



verrine de betteraves nouvelles

pour 6 à 8 verrines

cuire 400g de betterave

mixer la betterave

laisser refroidir et mélanger avec trois cuillers de mascarpone ou fromage frais ou yaourt de brebis
ajouter sel, poivre, épices et 2 cuillères de citron ou vinaigre balsamique

disposer dans une verrine et parsemer au-dessus quelques grains de sésame

papillotes de betteraves

si vous ne consommez pas les betteraves nouvelles crues, préférez les cuire en papillotes au four ou dans les braises du barbecue

(environ 25 minutes selon taille)