



Relish de betteraves de Francine

Relish de betteraves beauharnoise

Portions: 1,5 l (6 tasses)
 Préparation: 30 minutes
 Cuisson: 1 heure 15 minutes
 Degré de difficulté: faible

Par 60 ml (1/4 tasse):

Énergie: 129 cal Protéines: 2 g
 Lipides: 0 g Cholestérol: 0 mg
 Glucides: 33 g Fibres: 2,3 g

2 kg (4 lb) de betteraves

4 oignons

2 poivrons rouges, coupés en morceaux et épépinés

750 ml (3 tasses) de vinaigre

625 ml (2 1/2 tasses) de sucre

10 ml (2 c. à thé) de sel

10 ml (2 c. à thé) d'épices mélangées

Cuire les betteraves 45 minutes environ dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à tendreté, puis les peler.

Hacher grossièrement les betteraves, les oignons et les poivrons, de préférence au hache-viande ou au robot.

Verser le vinaigre dans une grande casserole, puis ajouter le sucre et le sel.

Déposer les épices dans un carré d'étamine ou de tissu propre, refermer ce dernier en une pochette et bien ficeler.

Déposer dans la casserole et amener à ébullition.

Ajouter les légumes et laisser bouillir 30 minutes, en remuant de temps en temps.

Verser dans des pots chauds et stérilisés. Bien sceller.

*Jeanette Bergeron,
St-Étienne-de-Beauharnois*

La tentation est parfois bien forte d'exhiber ses marinades sur le rebord des fenêtres. Mais quand il s'agit de rubis, pourquoi torturer les voisines?

Marinades et ketchups

30



