

## Roulés de betterave

ou comment concilier une nouvelle recette et un élan du coeur.



Tout est partie d'un blog [Femmes avant tout](#) créée par **Sophie Kune** pour aider les femmes atteintes d'un cancer du sein et de son amie **Requia** qui relais sur son blog, [Chez Requia](#), l'initiative et lance l'idée de recettes toutes roses.

Comment résister ? impossible, inutile, vain ... la blogosphère culinaire se mobilise et crée des recettes sucrées, salées, toutes roses

Qui n'a pas autour de soi une **femme ayant vécu ce cancer**, une grand-mère, une mère, une tante, une soeur, une amie, ... proche ou lointain, un moment difficile, un combat avec toujours beaucoup de dignité et des soutiens essentiels pour guérir. Ne pas s'apitoyer, faire face, réagir et ne pas oublier que le cancer n'est pas contagieux et qu'il peut toucher tout le monde.

1 betterave  
1 chavroux  
1 cs d'huile d'olive à la mandarine

1 pincée de coriandre moulue  
Ciboulette

A l'aide d'une **mandoline**, coupez de belle feuille de **betterave**. Parez à l'aide d'un couteau pour obtenir des **rectangles** de même taille.

Vous allez avec une betterave faire beaucoup de roulés, ne jetez pas le **surplus** et préparez une [soupe de betterave](#) à servir en petite verrine pour accompagner vos roulés.

Dans un bol, mélangez le **chavroux**, l'**huile d'olive**, la **coriandre moulue** et la **ciboulette**.

Avant d'ajouter du sel, **goûtez votre préparation**, je n'ai pas eu besoin d'en ajouter.

J'ai choisi cette nouvelle huile proposée dans les **Monop'** adaptée depuis plusieurs semaines dans ma cuisine et que j'affectionne particulièrement. Si vous n'en avez pas, choisissez une huile d'olive très parfumée, spécialement conçu pour manger cru.

Avec une petite cuiller ou à la poche à douille ou même avec une grosse seringue, **répartissez le fromage** frais sur chaque feuille de betterave et fermez avec des petites pinces à linge ou des piques.

Se sert bien frais. Une recette sans prétention, pleine de fraîcheur et de goût.