





## Betterave Jaune & Betterave Chioggia

-  Peu se consommer crue, rapée ou cuite : à l'eau, à la vapeur (cuisson 20 à 30 minutes), au four en gardant la peau (45-55 minutes à 175°).
-  Pour garder les jolies rayures de la betterave chioggia à la cuisson on peut mettre un peu de jus de citron ou du vinaigre dans l'eau.

# Bortsch à la betterave jaune

*Soupe pour 4 personnes*

3 à 4 betteraves jaunes (500gr)

2 à 3 pommes de terre (200gr)

1 litre de bouillon

2 carottes

2 gousses d'ail

3 feuilles de laurier

2 brins de thym

Gros sel marin

Poivre fraîchement moulu

2 cuil. à soupe de vinaigre (Xérès, cidre, ou vin blanc)

2 dl de crème fraîche

Chauffer le bouillon dans une grande casserole, couper les légumes en petits bâtonnets ou en petits cubes afin qu'ils soient faciles à manger avec une cuillère à soupe. Les jeter dans le bouillon avec l'ail, le thym et le laurier et faire cuire 30 minutes. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre. Servir accompagné de la crème fraîche et d'un bon pain bio au levain.

# Chips de betterave chioggia

2 ou 3 betteraves chioggia moyennes

Sel

Pelez et émincez les betteraves très finement (environ 1 mm). Disposez les betteraves sur la lèchefrite couverte des plaques sur du papier cuisson, saupoudrer de sel. Cuire au four à 150° pendant 20-30 minutes. Faire en plusieurs fournées.