossièrement concassées (ou de noisettes torréfiées et pelées)
- 150 g de cassonade
- 3 œufs

Préchauffer le four à 180°C. Peler les betteraves, puis les passer à la râpe fine.

Battre au fouet le sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine, le beurre préalablement fondu, les abricots, les noix, puis les betteraves râpées.

Verser la pâte presque jusqu'au bord des moules à muffins, car elle ne monte que très peu. Laisser cuire une demi-heure.

PURÉE DE BETTERAVE JAUNE AIGRE DOUCE

Préparation : 15 min.
Cuisson : 1h15

INGREDIENTS (POUR 3-4 PERSONNES)

- 2 grosses betteraves jaunes
- 1 gousse d'ail écrasée
- 65 ml de lait
- 1 cc de sirop d'érable
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffer le four à 220°C. Laver les betteraves et les envelopper dans du papier d'aluminium. Une fois que le four est chaud, y déposer les betteraves et les laisser cuire 1h15 (elles doivent être bien tendres). Une fois qu'elles sont cuites, les sortir du four, les déballer, ôter leur peau et les couper en morceaux.

Faire revenir l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, retirer du feu, ajouter les morceaux de betteraves et remuer le tout quelques instants avant de mettre le mélange dans un robot. Ajouter un filet d'huile d'olive, le sirop d'érable ainsi que du sel et du poivre. Réduire en purée, rectifier l'assaisonnement.

Cette purée peut se servir chaude ou froide, aussi bien seule en entrée qu'en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

CARPACCIO DE BETTERAVES

Préparation : 25 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 betteraves chioggia
- 2 betteraves jaunes
- 1 morceau de parmesan
- 1 bouquet de basilic
- huile d'olive
- jus de citron
- sel et poivre

Peler puis rincer les betteraves. Avec une mandoline, les tailler en tranches très fines, puis en rond avec un emporte-pièce. Disposer les rondelles en rond dans les assiettes. Assaisonner avec de l'huile d'olive et du jus de citron, décorer avec le basilic et des copeaux de parmesan. Saler, poivrer.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Vous pouvez varier les couleurs de votre carpaccio en utilisant également une betterave rouge. Cette recette se marie à merveille avec le saumon fumé, que vous pouvez intégrer au carpaccio.

SCORSONÈRES À LA PROVENÇALE

Préparation : 20 min.
Cuisson : 40 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de scorsonères
- 3 cs d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 70 cl de concentré de tomates
- sel, poivre
- olives vertes
- quelques brins de romarin frais
- 2 cs de whisky
- poivre de cayenne
- graines de moutarde
- 2 verres d'eau
- eau et jus de citron pour la préparation des scorsonères

Hacher l'ail et le persil, réserver.

Mettre un grand volume d'eau à bouillir dans une casserole. Pendant ce temps, laver les scorsonères sous l'eau courante. Leur couper ensuite les extrémités et les éplucher avec un économe. Une fois pelés, les déposer immédiatement dans un récipient d'eau mélangée à 2 cs de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Porter éventuellement des gants pour cette étape, afin d'éviter d'avoir les doigts tachés.

Une fois que l'eau bout, y ajouter un peu de sel et y plonger les scorsonères pendant 15 à 30 minutes selon leur taille. Ils sont cuits une fois qu'on peut y faire pénétrer la pointe de la lame d'un couteau sans trop de résistance. A ce moment-là, les sortir de l'eau, les égoutter, et les détailler en tronçons d'environ 3 cm.

Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Lorsqu'elle est chaude, y faire revenir les scorsonères environ 3 min. Les mouiller ensuite avec un peu d'eau et ajouter le concentré de tomates.

Ajouter l'ail et le persil hachés, saler, poivrer et incorporer le reste des ingrédients : olives, brins de romarin, whisky, poivre de cayenne et graines de moutarde, tout en ajoutant régulièrement un peu d'eau. Laisser mijoter 10 min.

GRATIN DE SCORSONÈRES

Préparation : 20 min.
Cuisson : 45 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de scorsonères
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 20 cl de lait
- 3 cs de farine
- 1 cc de fond de veau
- 150 g de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C. Mettre un grand volume d'eau à bouillir dans une casserole. Laver les scorsonères sous l'eau courante. Leur couper ensuite les extrémités et les éplucher avec un économe. Une fois pelés, les déposer immédiatement dans un récipient d'eau mélangée à 2 cs de jus de citron pour ne pas qu'ils noircissent. Porter éventuellement des gants pour cette étape, afin d'éviter d'avoir les doigts tachés.

Une fois que l'eau bout, y ajouter un peu de sel et y précuire les scorsonères durant 10-15 minutes, puis les égoutter et les couper en tronçons. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Ajouter les scorsonères et les faire revenir quelques instants. Ajouter ensuite la farine et le fond de veau, laisser un peu roussir.

Ajouter la crème fraîche et le lait, remuer doucement jusqu'à épaississement et jusqu'à ce que les scorsonères soient bien tendres. Baisser le feu et laisser cuire pendant 5 min.

Eteindre le feu et mettre la moitié du gruyère râpé, mélanger, saler et poivrer. Verser le tout dans un plat à gratin et recouvrir avec le reste du gruyère. Mettre au four à 180°C pendant 25 à 35 min. jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Ce gratin peut aussi être réalisé avec du panais coupé en tranches épaisses.

VELOUTÉ DE RADIS NOIR

Préparation : 5 min.
Cuisson : 30 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 radis noirs
- 2 pommes de terre
- 1 cs de beurre
- 1 l de bouillon en cube
- 2 portions de fromage fondu (type vache qui rit)
- 2 cs de crème fraîche
- sel

Éplucher deux radis, bien laver le 3e et lui laisser sa peau, les couper en dés.

Éplucher les pommes de terre et les couper en fines lamelles. Faire revenir les dés de radis dans le beurre durant 2 minutes puis ajouter les pommes de terre et les deux tiers du bouillon.

Laisser cuire à couvert une demi-heure jusqu'à ce que radis et pommes de terre soient fondants.

Quand la cuisson est terminée, ajouter le fromage fondu, la crème fraîche, le sel et mixer le tout de manière à obtenir un velouté. Si besoin, rajouter du bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.

SALADE DE CAROTTE ET DE RADIS NOIR À LA JAPONAISE

Préparation : 10 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 3 carottes moyennes multicolores
- 1 radis noir moyen
- 5 cl de vinaigre blanc (de riz ou autre)
- 2 cs de sucre
- 1/2 cc de sel
- quelques brins de ciboulette
- 1 poignée de graines de sésame grillées

Éplucher le radis, laver les carottes, râper le tout et mettre au frais.

Dissoudre le sucre dans le vinaigre, ajouter le sel. Incorporer petit à petit cette sauce aux légumes râpés en goûtant pour éviter que cela ne soit trop fort.

Parsemer de ciboulette hachée et de sésame grillé. Servir frais.

VELOUTÉ DE RUTABAGA

Préparation : 10 min.
Cuisson : 40 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- persil frais
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1 rutabaga
- 2 pommes de terre
- 1 yogourt nature
- sel et poivre

Faire fondre le beurre dans la casserole, y faire revenir l'oignon et l'ail.

Couper en gros dés le rutabaga et les pommes de terre et ajouter. Verser le persil frais haché et couvrir avec le bouillon. Porter à ébullition, couvrir, réduire le feu et cuire environ 30 minutes. Vérifier si les légumes sont bien tendres, au besoin, continuer la cuisson quelques minutes.

Mixer au robot ou au mélangeur jusqu'à ce que le mélange soit onctueux, lisse et sans grumeaux. Assaisonner de poivre et sel.

Verser dans les bols et décorer ceux-ci avec le yogourt nature et un peu de poivre.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Ajouter quelques feuilles de basilic pour apporter de la couleur au plat.

PURÉE AUX RUTABAGAS

Préparation : 15 min.
Cuisson : 40 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 rutabagas
- 4 pommes de terre
- 2 cs de crème fraîche
- 25 cl de lait
- persil frais
- noix de muscade
- sel, poivre

Eplucher les rutabagas et les pommes de terres puis les couper en gros dès.

Faire cuire ensemble à l'eau ou au cuit-vapeur environ 40 mn (les dès doivent être faciles à écraser en fin de cuisson).

Mélanger, dans un saladier, la crème, le lait, le persil, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Ajouter les légumes et mixer le tout au robot ou au mélangeur jusqu'a obtenir la texture souhaitée.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Décorer la purée avec un peu de muscade.

VERRINE DE POTIMARRON, VITELOTTE & CAMEMBERT

Préparation : 120 min.

INGREDIENTS (POUR 8 PERSONNES)

- 10 pommes de terre vitelotte
- 1,5 kg de potimarron
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 1 Camembert
- 40 cl de crème fraîche
- 2 cs de Maïzena diluée dans du lait froid
- poivre, sel
- muscade
- graines de courge

Éplucher le potimarron, enlever la queue, et mettre à cuire dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Couper le en 2, enlever les pépins et les petits filaments, puis couper en fines lamelles. Disposer dans un plat à gratin, en ajoutant de la crème, du sel et du poivre entre chaque couche. Mettre au four 40 minutes à 180°.

Faites cuire dans de l'eau bouillante les pommes de terre vitelotte pendant 20 minutes environ. Enlever la peau, et écraser grossièrement. Ajouter petit à petit de la crème, puis assaisonner avec le sel et la muscade.

Enlever la peau du Camembert, et le laisser fondre avec 20 cl de crème fraîche. Ajouter la maïzena, et fouetter.

Disposer dans les verrines, une couche de potimarron, de vitelotte et enfin de Camembert.

Décorer avec des graines de courges.

CREVETTES EN SANDWICH DE VITELOTTE

Préparation : 30 min.
Cuisson : 30 min.

INGREDIENTS (POUR 4 SANDWICHES)

- 4 pommes de terre vitelotte
- 100 gr de radis noir râpé
- 100 gr de crevettes grises
- 4 jaunes d'œuf
- 4 cs d'huile d'olive
- 4 cs de jus de lime
- 2 cc de sucre
- 8 cs de vinaigre de vin blanc
- 4 pointes de wasabi
- poivre et fleur de sel
- quelques feuilles de cerfeuil

Râper le radis noir, le faire macérer dans le vinaigre de vin blanc et le sucre. Mettre au réfrigérateur.

Laver les pommes de terre et les cuire à l'eau salée sans les peler. Cuire les crevettes avec un peu de cerfeuil. Couper les pommes de terre en tranches. Les déposer sur un plateau et badigeonner d'huile d'olive. Assaisonner avec de la fleur de sel et du poivre. Réserver.

Mélanger le jaune d'œuf au fouet avec le jus de citron, un peu de fleur de sel et le wasabi. Monter la sauce comme pour faire une mayonnaise afin d'obtenir un sabayon. Mélanger les crevettes avec une partie du cerfeuil haché et une cuillère de sabayon. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Dresser, dans un emporte-pièce, une couche de pomme de terre. Tartiner avec le radis noir râpé et recouvrir de crevettes. Finir avec une couche de pomme de terre et de radis noir. Garnir de feuilles de cerfeuil et entourer avec le reste de sabayon au wasabi.

PURÉE DE PANAIS

Préparation : 15 min.
Cuisson : 20 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 kg de panais frais
- 75 cl de lait
- 2 cs de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- sel, poivre

Bien laver les panais en les frottant sous l'eau froide. Les racler puis couper leurs extrémités. Les débiter en gros dès.

Disposer les morceaux dans une casserole et les couvrir avec du lait. Saler, poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire à petit frémissement jusqu'à ce que les légumes soient très tendres, environ 20 minutes.

Égoutter les panais sans jeter le liquide de cuisson. Les écraser à la fourchette ou les passer au presse-purée pour obtenir une purée fine. Ajouter un peu du liquide de cuisson au fur et à mesure pour obtenir la consistance souhaitée.

Ajouter le beurre et la crème fraîche, saler et poivrer à votre goût. Bien mélanger.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Pour sublimer cette purée, ajouter un filet d'huile de truffe.

VELOUTÉ DE CAROTTE MULTICOLORE ET PANAIS

Préparation : 15 min.
Cuisson : 20 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 6 carottes multicolore
- 4 panais
- 1 l de bouillon
- 40 cl de crème liquide
- 4 cs d'huile d'olive
- cumin moulu
- sel, poivre

Éplucher les carottes et les panais puis les couper en rondelles pas trop épaisses.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis faire revenir les légumes une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Ajouter le bouillon puis couvrir. Laisser mijoter 15 à 20 min. en vérifiant la cuisson.

Verser le tout dans le bol d'un blender, ajouter la crème puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.

Reverser le tout dans la casserole, ajouter le cumin, le sel et le poivre et mélanger.

Réchauffer puis servir.

SALADE DE CAROTTES MULTICOLORE

Préparation : 15 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 600 g de carottes de couleurs (violettes, jaunes, blanches, orange)
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 3 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- sel, poivre

Peler puis râper les carottes.

Ciseler la ciboulette.

Mettre les carottes et la ciboulette dans un saladier. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la gousse d'ail pressée, le sel et le poivre. Arroser les carottes avec la vinaigrette. Bien mélanger.

Laisser reposer au frais au moins 1 heure.

© « La p'tite cuisine de Pauline »

POULET AUX CAROTTES MULTICOLORES

Préparation : 25 min.
Cuisson : 60 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 poulet
- 1,2 kg de carottes de couleurs (violettes, jaunes, blanches, orange)
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 petit verre de jus d'orange
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffer le four à 230°C.

Éplucher l'oignon, le couper en quatre. Peler les gousses d'ail, laver le citron. Eplucher et laver les carottes, les couper en deux dans la longueur puis dans la largeur, de manière à obtenir 4 gros tronçons. Laver et couper la branche de céleri en 5 ou 6 tronçons. Dans un saladier, mettre tous les légumes (l'ail, le céleri, l'oignon) et y ajouter 2 cs d'huile d'olive ainsi que le jus d'orange. Mélanger le tout.

Assaisonner le poulet, placer le citron coupé dans la cavité abdominale, puis le déposer dans un grand plat allant au four. Déverser le contenu du saladier tout autour du poulet, y compris le liquide.

Mettre au four et laisser cuire 50 à 60 minutes.

VELOUTÉ DE PANAIS ET TOPINAMBOUR

Préparation : 15 min.
Cuisson : 30 min.

INGREDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 300 g de panais
- 200 g de topinambours
- 1 oignon
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 l d'eau
- 25 cl de crème liquide
- 1 cs d'huile d'olive
- sel, poivre

Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper en morceaux les topinambours et les panais.

Dans un faitout, faire revenir l'oignon et les légumes dans l'huile, à feu moyen, pendant 5 minutes. Saler légèrement et poivrer.

Verser l'eau, les cubes de bouillon et la crème. Porter à ébullition, mélanger et laisser mijoter à feu doux durant 25 minutes, sans couvrir.

Ajouter le tout dans le bol d'un blender puis mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.

Reverser le tout dans la casserole, réchauffer, puis servir.

SALADE DE PANAIS CRU

Préparation : 15 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 petits panais
- 50 g de jeunes pousses de salade mélangées
- 2 cs de pignons
- 30 g de parmesan
- 2 cs de capron (fruits du câprier)
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de vinaigre balsamique blanc
- sel, poivre

Peler les panais, les rincer puis les râper grossièrement. Les arroser avec du jus de citron et bien mélanger afin qu'ils ne s'oxydent pas.

Rincer et essorer les pousses de salade. Faire blondir les pignons dans une poêle sèche. Couper le parmesan en copeaux.

Mettre les panais et les pousses de salade dans un saladier, saler légèrement et arroser d'huile d'olive. Mélanger délicatement.

Dresser la salade sur les assiettes, parsemer de caprons, de copeaux de parmesan et de pignons. Saler et poivrer.

TARTE AU PANAIS

Préparation : 15 min.
Cuisson : 25 min. + 45 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 pâte brisée
- 4 panais
- 1 oignon
- 1 cs de miel
- 20 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- 75 g de lardons fumés
- huile d'olive
- sel, poivre

Préchauffer le four à 210°C.

Eplucher les panais, les rincer, les couper en tronçons et les faire cuire dans de l'eau salée environ 15 minutes. Eplucher et émincer l'oignon, le couper en fines lamelles. Faire revenir les panais avec l'oignon à feu très doux dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Arroser d'une cuillère à soupe de miel, puis ôter du feu.

Garnir un plat à tarte avec la pâte brisée.

Battre les œufs et la crème fraîche, saler, poivrer. Egoutter les panais et les écraser grossièrement. Les ajouter au mélange œufs/crème avec les lardons, verser le tout sur la pâte brisée. Enfourner pour environ 45 minutes.

LÉGUMES DE GRAND-MAMAN RÔTIS AU MIEL ET AUX ÉPICES

Préparation : 20 min.
Cuisson : 55 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 carottes
- 1 courge butternut
- 1 gros panais
- 1 topinambour
- 4 pommes de terre nouvelles
- 2 cc de moutarde
- 2 cc de miel ou de sirop d'érable
- 1 cc de baies roses
- ½ cc de graines de cumin
- ½ cc de graines de coriandre
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°C.

Peler, rincer et détailler les légumes en morceaux. Dans un mortier, écraser les épices. Dans un saladier, mélanger le sirop d'érable ou le miel, la moutarde et les épices concassées, ajouter les légumes, mélanger. Huiler un plat allant au four. Verser les légumes dans le plat et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer les légumes avant de les enfourner. Faire cuire 45 à 55 minutes.

POÊLÉE DE PERSIL RACINE AU GINGEMBRE

Préparation : 10 min.
Cuisson : 15 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 2 racines de persil (env. 350 g)
- 1 cs de beurre à rôtir
- 1 cc de gingembre râpé
- 1 cs de miel
- 1 cs de sauce soja
- poivre

Laver et éplucher les racines de persil, les couper en rondelles et les faire cuire à la vapeur 6 à 8 minutes. Égoutter et éponger. Peler et râper le gingembre.

Dans une poêle, faire chauffer le beurre et y faire revenir les rondelles avec le gingembre. Lorsqu'elles commencent à se colorer, ajouter le miel et laisser caraméliser quelques minutes sans que le miel brûle. Ajouter la sauce soja juste avant de servir, mélanger, poivrer.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Cette recette peut également être réalisée avec du panais, du topinambour ou avec un mélange de ces légumes.

POTAGE BLANC ET VERT AUX DEUX PERSILS

Préparation : 25 min.
Cuisson : 25 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 200 g de racines de persil
- 1/2 oignon
- 25 g de beurre
- 2,5 dl de vin blanc
- 3 dl de fond de légumes
- 1 dl de crème
- sel, poivre du moulin

Eplucher les racines de persil et les couper en petits morceaux. Hacher le demi-oignon. Faire revenir le tout dans 10 g de beurre. Mouiller au vin blanc et au fond de légumes.

Laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les racines de persil soient tendres, puis réduire en purée fine à l'aide d'un mixeur-plongeur.

Incorporer la crème et le reste du beurre. Faire mousser au mixeur-plongeur. Saler et poivrer.

Transvaser 1 dl de potage dans un gobelet profond. Y ajouter les feuilles de persil plat. Réduire en purée fine et faire mousser au mixeur-plongeur. Filtrer dans une petite casserole, porter à ébullition et faire mousser encore une fois. Répartir le potage blanc dans des tasses chaudes, déposer soigneusement la mousse au persil.

L'ASTUCE DE GRAND-MAMAN

Présenter avec des feuilles de persil frites et des chips de racines de persil.

CREVETTES SUR LIT DE TOPINAMBOURS

Préparation : 25 min.
Cuisson : 30 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 4 à 5 topinambours
- 20 à 30 grosses crevettes roses cuites
- 20 cl de crème fraîche
- un bouquet de ciboulette
- sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Brosser les topinambours, les laver. Dans une casserole, faire chauffer de l'eau. Lorsqu'elle bout, ajouter du sel et y plonger les topinambours. Laisser cuire à petits bouillons pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et couper la ciboulette. Une fois la cuisson terminée, égoutter les topinambours puis les éplucher et les couper en tranches d'environ 0,5 cm.

Dans une poêle, faire fondre une grosse noisette de beurre et y faire revenir les tranches sur feu moyen environ 5 minutes. sur chaque face. Elles doivent être dorées et très tendres.

Disposer les tranches de topinambours au fond de 4 ramequins, poser au-dessus 5 à 6 crevettes. Saler et poivrer la crème fraîche et en mettre deux à trois cuillerées dans chaque ramequin. Saupoudrer de ciboulette puis enfourner dans un four chaud à environ 180° pendant 5 à 10 minutes.

RÖSTI DE TOPINAMBOURS

Préparation : 15 min.
Cuisson : 20 min.

INGREDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 5 topinambours
- 5 pommes de terre farineuses
- 1 échalote
- 1 œuf
- huile d'olive
- sel, poivre

Éplucher les topinambours et les pommes de terre et les passer à la râpe à rösti.

Peler et hacher finement l'échalote.

Casser l'œuf dans un saladier, le battre et ajouter l'échalote, les topinambours et les patates. Bien mélanger le tout. Saler et poivrer.

Former des petites galettes bien serrées et pas trop épaisses, les cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Laisser cuire à feu doux environ 10 minutes de chaque côté.

Imprimé en Suisse

Société Coopérative Migros Vaud