



MINI MUFFINS A LA BETTERAVE – CHANTILLY A LA PISTACHE

500g betteraves crues – 1 càs gingembre râpé – 3 gros oeufs blancs et jaunes séparés – 15 cl de miel – 15 cl d'huile d'olive – 1 gousse de vanille grattée – 2 càc levure chimique – 100g polenta – le zeste et le jus d'une orange – 1 bonne pincée de sel – 1 bonne pincée de quatre-épices – 1 bonne pincée de cannelle en poudre – 150g farine –

Préchauffer le four à 180° (th.6). Dans un saladier, mettre la purée de betterave, le gingembre, les jaunes d'oeufs, le miel, l'huile, les graines et la gousse de vanille et mélanger. Ajouter la levure, la polenta, le zeste et le jus d'orange, le sel, le quatre-épices, la cannelle et la farine. Dans un autre saladier, battre les blancs d'oeufs en neige ferme puis les incorporer délicatement à la préparation. Verser dans les moules (souples) à mini-muffins. Cuire~15min. Piquer avec une aiguille pour vérifier la cuisson. Démouler une fois tièdes sur grille.

Chantilly à la pistache :

20cl de crème fleurette fraîche – 1 càs pâte de pistache – 1 gousse de vanille grattée –

Mettre tous les ingrédients dans un bol. Monter en chantilly.