

A knight in full plate armor is cooking in a kitchen. The knight is wearing a silver helmet with a visor and a red tunic. They are using a red spatula to stir a dark red sauce in a black frying pan on a stove. In the background, there is a stone wall, a wooden shelf with various kitchen items, and a window. A large black lamp is visible in the upper right corner.

BETTERAVES

La betterave, légume racine à la couleur rouge sang, est une véritable star de la cuisine Ruthvène. Avec sa chair tendre et sa texture fondante, elle apporte une touche de douceur naturelle à de nombreux plats, salés comme sucrés.

Que ce soit en tant qu'ingrédient principal ou en accompagnement, la betterave ajoute une touche de Panache à chaque plat, transformant chaque repas en une expérience gastronomique inoubliable.

SALADE DE BETTERAVES

L'harmonie parfaite entre fraîcheur et robustesse.



INGRÉDIENTS

3-4 betteraves moyennes cuites et pelées • 100g de fromage de chèvre émietté • 1 poignée de noix ou de noisettes, légèrement grillées • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge • Sel et poivre • Quelques feuilles de basilic frais pour garnir (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Coupez les betteraves en tranches fines ou en cubes, selon votre préférence, et disposez les dans un saladier.
2. Ajoutez le fromage de chèvre émietté sur les betteraves.
3. Ajoutez les noix ou noisettes grillées sur le dessus.
4. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre pour faire la vinaigrette.
5. Versez la vinaigrette sur la salade et mélanger délicatement pour enrober tous les ingrédients.
6. Garnissez de feuilles de basilic frais.
7. Servez immédiatement ou réfrigérez pendant quelques heures pour laisser les saveurs se marier avant de servir.

La touche Panachée

Pour une expérience gustative audacieuse, mariez les betteraves avec des fruits rouges comme des framboises ou des mûres.

Ajoutez des éclats de noix de coco grillée pour une texture croquante et arrosez d'un filet de sirop de balsamique réduit pour une touche d'acidité.

CHIPS DE BETTERAVES

Une expérience croustillante et délicieusement originale.



INGRÉDIENTS

2-3 betteraves de taille moyenne • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre • Assaisonnements au choix : paprika, cumin, thym, romarin, etc. (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 175°C.
2. Épluchez les betteraves et coupez-les en tranches très fines.
3. Dans un grand bol, mélangez les tranches de betterave avec l'huile d'olive, en veillant à ce qu'elles soient toutes bien enrobées.
4. Disposez les tranches de betterave sur une ou plusieurs plaques recouvertes de papier sulfurisé, en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas.
5. Assaisonnez les tranches de betterave avec du sel, du poivre et les assaisonnements de votre choix, si désiré.
6. Faites cuire pendant environ 20 à 25 minutes, en retournant les tranches à mi-

cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Surveillez-les attentivement pour éviter qu'elles ne brûlent.

7. Retirez les chips de betterave du four et laissez-les refroidir sur la plaque pendant quelques minutes, puis servez-les immédiatement.

La touche Panachée

Pour des chips de betteraves extra-pimentées, ajoutez une bonne dose de piment de Cayenne à votre mélange d'épices avant de les faire rôtir.

Accompagnez-les d'une sauce au yaourt épicée pour un en-cas qui mettra le feu à votre palais et réveillera vos papilles !

BETTERAVES RÔTIES AU FOUR

Une explosion de saveurs et de textures.



INGRÉDIENTS

4-5 betteraves de taille moyenne, pelées et coupées en quartiers • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût • Thym frais (facultatif, pour la garniture)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Dans un grand bol, mélangez les quartiers de betteraves avec l'huile d'olive, le sel et le poivre, en veillant à ce qu'ils soient bien enrobés.
3. Disposez les quartiers de betteraves sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, en veillant à ce qu'ils soient bien espacés.
4. Assaisonnez les betteraves avec un peu de thym frais, si désiré.
5. Placez la plaque au four préchauffé et faites cuire les betteraves pendant environ 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées, en les retournant à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
6. Une fois les betteraves rôties, retirez-les du four et laissez-les refroidir légèrement avant de les servir.

La touche Panachée

Pour plus de Panache, saupoudrez les betteraves de zestes d'orange et de pistaches concassées avant de les servir.

RACLETTE DE BETTERAVES

Une interprétation audacieuse et créative.



INGRÉDIENTS

2-3 betteraves de taille moyenne • 200g de fromage à raclette (traditionnel ou de votre choix) • 1 oignon rouge • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre • Herbes fraîches (optionnelles, comme du thym ou du romarin, pour la garniture)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 200°C.
2. Épluchez les betteraves et coupez-les en tranches. Épluchez l'oignon rouge et coupez-le en rondelles.
3. Disposez les tranches de betterave sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive, puis assaisonnez-les avec du sel et du poivre.
4. Faites cuire les tranches de betterave au four pendant environ 20-25 minutes.
5. Pendant ce temps, faites cuire l'oignon rouge dans une poêle avec un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement caramélisées. Réservez.
6. Une fois les betteraves cuites, retirez-les du four et réduisez la température à 180°C.
7. Disposez les tranches de fromage à raclette sur les tranches de betterave. Ajoutez quelques rondelles d'oignon rouge caramélisé.
8. Remettez la plaque au four et faites cuire pendant environ 5 à 10 minutes.
9. Une fois la raclette de betterave cuite, retirez-la du four et garnissez-la d'herbes fraîches.

La touche Panachée

Pour une touche originale à votre raclette de betteraves, vous pourriez ajouter des tranches fines de pommes Granny Smith sur les betteraves avant d'ajouter le fromage.

Les pommes apportent une saveur acidulée et une texture croquante qui se marient parfaitement avec la douceur des betteraves et la richesse du fromage fondu.

RAGOÛT DE BETTERAVES

Un voyage gustatif réconfortant.



INGRÉDIENTS

4-5 betteraves coupées en cubes • 2 carottes coupées en rondelles •
1 oignon haché finement • 2 gousses d'ail émincées • 2 pommes de
terre coupées en cubes • 2 branches de céleri coupées en dés • 4 tasses
(environ 1 litre) de bouillon de légumes ou de poulet • 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique • 1 cuillère à
café de thym séché • Sel et poivre noir • Persil frais haché (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole ou une cocotte, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés, environ 3-4 minutes.
2. Ajoutez les cubes de betterave, les rondelles de carotte, les dés de pomme de terre et de céleri dans la casserole. Remuez pour bien mélanger les légumes avec l'oignon et l'ail.
3. Versez le bouillon de légumes ou de poulet dans la casserole, assez pour couvrir les légumes. Ajoutez le vinaigre balsamique et le thym séché. Assaisonnez avec du sel et du poivre, selon votre goût.
4. Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Une fois les légumes cuits, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Si vous préférez une consistance plus épaisse pour votre ragoût, vous pouvez écraser légèrement certains des légumes à l'aide d'une cuillère ou d'un presse-purée.
6. Servez le ragoût de betterave chaud, garni de persil frais haché.

La touche Panachée

Pour ajouter une touche de piquant et de contraste à votre ragoût de betteraves, vous pourriez envisager d'accompagner le plat avec une sauce à la moutarde épicée.

La moutarde apportera une saveur vive et relevée qui se mariera bien avec la douceur des betteraves, créant ainsi un équilibre de saveurs dans votre plat.

BETTERAVES MARINÉES

un mariage harmonieux entre douceur acidité.



INGRÉDIENTS

4-5 betteraves de taille moyenne, cuites et pelées • 1/4 tasse (60 ml) de vinaigre de cidre de pomme • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 cuillère à soupe de miel (facultatif) • 1 gousse d'ail émincée • Sel et poivre • Herbes fraîches hachées (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Coupez les betteraves cuites en tranches ou en dés selon votre préférence, et disposez-les dans un bol de service.
2. Dans un petit bol, mélangez le vinaigre de cidre de pomme, l'huile d'olive, le miel, l'ail émincé, le sel et le poivre pour préparer la marinade.
3. Versez la marinade sur les betteraves et mélangez doucement pour bien enrober les betteraves.
4. Laissez reposer les betteraves marinées au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, ou idéalement quelques heures, pour permettre aux saveurs de se développer.
5. Avant de servir, garnissez les betteraves marinées d'herbes fraîches hachées pour une touche de fraîcheur supplémentaire.
6. Servez les betteraves marinées en accompagnement d'autres plats, comme une salade, des sandwiches ou des plats de viande ou de poisson.

La touche Panachée

Accompagnez vos betteraves marinées avec une sauce tzatziki à la menthe et au concombre.

Cette combinaison offre un contraste intéressant entre la fraîcheur de la sauce et la saveur terreux des betteraves.

TARTE À LA BETTERAVE

Une expérience gustative.



INGRÉDIENTS

3-4 betteraves de taille moyenne, cuites et pelées • 200g de fromage de chèvre ou de feta, émietté • 3 œufs • 150 ml de crème fraîche • Sel et poivre • Quelques feuilles de basilic frais (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Coupez les betteraves cuites en tranches fines.
2. Disposez la pâte brisée au fond du moule préalablement beurré. Piquez-la à l'aide d'une fourchette.
3. Disposez les tranches de betteraves sur le fond de tarte de manière uniforme. Saupoudrez le fromage de chèvre ou de feta émietté sur les betteraves.
4. Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu. Versez ce mélange sur les betteraves et le fromage.
5. Placez la tarte au four préchauffé et faites cuire pendant environ 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture soit prise.
6. Une fois cuite, sortez la tarte du four et laissez-la refroidir légèrement avant de la démouler.
7. Garnissez la tarte de quelques feuilles de basilic frais, si désiré, avant de servir.

La touche Panachée

Pour une tarte à la betterave vraiment audacieuse et unique, incorporez du chocolat noir à la recette.

Et pour encore plus de Panache, ajoutez une pincée de piment de Cayenne pour un petit coup de fouet épicé.

SOUPE DE BETTERAVES

Une symphonie de saveurs et de couleurs.



INGRÉDIENTS

4-5 betteraves de taille moyenne, pelées et coupées en dés • 1 oignon, haché • 2 gousses d'ail, émincées • 4 tasses (environ 1 litre) de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet • 2 pommes de terre, pelées et coupées en dés (facultatif) • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre noir • Crème fraîche ou yaourt (facultatif) • Persil frais haché (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés, environ 3-4 minutes.
2. Ajoutez les dés de betteraves dans la casserole et faites-les revenir avec l'oignon et l'ail pendant quelques minutes.
3. Versez le bouillon de légumes ou de poulet dans la casserole, assez pour couvrir les légumes. Ajoutez les dés de pommes de terre, si vous les utilisez. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à feu doux pendant environ 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Retirez la casserole du feu et laissez-la refroidir légèrement. Utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée lisse. Si vous n'avez pas de mixeur plongeant, vous pouvez transférer la soupe par portions dans un blender et la mélanger jusqu'à consistance lisse, en faisant attention car la soupe sera chaude.
5. Une fois la soupe bien mixée, remettez-la sur feu doux pour la réchauffer. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
6. Servez la soupe chaude, garnie de crème fraîche ou de yaourt grec, et saupoudrée de persil frais haché si désiré.

La touche Panachée

Pour une soupe de betteraves vraiment originale, vous pourriez ajouter du lait de coco et du gingembre frais à la recette.

Ces ingrédients apportent une richesse crémeuse et une chaleur épicée qui se marient parfaitement avec la douceur naturelle des betteraves.

MOUSSE DE BETTERAVES

Une création aussi raffinée que surprenante.



INGRÉDIENTS

2 betteraves cuites, pelées et coupées en dés • 1 gousse d'ail, émincée
• 1 cuillère à soupe de jus de citron • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
• 1/2 cuillère à café de cumin en poudre • Sel et poivre noir • 1/4 tasse
(60 ml) de crème fraîche ou de yaourt • Graines de sésame ou de cumin
(facultatif) • Feuilles de coriandre fraîche (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Dans un mixeur ou un robot culinaire, combinez les dés de betterave, l'ail émincé, le jus de citron, l'huile d'olive et le cumin en poudre. Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse.
2. Ajoutez la crème fraîche ou le yaourt grec dans le mixeur et mixez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. Goûtez la mousse de betterave et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon votre goût.
4. Transférez la mousse de betterave dans des verrines ou des bols de service.
5. Saupoudrez les mousses de graines de sésame ou de cumin pour un peu de croquant, et garnissez-les de feuilles de coriandre fraîche pour une touche de fraîcheur.
6. Réfrigérez les mousses de betterave pendant au moins 30 minutes avant de les servir, pour les raffermir légèrement et permettre aux saveurs de se mélanger.

La touche Panachée

Pour une mousse de betteraves vraiment innovante, vous pourriez envisager d'ajouter un ingrédient surprenant comme le wasabi.

Pour équilibrer la chaleur du wasabi, vous pourriez ajouter un peu de crème fraîche pour une texture crémeuse et un peu de miel pour une touche de douceur supplémentaire.

BROWNIES CHOCOLAT BETTERAVES

Une nouvelle façon de redéfinir le plaisir.



INGRÉDIENTS

200g de chocolat noir • 2 betteraves cuites • 3 œufs • 100g de sucre •
50g de farine • 1 cuillère à café de vanille (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre four à 180°C et graissez légèrement un moule carré ou rectangulaire.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis laissez-le refroidir légèrement.
3. Dans un mixeur ou un robot culinaire, mélangez les betteraves cuites jusqu'à obtenir une purée lisse.
4. Ajoutez les œufs, le sucre et la vanille à la purée de betteraves, puis mélangez bien.
5. Incorporez la farine à la préparation, puis ajoutez le chocolat fondu.
6. Versez la pâte dans le moule préparé et faites cuire au four pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
7. Laissez refroidir avant de découper en carrés et de déguster !

La touche Panachée

Pour une originalité maximale, incorporez une pincée de cannelle et de cardamome à la pâte de brownie à la betterave, ajoutant une profondeur de saveur épicée qui surprendra agréablement vos papilles.

