

Bouchées de betterave

Ingrédients

Pour 20 pièces

20 cure-dents

5 petites betteraves rouges, coupées en quatre
un peu de beurre

garniture:

1 fromage à pâtemolle (Gorello, par ex.), 270 g, coupé en
20 tranches

1-2 oignons rouges coupés en rondelles

poivre rose, écrasé grossièrement

hysope pour la décoration



Préparation

1. Cuire la betterave à couvert dans un panier à vapeur. Fondre le beurre dans la poêle. Y faire revenir les quartiers de betterave puis les dresser sur un plat.
2. Piquer à l'aide d'un cure-dent une tranche de fromage et une rondelle d'oignon sur chaque morceau de betterave. Poivrer, décorer et servir tiède.

Remplacer les petites betteraves, par 1 ou 2 grosses, coupées en dés.

Valeurs nutritionnelles

Une part contient: 55 kcal; protéines: 3 g; lipides: 3 g; glucides: 3 g.