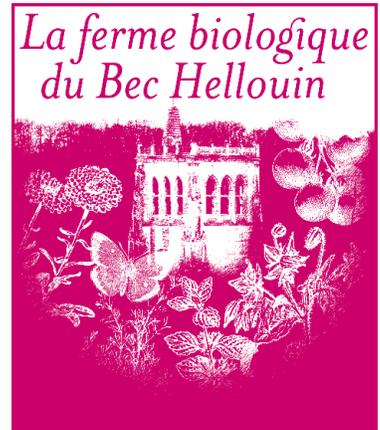


Panier de légumes du 18 Février



A cuisiner :

Salade tiède de Betterave Rouge fumée

Ingrédients :

- 500 g de Betterave
- une poignée de sciure non traité ou de foin ou bien même une cuillère à soupe de thé noir
- 1 cuillère à soupe de câpre
- 2 oignons hachés
- 1 pognées d'herbes fraîches ciselées
- 70 g de noisettes ou autres fruits secs
- 50 g de raisin sec
- 1 cuillère de miel
- 100 g de fromage frais

Recouvrir les betteraves cuites d'eau et les mettre à chauffer pour qu'elles soient tièdes.

Mettre votre sciure (ou autres) à chauffer à feux doux au fond de votre cocotte minute.

Y déposer les betteraves tièdes égoutté mais non éplucher sur la grille (de la cocotte).

Des qu'une fumée blanche apparaît fermer la cocotte et laisser cuire 5 minutes.

Laisser fumé à chaud encore une dizaine de minutes.

Pendant ce temps fait gonfler les raisins dans le miel et de l'eau chaude, juste de quoi les recouvrir.

Eplucher et tailler les betteraves en gros morceaux.

Mélanger avec tous les ingrédients, en ajoutant une goutte d'huile de noisette et de vinaigre de cidre pour faire ressortir les couleurs de la betterave.

Servir avec le fromage frais à part.

Bon appétit !