

Bring the BEET back

En septembre, nous avons mis tous les chefs du secteur de la restauration et des grandes cuisines au défi d'imaginer l'interprétation végétale ultime d'un plat de la cuisine du monde depuis la toque.

Notre jury professionnel a sélectionné 5 gagnants parmi les recettes inspirantes.

☐☐ Eveline Versluys | Vegamuze

>> une ode à la betterave locale inspirée du taboulé libanais aux falafels.



Ingrédients

- TABOULEH: 700g de couscous
- 1 litre de jus de betterave fraîchement pressé (pour environ 2 kg de betterave) + 1 litre d'eau
- 2 càs de cumin moulu / 1 càs de coriandre moulue / 1 càs de mélange d'épices baharat - Verstegen
- 2 càc de sel / 2 càc de poivre noir Lampong, moulu - Verstegen
- 100g de menthe fraîche (ou menthe Ardo)
- 100g de persil plat frais (ou persil Ardo)
- 50g de coriandre fraîche (ou coriandre Ardo)
- 150 ml d'huile d'olive douce
- 120 ml jus de citron
- 200 g d'oignon rouge finement haché

- FALAFEL : 600 g de pois chiches secs (laisser tremper toute une nuit)
- 1 ½ càc de bicarbonate de soude
- 300 g de pulpe de betterave fraîche (restes de jus de betterave)
- 3 gousses d'ail (ou 15gr de cube d'ail Ardo)
- 3 càs SPICEMIX DEL MONDO za'atar - Verstegen
- 15g de persil plat frais (ou persil Ardo)
- 15g de menthe fraîche (ou menthe Ardo)
- 15g de coriandre fraîche (ou coriandre Ardo)
- 2 càc de sel / 2càc de poivre
- huile de tournesol pour frire ou cuire au four
- BETTERAVE RÔTIE : 2 kg de betterave
- 150g Alpro cuire & rôtir
- Zeste d'une citron
- 1 càs SPICEMIX DEL MONDO za'atar - Verstegen
- 1 càc de graines de coriandre
- sel pyramidal fumé VERSTEGEN et poivre blanc muntok - Verstegen pour la finition
- BETTERAVE CUEILLIE - prévoir 3 à 7 jours de cueillette
- 400 g de betteraves chioggia, tranchées finement
- 200 ml de vinaigre de vin blanc, sel et sucre
- 1 càc baies roses VERSTEGEN
- YOGOURT À LA BETTERAVE ROUGE : 400 g de betterave rôtie (voir ci-dessus)
- 800g de Alpro Greek style natur, sans sucre
- 1 càc sel et poivre noir lampong - Verstegen
- 2 cçc sumac - Verstegen
- FETA D'HARICOTS FERMENTÉS - prévoir 5 jours de fermentation
- 200 g de haricots blancs (trempés toute la nuit)
- 120 g d'huile de coco fondue
- 10 g de flocons de levure nutritionnelle
- DUKKAH:
- 2 càc de coriandre moulue - Verstegen
- 2 càc de cumin moulue - Verstegen
- 2 càc de graines de nigelle
- 2 càc baies roses VERSTEGEN
- 2 càc de thym citronné séché

- 150 g de pistaches
- 2 càs de pétales de roses séchées (facultatif)
- 1 càc sel de mer

Méthode

1. JUS : Pressez la betterave dans un presse-agrumes lent et versez le jus dans la bouteille. Conservez la pulpe pour les falafels.
2. TABOULEH : Placer le couscous dans un grand bol et verser dessus le jus de betterave et l'eau. Laissez infuser 30 minutes. NE PAS REMUER.
3. Au bout d'une demi-heure, le couscous a absorbé l'humidité. Parcourez-le avec une fourchette.
4. Mélangez toutes les épices avec le couscous. Remuez bien et ajoutez les herbes fraîches finement hachées.
5. Enfin, terminez avec l'huile d'olive, le jus de citron et l'oignon rouge finement haché et remuez bien. Goûtez et assaisonnez si nécessaire.
6. FALAFEL : Égoutter les pois chiches et retirer les peaux détachées. Mélangez les pois chiches au robot culinaire avec les autres ingrédients jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et colle. Attention : ne mélangez pas trop longtemps, sinon votre pâte sera trop molle !
7. Mettez la pâte dans un bol et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant une heure.
8. Roulez la pâte en boules. (environ 50 boules de 30g) Faites chauffer l'huile et faites frire les falafels dans l'huile chaude pendant environ 4 minutes jusqu'à ce que les boules soient dorées et cuites à l'intérieur.
9. BETTERAVE RÔTIE : Chauffer le four à 200°C et rôtir les betteraves au four jusqu'à ce qu'elles soient cuites (environ 40 à 60 minutes selon la taille de la betterave). Laisser refroidir.
10. Pendant que les betteraves refroidissent, préparez le beurre : Faites fondre le beurre végétal dans une poêle et ajoutez le citron, le za'atar et la coriandre. Laissez infuser à feu doux pendant 10 minutes. Éteignez le feu et attendez que les betteraves refroidissent avant de passer à l'étape suivante.
11. Retirez la peau et coupez la betterave en quartiers (ou plus petits si votre betterave est grosse). Réchauffez le beurre et ajoutez les betteraves. Continuez

à chauffer quelques minutes à feu moyen. Terminez avec du gros sel de mer (fumé) et du poivre blanc.

12. BETTERAVE CUEILLIE: Coupez les betteraves chioggia en tranches très fines (avec la mandoline) et ajoutez-les à un mélange de cornichons composé de 200 ml de vinaigre, 300 ml d'eau et ajoutez 2 % de sucre et 4 % de sel au poids total.
13. Passez ces betteraves sous vide ou mettez-les dans un bocal stérilisé. Laissez mariner à température ambiante pendant 3 à 7 jours.
14. YOGOURT À LA BETTERAVE : Rôtir les betteraves à 200°C pendant environ 40 à 60 minutes. Laissez refroidir complètement.
15. Mélangez la betterave avec le yaourt, le sel, le poivre et le sumac dans une sauce rose vif.
16. FETA D'HARICOTS FERMENTÉS: Égouttez les haricots trempés et faites-les cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
17. Placez ensuite les haricots dans un bocal stérilisé et ajoutez de l'eau jusqu'à ce que les haricots soient recouverts. Ajoutez 2% de sel à ce poids total (eau + haricots) et laissez fermenter à température ambiante pendant 5 jours.
18. Égouttez les haricots et mélangez-les avec l'huile de noix de coco fondue, la levure nutritionnelle et un filet de saumure jusqu'à obtenir un mélange lisse. Goûtez le mélange. Normalement, vous n'aurez pas besoin d'ajouter de sel ou d'acide car les grains fermentés en contiennent déjà naturellement.
19. Versez le mélange dans un bol et laissez-le prendre au réfrigérateur. Une fois qu'elle est complètement prise, vous pouvez émietter la feta.
20. DUKKAH: Faites rôtir les épices dans une poêle sèche jusqu'à ce qu'elles commencent à sentir bon.
21. Faites également griller les pistaches. Il est préférable de rôtir les noix et les épices séparément car elles ont un timing différent.
22. Mélangez le tout dans un mortier avec le thym citronné et les pétales de rose (le cas échéant) et pilez jusqu'à ce que le tout soit grossièrement mélangé. Enfin, incorporez le gros sel marin.
23. PRÉSENTATION : Étalez un peu de yaourt rose dans une assiette. Déposez dessus du taboulé et quelques boules de falafel, des quartiers de betterave rôtis et des tranches de betterave marinée. Émiettez un peu de feta dessus et saupoudrez de dukkah.

Photographie

[Foodphoto](#)

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be