

Flan de betteraves nouvelles et son pesto de fanes

par Nathalie Beauvais – restaurant Le Jardin Gourmand à Lorient

Quand vous avez la chance d'acheter et de cuisiner des betteraves nouvelles, surtout, ne jetez pas les feuilles, ni les côtes, tout est bon dans la betterave et cette recette le prouve !

• Pour 10 petits flans •

2 bottes de betteraves (2x500g)

70 g d'échalotes

1 cuillerée à café de sucre

15 cl de crème fraîche

2 œufs + 2 jaunes d'œufs

20 cl d'huile d'olive

30 g de pignons de pin

10 cl d'eau

Sel, poivre

Un peu de beurre (pour les moules)

• préparation : 60 min • cuisson : 60 min sur le feu et 30 min au four

• Préparation des raves de betteraves : Séparer les raves des côtes et éplucher les raves. Les laver, les couper en dés (2 cm) et les cuire à la vapeur (30 minutes). Les mixer une fois cuits dans un robot et ajouter la crème, les œufs, les jaunes et l'assaisonnement. Bien fouetter et réserver.

• Préparation des côtes : Retirer les feuilles des côtes et les réserver pour le pesto. Éplucher et ciseler finement les échalotes. Émincer finement les côtes. Dans une casserole, verser un filet d'huile d'olive, ajouter les échalotes, les faire suer 5 minutes à feu moyen, ajouter les côtes, mélanger, assaisonner, sucrer et mouiller avec 10 cl d'eau. Cuire à feu doux à couvert pendant 30 minutes.

• Finition des flans : Préchauffer le four à 170° (th 6). Beurrer 10 petits moules à flan (ramequins). Incorporer les côtes à la purée de betterave, mélanger et partager l'appareil entre les 10 moules. Les glisser dans le four à 170° et cuire pendant 30 minutes.

• Confection du pesto : Faire bouillir une casserole d'eau salée, plonger les feuilles des betteraves et les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter, les refroidir légèrement sous l'eau et les essorer entre les mains. Mixer les feuilles dans un blender, ajouter les pignons de pin et 15 cl d'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement et verser le pesto dans une saucière.

• Dégustation : Servir les flans tièdes ou tempérés accompagnés de leur pesto.

Le conseil de Nathalie

La couleur de ce plat est magnifique et si vous aimez le fromage de chèvre, parsemer le pesto dans l'assiette de petits dés de ce fromage de chèvre ... ce sera encore plus beau ! Les pignons de pin coûtent une fortune, vous pouvez les remplacer par quelques amandes ou des noix.

L'accord boisson d'Arnaud

La douceur de la betterave devra être préservée par le choix d'un vin fruité léger et délicat, de préférence rosé pour ma part. On peut aussi trouver des vins rouges fruités gouleyants à base des cépages Gamay ou Pinot Noir sans expression tannique ou bien des vins blancs qui seront aussi à la hauteur, surtout si vous ajoutez à la recette du fromage de chèvre !

