

**Ça  
vient  
de chez  
nous**

# Les betteraves

n°11 Novembre 2021

**Ça vient d'ici**

**RILLIÉ FRÈRES**

41500 Mer

Vente de fruits et légumes de saison.

**HORAIRES : Du lundi au samedi : 9h - 12h / 15h - 18h**

Recette proposée par l'agent de la cantine de Muides sur Loire

## Betteraves chaudes à la provençale

### LES INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

750 g de betteraves rouges  
cuites

0,5 dl d'huile olive

2 gousses d'ail

Persil

### LA PRÉPARATION

En accompagnement d'un plat :

- Coupez les betteraves épluchées en tranches un peu épaisse
  - Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites y dorer les betteraves.
  - Servez saupoudrer de persil et d'ail.
- Vous pouvez jumeler les betteraves avec quelques pommes de terre.

## L'astuce anti-gaspi

### EAU INFUSÉE À LA PEAU DE BETTERAVE

Pour 1 litre :

Les peaux de 2 grosses betteraves • ½ citron • 1 c. à café de miel • 5 feuilles de menthe • Eau

- Placer les peaux de betteraves nettoyées et crues dans un bocal à fermeture hermétique d'un litre.
- Ajouter le citron coupé en rondelles, le miel et les feuilles de menthe.
- Recouvrir d'eau.
- Laisser reposer 48h à température ambiante puis filtrer.
- Déguster très frais.