

## LES BETTERAVES ROUGES À L'HONNEUR

La betterave rouge ou betterave potagère, est présente sur les étals de juillet à octobre. Elle peut être consommée en salade, en potage, en purée, en croustilles, ...

Les enfants apprécient son goût sucré et sa couleur framboise lorsqu'elle est réduite et mélangée à la purée.

La betterave peut se cuire au four traditionnel, à la vapeur ou au four à micro-ondes mais on la trouve très souvent précuite et donc plus facile à préparer.

### Le saviez-vous ?

Pour enlever le goût « terreux » qui dérange certains consommateurs, il suffit de rincer la betterave crue tronçonnée dans de l'eau froide, puis de la laisser tremper 5 minutes.

### Ne paniquez pas

*Si les selles et les urines de bébé sont rouges, le colorant du jus de betterave est si puissant qu'il colore même les glaces. Pensez juste à prévenir les parents !*

### PURÉE ROSE FRAMBOISE POUR BÉBÉ (6 MOIS)

Temps de préparation : 25 minutes

#### Ingrédients

Betterave rouge précuite (125g)  
Pommes de terre (125g)  
Huile de colza (15g)

#### Préparation

- Faire chauffer de l'eau pour la cuisson de la pomme de terre
- Eplucher et couper la pomme de terre en petits morceaux
- Plonger la pomme de terre dans l'eau bouillante
- Couper la betterave en petits dés
- Ajouter les dés dans la casserole avec la pomme de terre 5 minutes avant la fin de la cuisson
- Vérifier la cuisson à l'aide d'un petit couteau
- Egoutter le tout
- Mixer en ajoutant l'huile

## CROUSTILLES DE BETTERAVES

Temps de préparation : 1 heure

### Ingrédients

Une betterave rouge crue

### Préparation

- Eplucher la betterave (si elle n'est pas traitée, la brosser sans enlever la peau)
- Couper la betterave en tranches très fines au couteau, à la mandoline ou au robot
- Déposer les tranches sur une plaque de cuisson chemisée (papier sulfurisé)
- Placer dans un four chaud à 150°C pendant au moins 45 minutes
- Retourner les légumes à mi-cuisson

*La cuisson est terminée lorsque les légumes sont craquants mais pas noircis.*



## SMOOTHIES DE BETTERAVES ROUGE ET POIRES - 4 ENFANTS

Temps de préparation : 15 minutes

### Ingrédients

2 betteraves rouges précuites  
 3 poires juteuses  
 1/2 jus de citron  
 150 ml d'eau froide  
 Sucre à ajouter selon le goût (facultatif)

### Préparation

- Eplucher et couper les poires en morceaux
- Couper la betterave en petits morceaux
- Ajouter le jus de citron
- Mixer tous les ingrédients
- Ajouter l'eau progressivement en fonction de la texture souhaitée
- Ajouter le sucre selon le goût



**Bon appétit !**

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES  
 Diététiciennes pédiatriques ONE