Automne / hiver

LES PRODUITS
"PANIER FRAÎCHEUR"
BETTERAVE

Même si l'Île-de-France est une petite région productrice de betterave potagère, celle-ci conserve une place prépondérante dans le panier de légumes d'hiver. C'est par la sélection des variétés hautement sucrées et parfumées que nos producteurs vous ravissent au jour le jour. Aujourd'hui, la betterave n'est pas que ronde et rouge, elle se décline aussi en bicolore ou orangée avec nuances de saveurs. Des vitamines, des minéraux et des fibres, la betterave est un aliment réellement nutritif.
Vous la trouverez d'août en frais à mai de l'année suivante chez presque tous vos producteurs car la betterave est un bestseller de vos paniers !

LA RECETTE DE VOTRE PRODUCTEUR
"PANIER FRAÎCHEUR"
Verrine en rouge et vert

DIFFICULTÉ MOYENNE

TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes

crédit photo : ©Bebass.net

Dans votre panier fraîcheur

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

Betterave crue	**300 g**
Mâche	4-5 feuilles
Échalotte	1
Jus de citron	1
Huile d'olive	6 cl
Crème liquide	20 cl
Sel	1 pincée

Étape 1 : Laver, éplucher, découper les betteraves en cubes, si elles sont crues, les cuire au moins 40 minutes à la vapeur ou 1h30 à l'eau bouillante. Vérifier la cuisson.

Étape 2 : Egouttez les betteraves, rajouter le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, la crème : mixer le tout et dresser dans des verrines.

Étape 3 : Décorer avec les feuilles de mâche sur chaque verrine.

Étape 4 : Réserver au frais avant de servir.

Le concept Panier fraîcheur : 1 panier frais de légumes proposé en direct par votre producteur local d'Île-de-France, une fois par semaine de 16h30 à 19h30 dans votre gare.

Recette élaborée par les élèves de l'école de Paris des Métiers de la Table, du tourisme et de l'hôtellerie.