



Les Jardins de la Petite Perrière

Bon appétit !
Et merci de
soutenir une petite
ferme :-)

Karine Liatard-Delisle et Cyprien Delisle 38 480 PRESSINS – 06 13 36 51 91

ENERGETIQUE

Velouté de betteraves à l'orange et au mascarpone

Pour 4 personnes :

600g de betteraves crues

2 carottes

1L de bouillon de légumes

3 oranges

100g de mascarpone

Sel, poivre

Epluchez les betteraves et les carottes. Détaillez-les en gros morceaux, puis faites-les cuire 30 à 35 min dans le bouillon de légumes.

Prélevez le zeste d'une orange et pressez les 3. A l'aide d'un blender, mixez finement les betteraves et les carottes en ajoutant un peu de jus de cuisson et le jus d'orange pressé. Incorporez 80g de mascarpone. Mixez de nouveau. Salez et poivrez. Répartissez dans les assiettes, décorez avec un peu de zeste d'orange et une petite noisette du mascarpone restant. Dégustez aussitôt.

LES BONS INGREDIENTS : L'ORANGE ET LA BETTERAVE

L'orange, riche en vitamine C, et la betterave, riche en vitamines A et C, en acide folique et en minéraux (fer, phosphore et magnésium), procurent rapidement de l'énergie.