

LA MISE EN VALEUR DES PRODUITS EN CONSERVE

UPPIA: LA BETTERAVE.



Dôme de
betterave
en trompe
l'œil.

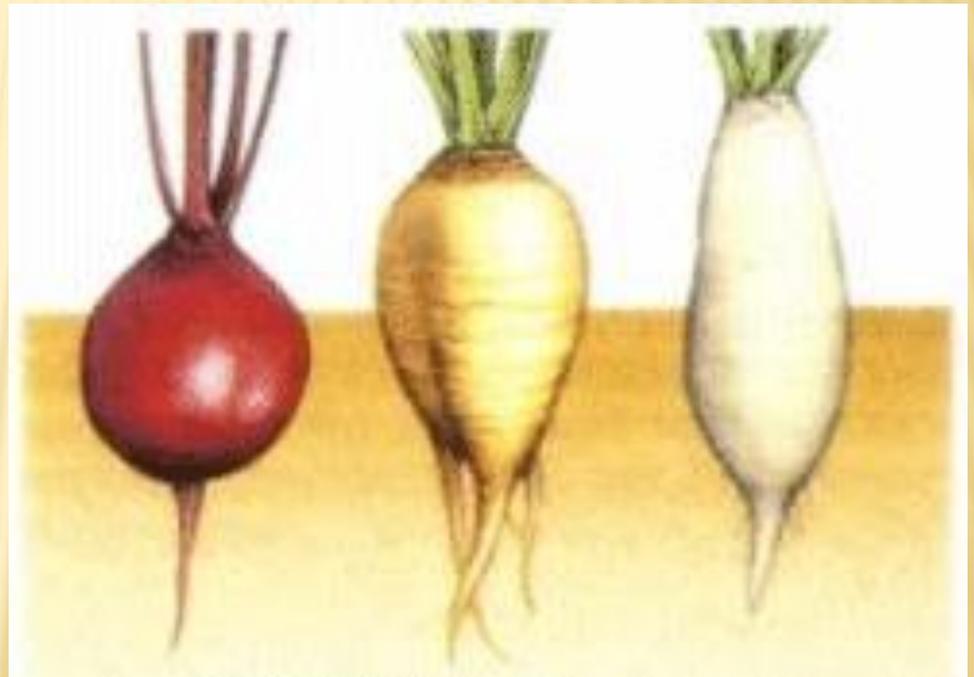
LA BETTERAVE EN CONSERVE:



LA BETTERAVE

Carte d'identité

- × La betterave est **cultivée en France**, aussi bien pour sa variété potagère, sucrière que pour la fourragère.
- × Son **goût très doux et sucré, délicat**, est apprécié **en crudités ou cuisiné** et accommodé. Pensez à l'intégrer à vos menus hebdomadaires, dès qu'elle est présente sur les étals, pour bénéficier de toutes les vitamines et les nutriments qu'elle contient.



LA BETTERAVE, C'EST:

Une betterave pèse **300 g** en moyenne. Parente de la **blette**, la betterave rouge peut être aplatie, globuleuse ou allongée selon la variété.

La betterave, riche en sucre, est moyennement calorique. Elle est riche en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels. La betterave est disponible toute l'année.

En bref

INGREDIENTS / COMPOSITION

Kcal	Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	Gras sat.	Sel	Fibres
40	1,1	7,7	6,5	-	-	0,54	2,6

betteraves rouges, eau, sucre, sel, jus concentré de citron, vinaigre d'alcool.



LES VARIÉTÉS DE BETTERAVE

- × La gamme variétale des betteraves est très étendue. En France, nous sommes particulièrement familiers des betteraves sucrières et des betteraves potagères ; les premières étant exclusivement destinées à la fabrication du sucre.

La betterave potagère (ou betterave rouge)

- × **Robe** : D'une belle couleur rouge, la betterave peut être allongée, aplatie, tronconique ou plus couramment sur les étals, arrondie.
- × **Production** : Elle prospère dans le nord de la France, en Bretagne ainsi que dans la région Centre.
- × **En bouche** : Consommée crue ou cuite, la betterave possède une saveur fine et sucrée.

COMMENT LA CONSOMMER:

La betterave peut aussi bien être consommée crue, râpée que cuite. Elle est alors délicieuse simplement cuite à l'eau ou au four, ou encore poêlée et relevée d'épices



LES VARIÉTÉS DE BETTERAVE

- ✘ La gamme variétale des betteraves est très étendue. En France, nous sommes particulièrement familiers des betteraves sucrières et des betteraves potagères ; les premières étant exclusivement destinées à la fabrication du sucre.
- ✘ *Robe* : D'une belle couleur rouge, la betterave peut être allongée, aplatie, tronconique ou plus couramment sur les étales, arrondie.
- ✘ *Production* : Elle prospère dans le nord de la France, en Bretagne ainsi que dans la région Centre.
- ✘ *En bouche* : Consommée crue ou cuite, la betterave possède une saveur fine et sucrée.

Variétés de *diversification*



Crapaudine



Noire d'Egypte

> Golden Eye 🍷

- Racine lisse ronde ovoïde
- Très belle couleur interne orange soutenu
- Variété homogène à petit pivot
- Plante vigoureuse et rustique
- Bonne qualité gustative



Rodina F1



Chioggia



Albina Vereduna

Betterave blanche
"Albina vereduna"

Betterave
de Chioggia

Betterave orange
"Burpees golden"





DÔME DE BETTERAVE EN TROMPE L'OEIL

Ce n'est pas un dessert mais une entrée.

Elle est composée d'une mousse de betterave au citron, en son centre se trouve un insert composée d'une gelée de betterave avec un tartare de betterave et Granny Smith qui va apporter de la fraîcheur et un tartare aux deux saumons (cru et fumé). Sous le dessous se trouve un sablé au parmesan garni de quenelles composées de chèvre et de dés de betterave jaune et chiogga cru qui est pimenté comme condiment afin de donner du tonique et de la fraîcheur.

LA FICHE TECHNIQUE

Appellation: "Dome de betterave en trompe l'oeil"		Auteur	pour	Type	Date							
		Mme VALLAUT Céline & Mr PIEGAY Rémi (M2)	10 cts	Entrée froide	23/3/19							
Descriptif: Entrée froide composée d'un tartare aux deux saumons et fines herbes, mousse légère à la betterave et sablé croustillant au parmesan.												
Apport nutritionnel: 180 KJ par portion environ. Lipides 9,5 g, glucides 1,63 g et protéines 1,25 g. Vitamines : bêta-carotène, B1, B2, B3, B5, B9, A, C, E, Magnésium, phosphore, potassium	Coût matières unitaire HT		1,15 €									
	Coef multiplicateur		13,90									
	Prix de vente		15,99 €									
												
TECHNIQUES												
1. Gelée de betterave Ramollir la gélatine. Mixer la betterave et le reste des ingrédients. Passer au chinois. Chauffer la moitié de la pulpe et incorporer la gélatine / Ajouter l'autre moitié et couler en 1/2 sphère. Bloquer.	DENREES											
	valorisation											
2. Tartare deux saumons Tailler: brunoise des saumons. Ciseler l'aneth. Assaisonner.	NATURE	U	1	2	3	4	5	6	7	Total	PUHT	PTHT
3. Tartare de betterave Tailler en brunoise la pomme. Tailler en petit dés la betterave. Ajouter le reste des ingrédients. Dans un moule, disposer 10g de tartare de betterave dans le fond, 25g de tartare de saumon, de tartare de saumon. Tasser	Poissonnerie											
4. Sablé au parmesan Mixer tous les ingrédients. Obtenir une pâte homogène. Enaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé puis 30 min au frais. Détailler des disques Cuire environ 15 min à 180°C.	Saumon frais	Eg		0,15						0,15	7,30	1,10 €
5. Mousse de betterave Ramollir la gélatine. Mixer la betterave obtenir une pulpe lisse. Passer au chinois. Chauffer 1/3 de la masse incorporer la gélatine Foisonner la crème Assaisonner. Ajouter la crème foisonnée en trois fois.	Saumon fumé	Eg		0,10						0,10	18,20	1,82 €
6. Glaçage Porter à ébullition le jus avec le carraghénane. Glacer les domes en direct.	B.O.F											
7. Condiment chèvre Mélanger tous les ingrédients.	Beurre doux	Eg			0,20					0,20	5,56	1,11 €
Dressage: Déposer des points de betterave autour de l'assiette. Dresser les domes au centre de l'assiette disposer un disque de sablé parmesan surmonté de cinq quenelles du condiment de chèvre/betterave et intercaler des bâtonnets de pommes granny et de betterave cru sur le dessus.	Parmesan rapé AOP	Eg			0,05					0,05	12,42	0,62 €
	Oeuf (entier)	Eg			0,05					0,05	0,70	0,04 €
	Crème UHT liquide 35%	L				0,20		0,02		0,02	3,58	0,07 €
	Chèvre frais (petit Billy)	Eg						0,10		0,10	3,63	0,36 €
	Fruits Légumes											
	Aneth	B		1/4	1/4					0,50	0,58	0,29 €
	Coubawa	Eg		0,05						0,05	1,93	0,10 €
	Pomme granny	Eg			0,10					0,10	2,12	0,21 €
	Citron vert	Eg				0,10				0,10	1,63	0,16 €
	Betterave jaune crue	Eg							0,10	0,10	1,28	0,13 €
	Betterave chioggia crue	Eg							0,10	0,10	1,28	0,13 €
	Épicerie											
	Betterave cuite d'Ancy	Eg	0,15		0,20		0,25			0,35	2,41	0,84 €
	Huile d'olive citron	L	0,01	0,02	0,01					0,04	7,10	0,28 €
	Vinaigre de Framboise	L	0,01		0,01					0,02	4,45	0,09 €
	Gélatine feuille	Gr	1,50				6,00			7,50	0,02	0,17 €
	Piment d'Espelette AOP	Eg		0,002	0,002					0,004	100,00	0,40 €
	Poivre de Timut	Eg		0,001						0,001	105,00	0,11 €
	Amande poudre	Eg			0,10					0,10	5,92	0,59 €
	Farine T55	Eg			0,23					0,23	0,60	0,14 €
	Poudre de betterave	Eg				0,05				0,05	23,00	1,15 €
	Carraghénane	Eg				0,03				0,03	44,00	1,32 €
	Vinaigre de riz	L						0,01		0,01	6,50	0,07 €
	Cave / Divers											
	Eau	L		0,06			0,50					
	Total denrées:										11,29 €	
	Assaisonnement 2%:										0,23 €	
	Coût matières total:										11,52 €	

Double-cliquez sur la fiche technique pour l'ouvrir en PDF.

Bonne dégustation!

