



## Duo de betterave a la mûre

### ingrédient pour une personne :

3 pièces de Mure  
3 Feuilles d'estragon  
Sel et poivre du moulin  
1 mini betterave crue

### Progression :

Laver et couper les fanes de la betterave, la cuire dans une eau salée; laisser refroidir dans le jus de cuisson, un fois tiède éplucher la betterave et réserver.

Dans une coupelle écraser a la fourchette la mure ajouter l'estragon haché finement et assaisonner d'une pointe de sel et d'un tour de moulin. Mélanger le tout et verser la mure en fond d'assiette puis dessus poser la betterave cuite et tiède.

### Remarque :

La saveur de ma mure est sublime avec la betterave. Vous pouvez si vous le voulez ajouter une pointe de vinaigre balsamique mais la mure se suffit pour ma part.

Si vous ne la mettez pas la betterave au réfrigérateur, elle gardera saveur et parfum.

