

Betteraves caramélisées aux oignons rouges de Florence

Ingrédients :

- 3 -4 betteraves (environ 600g) (*)
- 2 gros oignons
- 30 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre



Préparation si les betteraves sont crues :

Lavez vos betteraves, pelez les puis coupez-les en rondelles d'épaisseur autour de 0.5cm. Epluchez puis émincez les oignons,

Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer entre 5 et 10 minutes à feu moyen, le temps que les oignons soient translucides.

Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.

Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.

Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes – Pensez à remettre de l'eau de temps en temps, même couvert il y a toujours un peu d'évaporation.

Préparation si les betteraves sont cuites :

Pelez si besoin puis coupez vos betteraves rondelles d'épaisseur autour de 0.5cm. Epluchez puis émincez les oignons,

Faites le fondre le beurre dans une poêle bien large, puis disposez oignons et betteraves. Faites dorer environ 5 minutes

Saupoudrez de farine puis laissez encore cuire 2-3 minutes.

Ajoutez le vinaigre, le sucre, sel, poivre un verre d'eau, puis portez à ébullition.

Couvrez baissez à feu moyen, puis laissez cuire pendant 20minutes environ, jusqu'à ce que les betteraves soient très fondantes.

Dans les deux cas, servez cette poêlée betteraves caramélisées bien chaude.

Bon appétit !