



www.laguriviera-groupe.ch

# LA BETTERAVE

## La Betterave rouge

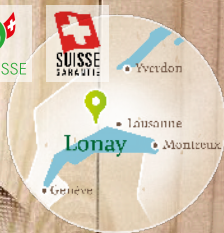
- Riche en hydrates de carbone, vitamines A et B, en fer et potassium.
- La betterave doit sa forte couleur rouge à la bétanine.
- Souvent le jus de betterave est utilisé comme colorant naturel dans les yoghourts à la framboise ou à la fraise.
- Les betteraves cuites sont idéales pour cuisiner rapidement; en petits cubes, en salade ou en carpaccio quelque peu différent.
- Avec les betteraves crues, on peut préparer des chips, des légumes colorés au four.

## Betterave de Chioggia ou betterave cible

- La betterave de Chioggia est née au 19ème siècle dans le nord de l'Italie, son nom se prononce ki-o-gui-a.
- Rouge ou rose à l'extérieur, pour une chair blanche veinée de rouge à l'intérieur, son goût est légèrement sucré.
- Ajoutez un peu de jus de citron ou de vinaigre blanc dans l'eau de cuisson pour conserver ses belles couleurs.
- Temps de cuisson inférieur à celui des autres betteraves.

# LE PRODUCTEUR

## VINCENT KEUFFER À LONAY-VD PRODUIT DES BETTERAVES DE JUIN À OCTOBRE



**PLANTATION DE MARS À MAI  
RÉCOLTE DE JUIN À OCTOBRE**

Maraîcher de la région morgienne, dans le canton de Vaud, Keuffer J.-M. est producteur de légumes depuis 1979. C'est au bord du lac Léman que cette entreprise familiale cultive une large gamme de légumes de saison, aussi bien sous serres qu'en plein champ. Spécialiste du rampon, elle y cultive aussi des légumes conventionnels et biologiques sur plus de 100 ha répartis sur les communes de Lonay, Bremblens, Préverenges et Colombier (VD).

Retrouvez les produits de Vincent Keuffer sur [www.keuffer.ch](http://www.keuffer.ch) et [www.culti-shop.ch](http://www.culti-shop.ch)

# À CROQUER CHEZ SOI. LA RECETTE!



## INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

### Pour le bortsch

- 200 g de betterave jaune
- Bouillon de légumes
- 20 g d'huile de colza
- Curcuma
- Sel et poivre du moulin
- Piment d'Espelette

### Pour le tartare de betterave

- 100g de betterave rouge
- 20 g d'échalotes finement ciselées
- 40 g de pomme Gala en brunoise
- quelques brins d'aneth
- huile de colza et vinaigre de cidre
- Sel et poivre du moulin, tabasco vert

## BORTSCH JAUNE ET TARTARE DE BETTERAVE À L'ANETH

### PRÉPARATION

Cuire les betteraves au four dans du papier d'aluminium.

Pour le bortsch mixer au blender avec tous les ingrédients en ajoutant le bouillon petit à petit jusqu'à la texture désirée.

Le tartare doit être coupé finement et assaisonné avant de servir.

### DÉCORATION ET FINITION

Crème aigre poivrée et betterave cible



[www.leguriviera-groupe.ch](http://www.leguriviera-groupe.ch)