

## Ingrediënten

### 📖 INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

#### ♥ POUR LES BETTERAVES RÔTIES

- 4 betteraves crues moyennes (épluchées et coupées en quartiers ou gros dés)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Fleur de sel & poivre noir du moulin

#### 👉 POUR LE DRESSAGE & LA GARNITURE

- 150g de fromage de chèvre frais (ou de bûche de chèvre émiettée)
- 60g de cerneaux de noix (légèrement concassés)
- 2 cuillères à soupe de miel de fleurs ou de thym
- 1 poignée de pousses de mâche ou de roquette (facultatif)

#### ✨ POUR LA FINITION

- Un filet d'huile d'olive extra-vierge
- Un trait de miel
- Une pincée de fleur de sel



## Recept

### 👩🍳 PRÉPARATION

#### 1 PRÉPAREZ LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6-7).

Épluchez les betteraves et coupez-les en quartiers ou en dés réguliers.

#### 2 ASSAISONNEZ

Dans un grand saladier, mélangez les betteraves avec l'huile d'olive extra-vierge, le vinaigre balsamique, la fleur de sel et le poivre.

#### 3 FAITES RÔTIR

Étalez les betteraves sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez 35 à 40 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et légèrement caramélisées.

#### 4 TORRÉFIEZ LES NOIX

Faites griller les cerneaux de noix à sec dans une poêle pendant 2 à 3 minutes pour révéler leurs arômes.

#### 5 DRESSEZ

Disposez les betteraves encore tièdes sur un lit de mâche ou de roquette dans un plat de service ou dans chaque assiette.

#### 6 FINALISEZ

Émiettez généreusement le chèvre frais par-dessus.

Parsemez de noix concassées.

Ajoutez un filet de miel chaud, un trait d'huile d'olive extra-vierge et une pincée de fleur de sel.

Servez immédiatement !

⚡ PRÉPARATION : 15 min

🔥 CUISSON : 40 min

🕒 REPOS : Aucun

🌿 STYLE : Entrée tiède végétarienne, sucrée-salée, croquante et crémeuse.

Bron

22/09/2026



Martine Lycke en

Internet - Facebook - Plaisirs Culinaires

<https://www.facebook.com/share/p/1QjHD9XvqC/>

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=pfbid0jaeNQFhe6BE4tfzWvfCr6cvzEH93HXRcc2TKoUhEDvJ547QqfWPzzx2DMgAJ9jdTl&id=61560308991103](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid0jaeNQFhe6BE4tfzWvfCr6cvzEH93HXRcc2TKoUhEDvJ547QqfWPzzx2DMgAJ9jdTl&id=61560308991103)

### Info Martine Lycke

Rode biet, veldsla, burrata, gezouten amandelen met zout.  
Vleugje balsamico en olijfolie

### Fotos

