Poêlée de betteraves caramélisées (betteraves poitevines)

Bonjour à toutes et tous

Cette recette est à la fois une recette d'enfance et l'histoire d'un acharnement pour la retrouver. Pour l'anecdote, mon mari « a » quelques recettes « doudou » issues de son enfance. Si on retrouve des classiques sucrés, il y a aussi une « recette de betteraves et oignons au caramel ». J'ai assez vite tenté de la retrouver.. Avant de me heurter au vide intersidéral. Les recettes de betterave ne courent pas les rues sur le net (du moins, pas en autre chose que salade) et dans les livres de cuisine.

Et puis, le hasard d'un jeu entre blogueurs cuisine a fait que j'ai épluché des sites de cuisine « tradition ».. Jusqu'à tiquer avec un plat nommé « betterave à la poitevine » *(source ici).* J'ai lu la recette, et là déclic ! Cela devait être LA recette tradi des betteraves de mon mari. On a tenté puis à la dégustation, devinez : C'était LA recette ! Enfin ! Des betteraves fondantes, caramélisées, mélangées à un goût d'oignon. Une sauce sucrée, onctueuse (sans gras) avec une toute petite touche de piquant. Mon mari s'est régalé de bonheur.. Et nous a tous entrainé au passage.

J'ai donc un grand plaisir à partager cette recette avec vous. Vous verrez, on ne voit plus les betteraves du même oeil après. J'espère que cela vous plaira.

- Betteraves & oignons -
caramélisés (à la poitevine)
© Au Fil du Thym

Recette : Poêlée de betteraves caramélisées aux oignons

Saison de la recette : Octobre – Mai

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes (betteraves cuite) ou 1H30 (betteraves crues)

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 3 -4 betteraves (environ 600g)
- 2 gros oignons
- 30 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre

Réalisation

Réalisation si betteraves crues

- Lavez vos betteraves, pelez-les puis coupez-les en

rondelles d’épaisseur autour de 0.5cm. Épluchez puis émincez les oignons,

- Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer entre 5 et 10 minutes à feu moyen, le temps que les oignons soient translucides.
- Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.
- Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d’eau, puis portez à ébullition.
- Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes environ, jusqu’à ce que les betteraves soient très fondantes – Pensez à remettre de l’eau de temps en temps, même couvert il y a toujours un peu d’évaporation.

Réalisation si betteraves précuites

- Pelez si besoin puis coupez vos betteraves rondelles d’épaisseur autour de 0.5cm. Épluchez puis émincez les oignons.
- Faites fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer environ 5 minutes
- Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.
- Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d’eau, puis portez à ébullition.
- Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 20minutes environ, jusqu’à ce que les betteraves soient très fondantes.

Dans les deux cas, servez cette poêlée betteraves caramélisées bien chaude.

Astuces :

- *Accompagnement* : Pour les veggies, cela marche très bien avec cles lentilles vertes ou blondes. Privilégier une viande sinon.