

*Betteraves Jaunes ovoïdes des
Barres en potatoes*





UNION POUR LES RESSOURCES
GÉNÉTIQUES DU CENTRE

www.tresorsvivantsducentre.com



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



Betteraves Jaune ovoïde des Barres en potatoes

- 8 petites betteraves Jaunes ovoïdes des Barres
- 80 g de farine
- 40 g de levure de bière en paillettes (ou de fromage type parmesan)
- 1 c. café de mélange d'épices type jamaïcain jerk
- 1 c. café de sel au céleri
- 1 c. café de cumin en poudre
- 1 c. café de paprika
- Piment : selon votre goût
- 50 g de beurre



Lavez et grattez les betteraves. Coupez-les en quartiers de taille moyenne, en gardant la peau. Préparez le mélange à potatoes : mélangez dans un grand saladier la farine, la levure et les épices. Plongez-y les quartiers de betterave, jusqu'à ce que chaque face soit recouverte de farine et d'épices. Préchauffez le four à 190°C avec une lèche frite ou une grande plaque dedans. Quand il est presque chaud, sortez la plaque et placez-y le beurre. Remettez au four quelques instants, le temps que le beurre fonde sans brûler!

Quand le beurre est bien fondu, ressortez la plaque et disposez dessus les quartiers de betteraves : posez-les dans un sens, puis dans l'autre, pour qu'ils soient bien couverts de beurre. Disposez-les avec soin, ils ne doivent pas se toucher pour cuire correctement.

Enfournez pour 20 mn ; au bout de ce temps, sortez la plaque et retournez les quartiers, puis remettez au four pour 15 mn supplémentaires. Selon la taille de vos quartiers, ces temps peuvent légèrement varier, surveillez régulièrement la cuisson.

Servez avec une salade verte et la sauce de votre choix !