

FICHE DE RECETTE

Betterave rouge des pommiers

par Damien Poncelet

Type de recette	Salade
Nombre de portions	8
Temps de préparation	... min.
Temps de cuisson	... min.
Temps de refroidissement	... min.
Coût matières total (HT) :	0,76 €
Coefficient multiplicateur :	8
Prix / Portion (HT) :	0,0950 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Betterave rouge	Kg	0,3	1,05	0,32
Jus de pomme	L	0,2	1,1	0,22
Yaourt entier	KG	0,05	4,5	0,23
Sel	PM			
Poivre	PM			
TOTAL				0,76 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Peler et râper la betterave crue. (l'idéal est d'utiliser une mandoline ou un rouet car la râpe casse les fibres de la betterave et la rend moins ferme)
2. Astuce : pour enlever le goût terreux de la betterave, la faire mariner dans du jus de pomme pendant minimum une heure. Cette technique permet aussi de conserver la betterave plus longtemps en chambre froide.
3. Assaisonner, égoutter au moment de servir et mélanger au yaourt.



