



Chou-rave glacé au miel Curcuma et betterave

Dereck Désir, conseiller culinaire

Cours et animation culinaire à domicile
Vente d'épicerie fine, condiment, café, thé,
miels, bonbons...

Dereck.couleurcuisine@gmail.com

06.27.44.61.79

Facebook : dereck couleurcuisine

AMAP l'olivier

Www.amaploolivier.fr

06.26.94.13.83

Facebook : AMAP l'olivier

500gr de choux rave

25gr de beurre

1 c. à soupe de miel curcuma (couleur cuisine)

1 pincé de muscade (couleur cuisine)

1 pincée de cannelle moulue (couleur cuisine)

1 litre de bouillon (assemblage court bouillon
couleur cuisine)

1 betterave



Coupez le feuillage en laissant un toupet d'environ 3 cm et gardez les feuilles pour une autre recette (les fanes de betterave se cuisent comme les épinards). Brossez les racines sous l'eau pour éliminer la terre, sans les éplucher.

Ne pelez pas les betteraves avant cuisson et veillez à garder une partie de la tige afin qu'elles ne perdent pas trop de jus, et conservent leur couleur.

Pour vérifier leur cuisson, ne les percez pas, car elles perdraient du jus, mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elles se détachent facilement

Betterave au four

Emballer dans une feuille de papier aluminium à 170°C pendant 1 à 2 heures

Betterave Vapeur

20 à 40 min avec 5 cm d'eau

Betterave bouilli à l'eau

Grande quantité d'eau salé et vinaigrée 30 minute en autocuiseur sinon jusqu'à 2h30

1 épluchez les choux rave puis coupez-les en tranche d'environ 1 cm d'épaisseur.

2. Déposez-les dans une cocotte et ajoutez le reste des ingrédients puis faites cuire à couvert environ 15 min. (pour l'assemblage court bouillon mettre dans un filtre à thé ou à café).

3. Terminez la cuisson sans couvercle pour faire réduire le jus et caraméliser.