

Betteraves au miel et au citron

Coup de pouce, novembre 2000



Portion(s) : 4

Préparation : 10 min

Cuisson : 53 min

Mode de préparation : Cuisinière

Aussi coloré que savoureux, ce plat met en valeur la chair fine de la betterave.

Ingrédients

- 8 petites betteraves (environ 2 lb/1 kg)
- 1 c. à tab (15 ml) de beurre
- 1 oignon coupé en tranches
- 2 c. à tab (30 ml) de miel liquide
- 2 c. à tab (30 ml) de jus de citron fraîchement pressé
- 1/2 c. à thé (2 ml) de muscade moulue
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les betteraves, à couvert, pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter et laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler. Peler les betteraves sous l'eau froide et les couper en deux, puis en quartiers.
2. Entre-temps, dans un grand poêlon à surface antiadhésive, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le miel, le jus de citron, la muscade, le sel et le poivre et mélanger.
3. Ajouter les betteraves et cuire, en brassant pour bien les enrober, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient glacées.

Votre four est déjà chaud? Au lieu de faire bouillir vos betteraves, les envelopper de papier d'aluminium et les mettre au four préchauffé à 425°F (220°C) pendant 1 1/2 heure ou à 350°F (180°C) pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et se pèlent facilement.

Valeurs nutritives

Matières grasses: 3 g/portion - Glucides: 28 g/portion

Calories : 140/portion



Abonnez-vous au magazine!

Économisez 52% sur le prix en kiosque et recevez un numéro d'essai GRATUIT!

[Abonnez-vous](#)



Abonnez-vous à nos bulletins

Obtenez des menus pratiques, articles et des offres exclusives dans votre boîte courriel chaque semaine.

[Abonnez-vous](#)



Restez connecté

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[Concours](#)

[Sondages](#)

[Livres de recettes](#)

[Magazine](#)

[Contactez-nous](#)

[Annoncez chez nous](#)

[Emplois](#)

[Plan du site](#)

[Politiques d'utilisation](#)

[Politiques de confidentialité](#)

Canadian Living

E-LLE

COUP de POUCE

styleathome

les affaires

The Hockey News

weblocal.ca