

Betteraves rôties au cumin

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 à 4 betteraves rouges
- 3 échalotes
- -1 c à café de graines de cumin
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre
- 1 c à soupe de jus de citron ou d'orange
- 1 c à café de miel
- 1 zeste d'orange
- 1 poignée d'amandes effilées
- 1 c à soupe de persil haché

Préparation :

- Préchauffer votre four à 180°C .
- Laver, peler les betteraves et les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Eplucher les échalotes et les émincer finement.
- Dans un saladier, mélanger soigneusement les betteraves avec les échalotes, le cumin, le sel , le poivre et 4 cuillères d'huile d'olive.
- Laisser mariner.
- Répartir les betteraves sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
- Enfourner et faire cuire 40 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres, en retournant les rondelles à mi-cuisson.
- Laisser tiédir.

La recette pourrait s'arrêter ici, car il est déjà très bon de grignoter les betteraves ainsi cuites.

- Pendant ce temps, faire légèrement griller les amandes effilées dans une poêle sèche.
- Laver et hacher le persil.
- Préparer la vinaigrette dans le saladier en fouettant ensemble : le jus de citron, le miel, la moitié du persil haché, du sel, du poivre, et le zeste d'orange.
- Mélanger les betteraves encore tièdes à cette vinaigrette.
- Verser un filet d'huile et décorer avec les amandes effilées, le reste du persil haché et un zeste d'orange.

Bon appétit !