

# Activité culinaire de la Maison de la Nature

n°7



durée  
1h env.

## Recettes en famille n° 1

### Objectif

Cuisiner et peindre en famille avec la betterave pour débiter les premières pages d'un livre de recettes coloré.

### Etape 1 : A vos fourneaux !

### Préparation des verrines de printemps

- Cuire les betteraves si elles ne le sont pas encore. Réserver le jus dans un petit pot et le placer au frais.
- Dans un saladier, préparer la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre mou, la farine, le jaune d'œuf et le sel. Réserver la pâte au froid 15 minutes.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper en petits dés les betteraves.
- Dans un saladier, mélanger le fromage de chèvre, la gousse d'ail coupée finement, la crème liquide légèrement tiédie et l'huile d'olive. Saler, poivrer à votre convenance.
- Émietter la pâte à crumble sur une plaque à pâtisserie et cuire à four chaud jusqu'à coloration.
- Déposer dans chaque verre une couche de betterave puis de crème de chèvre et ajouter quelques miettes de crumble.

### Matériel pour la cuisine



- 6 petits verres
- plaque à pâtisserie ou plat à tarte
- 2 saladiers
- planche à découper
- couteau
- casserole et son couvercle
- cuillère en bois
- petite cuillère
- 1 petit pot

### Liste des courses

- 2 betteraves crues ou cuites
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 10 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- Sel, Poivre



Dégustez !



## Matériel pour débiter le livre de recettes

- feuille A4
- papier à dessin
- crayon de papier
- pinceau et/ou plume d'oiseau
- paire de ciseaux
- colle
- appareil photo

## Pour fabriquer les peintures

- torchon
- paire de gants
- verre
- petits pots
- passoire
- cuillère
- saladier
- râpe



### + de couleurs

Si vous souhaitez obtenir d'autres couleurs que le rose de la betterave et le vert de l'ortie, ajoutez des épices avec un peu d'eau chaude :

- orange (curcuma),
- rouge (paprika),
- jaune (curry)...

## Etape 2 : A vos crayons !

Si la recette vous convient, demander à vos enfants :

- d'écrire sur une feuille le titre de la recette,
- de photographier la verrine, d'imprimer la photo, de la découper et de la coller sous le titre,
- de noter la recette avec leur plus belle écriture !

## Etape 3 : A vos pinceaux !

### Ingredients

- une betterave crue ou jus de betterave préalablement récolté
- une vingtaine de feuilles d'orties
- épices (curcuma, paprika)



## Fabrication des couleurs

### Récolter le jus de betterave

- Mettre une paire de gants. À l'aide d'une râpe, râper la betterave crue au-dessus d'un torchon, préalablement déposé sur un saladier.
- Verser quelques gouttes d'eau sur la betterave râpée et fermer le torchon. Presser pour faire sortir le jus. Le réserver dans un pot au réfrigérateur.

### Récolter le jus d'ortie

- Mettre une paire de gants. Couper en morceaux les feuilles d'orties à l'aide d'un couteau.
- Les déposer dans une casserole et ajouter un demi verre d'eau.
- Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant une trentaine de minutes.
- Filtrer le jus avec une passoire en écrasant les orties avec le dos d'une cuillère.

Répartir les jus de betterave et d'ortie dans des petits pots.

## Dessin et peinture

- Dessiner la betterave avec un crayon de papier (cf. modèle joint).
- A l'aide d'un pinceau peindre la betterave et ses feuilles.
- Laisser sécher et photographier pour obtenir des images qui illustreront durablement votre recette.
- Imprimer, couper et coller les photos sur une feuille.



## Prolongements

- Il vous reste de la peinture végétale :
  - utilisez le jus de betterave pour fabriquer du maquillage. Mélangez une cuillerée à soupe de jus de betterave avec deux cuillères à soupe de fécule.
  - congelez-le, vous pourrez vous en servir pour vos prochaines créations.
- Dès que vous pourrez sortir, rajoutez à vos verrines une couche de chèvre frais avec des orties pour apporter plus de couleur, piquant et sauvage !

Décorez-la avec des fleurs comestibles (ail des ours, violette, prunellier, coucou, etc) mais attention, avant de cueillir des plantes sauvages pour les déguster dans vos assiettes, apprenez à les reconnaître.

Des sorties de reconnaissances des plantes sont proposées par Indre nature et Fleur de vie.

## Consommons local et de saison !

Achetez vos betteraves et votre fromage de chèvre chez vos producteurs locaux préférés.

Liste sur : <https://www.parc-naturel-brenne.fr/sejournez/produits-locaux/producteurs-fermiers>

## Contact

f.ardibus@parc-naturel-brenne.fr  
s.guiheux@parc-naturel-brenne.fr



Modèle de la betterave

