**Cuisson des Betteraves**

**Préparation**

Brossez les racines sous l’eau pour éliminer la terre, sans les éplucher.

Ne pelez pas les betteraves avant la cuisson et veillez à garder une partie de la tige afin qu’elles ne perdent pas trop leur jus et conservent leur couleur.

Pour vérifier leur cuisson, ne les percez pas, car elles perdraient du jus, mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement.

**Betteraves au four**

Elles sont particulièrement savoureuses lorsqu’elles cuisent au four. Emballez-les dans une feuille d’aluminium robuste, sans trop les serrer et en pinçant bien la feuille pour la fermer. Placez-les sur la grille du milieu d’un four préchauffé à 170°C et laissez-les cuire ainsi pendant 1 à 2 heures.

**Betteraves à la vapeur**

Déposez les betteraves dans le panier vapeur au-dessus de 5 cm d’eau, portez à ébullition et laissez cuire 20 à 40 minutes selon leur taille. Sortir le panier et laisser refroidir avant d’éplucher très facilement.

**Betteraves bouillies à l’eau**

Faites bouillir une grande quantité d’eau salée et légèrement vinaigrée. Plongez les betteraves crues dans de l’eau bouillante et laissez-les cuire jusqu’à ce qu’elles soient tendres. La cuisson peut durer jusqu’à 2h30 (ou 30 minutes, en moyenne, en autocuiseur).

**Épluchage des betteraves**

Laissez les betteraves refroidir pour pouvoir les épluchez sans vous brûler. Lorsqu’elles sont bien cuites, la peau part toute seule entre les doigts. Il suffit de les frotter. À l’aide d’un couteau à légumes, enlevez toute tache et coupez la tige et les racines.