



Poêlée de betterave et de choux de Bruxelles à l'orange sanguine

Valeurs nutritives par personne: protéines 10 g, lipides 9 g, glucides 25 g, 260 kcal

En entrée ou en accompagnement, cette recette de betterave rouge poêlée avec des choux de Bruxelles et de l'orange est sublime avec du fromage de chèvre.

Ingrédients

Entrée

Pour 4 personnes

- 400 g** de betteraves rouges crues
- 250 g** de choux de Bruxelles
- 2** oranges sanguines
- 3 cs** d'huile de colza
- sel
- 1 cc** de poivre rose
- 200 g** de fromage de chèvre frais, p. ex. bûche cendrée Jacquin, en vente dans les épiceries fines

À vos tabliers!

Préparation: env. 40 minutes

À l'aide d'une mandoline, couper les betteraves en fines tranches. Parer les choux de Bruxelles et retirer délicatement les feuilles extérieures puis couper les cœurs en quatre. Peler les oranges à vif en retirant toutes les parties blanches puis les couper en tranches. Chauffer un peu d'huile dans une grande poêle et y saisir les betteraves env. 10 min à feu moyen. Chauffer le reste de l'huile dans une seconde poêle puis ajouter les choux de Bruxelles et les faire cuire env. 4 min. Incorporer les betteraves et les oranges puis assaisonner de sel et de poivre. Servir avec le fromage de chèvre.

Recette: Anja Steiner

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/poelee-de-betterave-et-de-choux-de-bruxelles-a-lorange-sanguine>