# Les Recettes
au fil des saisons

## Mousse de betteraves

### Préparation

Eplucher les betteraves à l'aide d'un éplucheur économique; les laver, les couper en morceaux et les cuire environ 10 minutes à la vapeur (vérifier la cuisson en piquant un morceau avec une pointe de couteau; la lame doit y entrer facilement).
Laisser refroidir puis mixer avec le yaourt, l'huile d'olive, l'ail et le poivre.
Vérifier la consistance. Répartir sur les assiettes. Décorer de fins bâtonnets de concombre et saupoudrer de persil haché. Servir avec une demi-tranche de pain grillé ou un petit morceau de baguette.

### Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 betteraves
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 yaourt fermier entier
- 1/4 de concombre
- poivre selon le goût
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Adapté de www.marmiton.org

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
**www.Hainaut-terredegouts.be**

Province de HAINAUT
Observatoire de la Santé
HAINAUT DEVELOPPEMENT
Certifié ISO 9001
observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock