



REPAS VÉGÉTARIEN À CUIRE AU BARBECUE

# BETTERAVE ROUGE GRILLÉE



Il suffit de remplacer la viande par des légumes qui sont aussi délicieux et plairont à nos amis végétariens ou en accompagnement. Le fait de griller une betterave rouge permet de libérer naturellement le sucre qu'elle contient, lui donnant un goût délicieusement caramélisé.

## INGRÉDIENTS

(pour env. 4 personnes):

- » 500 g de petites betteraves rouges crues .....
- » 5 cuillers à soupe d'huile d'olive .....
- » 3 cuillers à soupe de vinaigre balsamique .....
- » 1 cuillère à café de cassonade .....
- » 2 brins de thym, effeuillé .....
- » Sel et poivre .....
- » 1 cuiller à soupe de persil haché

- 01.** Préchauffer le barbecue à 160 °C (chaleur indirecte). Laver et essuyer les petites betteraves rouges, les couper en deux selon leur taille, à l'horizontale.
- 02.** Pour la marinade, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre, le sucre, les feuilles de thym, le sel et le poivre. Laisser mariner les betteraves.
- 03.** Former deux papillotes à partir de la feuille d'aluminium pliée en deux, placer les betteraves à l'intérieur, verser la marinade et fermer légèrement la papillote. Cuire sur la grille du barbecue 1 h à 1,5 h avec une chaleur indirecte.
- 04.** Verser quelques gouttes d'huile d'olive et assaisonner de persil haché avant de servir.

**BON APPÉTIT !**

## PAR AILLEURS :

- » Feuille de papier d'aluminium