

# PURÉE DE BETTERAVES À L'ANETH

## INGRÉDIENTS

1 betterave fraîche (ou précuite, en pot ou en conserve, sans vinaigre)

1 tasse de yogourt grec

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 c. à thé d'aneth

½ c. à thé de poudre d'ail

½ c. à thé de sel

Bouillon de légumes (au besoin)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400 °F.
2. Peler et couper la betterave en morceaux. Déposer sur une plaque de cuisson, ajouter l'huile d'olive et une pincée de sel, et remuer.
3. Cuire au four 40 minutes, en retournant les morceaux à mi-cuisson.
4. Retirer du four et laisser tiédir quelques minutes.
5. Mettre la betterave, le yogourt, l'aneth et la poudre d'ail dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée lisse. Si la préparation est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon de légumes.

Recette tirée du site [www.myallamericancare.com/blog](http://www.myallamericancare.com/blog)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.