

*Tartinade de fanes de betterave
Jaune ovoïde des Barres*





urgc

UNION POUR LES RESSOURCES
GÉNÉTIQUES DU CENTRE

www.tresorsvivantsducentre.com



Centre-Val de Loire

Cette opération est cofinancée par l'Union européenne. L'Europe investit dans les zones rurales.



Tartinade de fanes de betterave Jaune ovoïde des Barres

- les fanes d'une belle botte de betteraves Jaune ovoïde des Barres
- ½ oignon
- 80 g de chèvre frais
- 2 c. soupe de crème fraîche
- ¼ de c. café de cumin
- quelques noix



Lavez les fanes, enlevez les tiges épaisses ; hachez finement les feuilles. Emincez finement l'oignon. Faites revenir l'oignon à feu moyen dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Après quelques minutes, quand l'oignon a commencé à caraméliser, ajoutez les fanes. Faites cuire encore quelques minutes.

Mettez ensuite l'oignon et les fanes dans le bol d'un mixer, ajoutez le chèvre, la crème et le cumin, et mixez grossièrement. Ajoutez quelques cerneaux de noix.

Dégustez sur du pain ou avec des tortillas.