

# La recette de betterave flétrie du chef Glenn Viel



**Glenn Viel est chef du restaurant gastronomique l'[Oustau de Baumanière](#) au Baux-de-Provence. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de betterave flétrie avec estragon et vinaigrette épaisse d'agrumes.**

## Les betteraves :

Disposer les betteraves avec la peau sur une plaque de gros sel puis enfourner dans un four à 240 degrés pendant quatre heures. Une fois cuite, éplucher la betterave puis la couper en grosse épluchure (environ 5 min). Assaisonner la betterave d'huile d'olive, de sel, de poivre, les plaquer et les enfourner à 90 degrés pendant 12 heures.

## La vinaigrette d'agrumes :

- 4 oranges
- 1 citron jaune



Ecrit par Echo du Mardi le 30 mars 2024

- 1 citron vert
- 1 pamplemousse
- 1 cuillère à soupe de miel
- ½ betterave en jus
- 0,250 Litre d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Éplucher et retirer les segments des agrumes, dans un sautoir mettre le miel puis les segments. Faire compoter à feu doux puis mixer et tamiser. Dans un cul de poule, mettre une cuillère à café de compotée d'agrumes, une cuillère à soupe de jus de betterave, puis monter à l'huile d'olive.

#### Chips de betterave :

Tailler finement la betterave épluchée, à la machine à jambon, puis frire les lamelles de betterave à 150 degrés. Disposer les chips sur un linge salé.

#### Finitions :

Assaisonner les betteraves d'une huile d'olive fruité noire, sel, poivre. Dans une assiette, mettre la vinaigrette épaisse puis disposer les betteraves. Ajouter sur chaque betterave une pointe de pulpe d'agrumes et un petit bout de morceau d'estragon. Pour finir, mettre les chips et des bâtonnets de betterave crue, un trait d'huile d'olive, sel et poivre.

Ecrit par Echo du Mardi le 30 mars 2024



DR