

Fiche recette
« Les légumes de
Léopold »

JUS DE BETTERAVE

Ingrédients (pour 2 grands verres) :

- 3 pommes
- 3 betteraves rouges crues
- 1 petite racine de gingembre
- 1 morceau de curcuma frais



Préparation :

1. Rincer et brosser les betteraves et les pommes, puis les peler.
2. Rincer et peller le gingembre et le curcuma.
3. Couper les betteraves en petits cubes (la texture de la betterave étant particulièrement dure, n'hésitez pas à les faire petites pour qu'elles passent plus facilement à l'extracteur).
4. Couper le gingembre et le curcuma en fines tranches.
5. Passer les fruits et légumes à l'extracteur de jus, en alternant pour permettre un meilleur mélange des ingrédients (betterave, curcuma, pomme, gingembre...)
6. Ouvrez le bouchon pour faire couler le jus dans les verres (un verre à la fois). Tamisez le jus si besoin.
7. Déguster frais.

VELOUTÉ DE BLUE BALLET

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 1 morceau de courge : blue ballet, potimarron, butternut, potiron...
- Sauce béchamel :
 - 25cl lait (ou boisson végétal)
 - 20g de beurre
 - 2 cuil. à soupe de farine
 - sel, poivre
 - noix de muscade râpée



Préparation :

1. Laver, peler (sauf le potimarron) et épépiner la courge.
2. Cuire dans une casserole d'eau bouillante les morceaux de courge. L'eau doit juste couvrir légèrement les morceaux.
3. Pendant ce temps faire une sauce béchamel : faire fondre le beurre et ajouter la farine. Mélanger et délayer avec le lait froid. Cuire 10 min, à feu moyen, en remuant régulièrement. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade râpée.
4. Lorsque la courge est cuite, retirer un peu d'eau de cuisson dans un pichet, mixer la soupe et ajouter votre sauce béchamel. Si vous avez besoin de liquéfier le velouté, ajouter l'eau de cuisson ou de l'eau.
5. Servir le velouté bien chaud.