

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



26 Septembre 2023

## La betterave



Cette semaine, le feuillet vous propose quelques astuces et idées pour cuisiner la betterave. La betterave a des propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et détoxifiantes. Ces propriétés s'estompent lorsque la betterave est chauffée; elles sont donc optimales lorsque la betterave est **crue**. Il est en effet possible de la consommer en salade avec une petite vinaigrette, elle est délicieuse ainsi.

**Astuce anti-gaspi** : Dans la betterave on mange tout! Les feuilles de betterave contiennent une grande quantité de vitamine A (excellente pour la santé des yeux), de vitamine K (importante pour la santé des os), et de vitamine C (reconnue comme stimulant du système immunitaire). Les feuilles de betterave sont en fait plus riches en fer que les feuilles d'épinard.



## Galette végétale de betterave

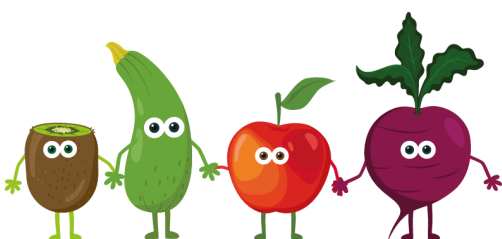
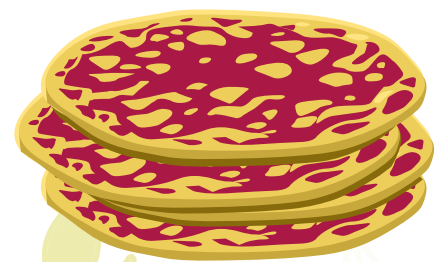
250 gr de betterave cuites, 250 gr de pois chiches cuits, 100 gr de flocon d'avoine, 2 gousses d'ail, 2 oignons, ½ jus de citron, thym, herbes aromatiques

Couper grossièrement tous les ingrédients et les mixer.

La pâte doit être malléable, si elle est trop liquide, ajouter des flocons d'avoine.

Former ensuite des boules de pâte pour former vos galettes.

Les cuire à la poêle des deux côtés.





## Pesto de fanes de betterave

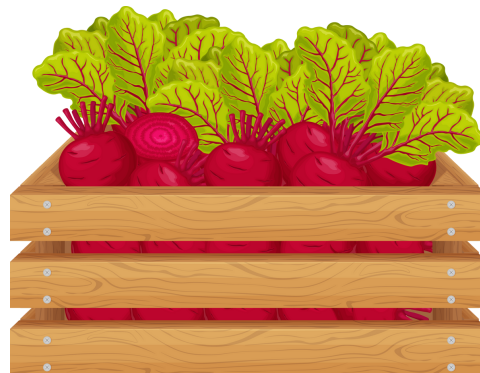
100 gr de fanes, 60 gr de parmesan, 1 gousse d'ail, 150 gr d'huile d'olive  
2 cuil à soupe de jus de citron, 75 gr d'amande ou de noix, sel & poivre

Laver et essorer les fanes puis les couper grossièrement.  
Mélanger ensuite tous les ingrédients puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.  
Ajuster l'assaisonnement si besoin.

## Gâteau chocolat betterave sans beurre

300 g de betteraves cuites, 200 g de chocolat, 100 g de sucre, 4 œufs, 1 pincée de sel,  
1/2 sachet de levure chimique ou bicarbonate, 80 g de farine, 50 g de poudre  
d'amande

Commencer par mixer la betterave en purée.  
Fouetter dans un bol les œufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange moussieux et rajouter la purée de betterave.  
Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde, laisser un peu refroidir.  
Rajouter au mélange œufs-sucre-betterave, puis ajouter la poudre d'amande, la farine, la levure, le cacao puis la fleur de sel.  
Bien mélanger et verser dans un moule à gâteau légèrement huilé ou avec un papier cuisson.  
Enfourner pour 35 min à 180 °.  
Quand le gâteau a refroidi, décorer avec du chocolat ou du sucre glace.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>  
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison



RÉSEAU  
COCAGNE

Carasso  
Daniel&Nina

toulouse  
métropole

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
OCCITANIE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

PROGRAMME NATIONAL  
POUR L'ALIMENTATION  
TERRITOIRES  
D'ACTION

enedis

Haute-Garonne  
HAUTE-GARONNE FR

santé  
famille  
retraite  
services