



# « De la betterave tu mangeras »



Recette proposée par Fanny Mugnier  
Diététicienne-nutritionniste  
[www.mugnier-dieteticienne.com](http://www.mugnier-dieteticienne.com)  
06 33 32 45 60

## Tourbillon de betteraves

### Pourquoi cet aliment ?

La Betterave contient une bonne quantité de vitamines (C et B9), riche en oligo-éléments, elle est également une bonne source en fibres. Elle se consomme aussi bien crue que cuite. La France est le 4<sup>ème</sup> producteur européen de betterave. Elle se consomme d'octobre à mars.



### Réalisation de la recette :

Préchauffez votre four à 180°C.

Lavez, épluchez et coupez en quatre les betteraves puis en pétales.

Dans un saladier : mélangez farine, moutarde et beurre. Afin que la pâte soit assez souple mais pas trop humide ajoutez petit à petit l'eau.

Étalez votre pâte, puis placez-là dans vos moules. Étalez le chèvre frais, puis placez les betteraves en réalisant une rose. (voir photo)

Batte les œufs avec sel et poivre et versez sur vos 4 tartes. Enfourez 45 minutes à 180°C



### Ingrédients pour 4 tartelettes

- Pour la pâte brisée : 300 g de farine, 150 g de beurre pomade, ½ c à café de sel et 2 cl d'eau et 50g de moutarde aux algues et curcuma
- Pour la garniture : 5 grosses betteraves, 100g de chèvre frais, 4 œufs, sel et poivre.

### Matériel

- Un four
- Un économe
- Une cuillère en bois
- Un couteau
- Un saladier
- Un rouleau à pâtisserie
- Des petits plats à tarte

### Adaptation pour des régimes particuliers :

Sans lactose :

Remplacez le beurre par de l'huile d'olive ou de tournesol. Vous pouvez retirer le fromage de chèvre et mettre de la moutarde en fond de tarte au lieu de l'intégrer dans la pâte.

Sans gluten :

Remplacez votre farine de blé par de la farine de riz ou mélange farine de riz/maïs.

En partenariat avec VracAltitude

