Recette mi-cuite mi-crue !

La météo de ces jours nous a réellement fait basculer en automne. La grisaille et l'humidité ressentie font que notre corps se languit déjà de nourriture plus dense et type cocooning. Je vous propose pour ce week-end de tester une salade de betterave mi-crue mi-cuite à l'orange. Et malgré qu'il soit partiellement crue, cette recette est à base d'un aliment bien dense et nourrissant.

D'un très bel effet, présentée sur assiette blanche, quoi qu'un peu délicat pour le service. C'est une entrée colorée, qui a du pep et qui en jette. Surtout si vous trouvez une betterave bicolore appelée chiogga pour rehausser son effet !

La betterave potagère

Est souvent appelée betterave rouge du fait de sa couleur très bordeaux. En réalité, il existe plus de 100 variétés de cette espèce avec des couleurs différentes.
Saviez-vous que la betterave rouge est également utilisée comme colorant et comme encre ? Pas surprenant lorsqu'on oublie de mettre des gants pour la préparer . Nos mains ont bien de la peine à retrouver leur couleur et il faut un peu de patience.
Elle est consommée depuis la préhistoire et fait partie de ces légumes très répandus en Europe que l'on consomme crus comme cuits !

La betterave un super légume ou super aliment ?

La betterave est souvent présentée comme un super légume. Ce qualificatif provient en grande partie de ces qualités nutritionnelles. Il s'agit d'un légume riche en glucides, en protéines, en fibres alimentaires, et qui contient également du phosphore, du potassium, du fer, du cuivre, du magnésium. En plus de la vitamine B9, on trouve de la vitamine K, de la vitamine B2, de la vitamine A.

Certainement un super aliment, du fait aussi que la betterave est l'un des rares végétaux qui contient des ***bétalaïnes*** une famille de pigments qui contribuent à sa couleur. Ces composés sont des antioxydants. Leur intérêt c'est qu'ils demeurent stables dans le tractus gastro-intestinal et leur biodisponibilité serait élevé !
Ces pigments possèdent t des propriétés anti-inflammatoires, antitumorales et sont

protecteurs du foie !
C'est dire que ce légume a vraiment tout bon et il serait dommage de s'en priver !

SALADE DE BETTERAVE MI CRUE – MI CUIT A L'ORANGE

Ingrédients : pour env. 4 pers.

- 2 betteraves de 400 gr (1x choggia bicolore, 1x rouge)
- 2 oranges
- ½ grenade
- ½ citron pressé
- 2-4 c. soupe d'eau
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 2 poignées graines germées
- Mélange de petites graines (sésame, courge, pavot)
- Fleur de sel, poivre du moulin

Vinaigrette

- 2 c soupe de vinaigre balsamique
- 2 – 4 c. soupe d'huile de noix
- Sel, poivre

Préparation

- Pelez les betteraves, coupez en rondelles fines à la mandoline env. 3-5mm
- Mettre à mariner 1 betterave dans l'huile d'olive, le jus de citron et l'eau – réserver
- Déposer les rondelles de la betterave restante sur une feuille de papier sulfurisé.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel et poivrez.
Refermer en papillote, et enfournez pour env. 30 mn à 200° Laissez tiédir dans le four.

- Pelez à vif les oranges et taillez-les en fines rondelles.
- Prélever les graines de grenade
- Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients – réserver
- Sur une assiette individuelle ou plat de service disposer harmonieusement les rondelles en alternant : une bicolore, une rondelle d'orange, une rouge …
- Répartissez dessus les graines germées, les graines de grenade, saupoudrez de petites graines
- Arroser de vinaigrette

Remarque : *!! Cette salade ne convient pas à tout le monde. Elle n'est pas Fodmap et n'est donc pas recommandée aux personnes ayant des intestins fragiles.*

Miami vous allez vous régaler. Je me réjouis de lire vos retours et qui sait découvrir la photo de votre assiette !
Palais gourmand, yeux enchantés – ça c'est la Santé
Envie d'apprendre à manger santé, léger, coloré et facile? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch