

La recette. Velouté de betteraves, chèvre frais et noix

Une recette qui convient aux végétarien.ne.s, et qui met à l'honneur la betterave, riche en potassium, les noix, qui contiennent du magnésium et le fromage de chèvre, qui permet de compléter les apports en calcium et phosphore.

Ingrédients :

- 600 g de betteraves cuites
- 1 échalotte
- 60 cl d'eau
- 150 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 1 c. café rase de sel

Préparation :

- Épluchez et hachez l'échalote.
- Coupez les betteraves en cubes.
- Mettez l'échalote et les dés de betterave dans une casserole ou un mixeur chauffant.
- Ajoutez une cuillerée à café rase de sel et versez l'eau.
- Faites cuire 15 minutes à feu vif (ou à 100°C au mixeur chauffant).

- Poivrez, ajoutez le fromage de chèvre, le vinaigre et l'huile de noix.
- Mixez et servez avec des noix concassées.

Recette issue du site <https://www.cuisine-libre.org>