

Sauce forestière aux betteraves rouges, aux marrons et au vin de Banyus.

I. Utilisations possibles :

Ce type de sauce convient particulièrement aux viandes de saveurs douces, comme par exemple celle de canard, de pintade, de porc.

II. Durée de préparation :

De l'ordre de 20 minutes.

III. Degré de facilité :

Très facile.

IV. Avertissement :

L'ensemble est savoureux, mais un peu bourratif.

V. Produits nécessaires : pour 4 personnes.

- 2 gros oignons. De préférence des oignons doux.
- 20cl de vin doux, de type Banyus.
- 250 grammes de crème fraîche ou de crème de soja cuisine.
- Une betterave rouge cuite au four, ou une betterave déjà épluchée, vendus en pochette fermée.
- 500 grammes de marrons cuits.
- Du sel, du poivre, éventuellement un peu de poudre de Massalé doux, ou bien de quatre épices. Suffisamment d'huile pour faire frire les oignons, l'huile peut être neutre.

VI. Ustensiles nécessaires :

Une cuillère à soupe, un couteau fin, un grand couteau, une casserole diamètre 20, une planche à découper pour terminer.

VII. Préparation :

- **Epluchez des oignons**, puis les tremper dans le bol d'eau vinaigrée.
- **Émincez les**, finement.
- **Faites frire les oignons** doucement, jusqu'à ce qui deviennent translucides.
- **Pendant ce temps**, épluchez la betterave, puis découpez là en tous petits cubes.
- **Il faut maintenant retirer le maximum d'huile de la casserole.** Pour cela, amenez celle-ci au-dessus d'un évier. Basculez la casserole à, tout en maintenant les oignons frits à l'intérieur.
- **Versez à l'intérieur** de la casserole les 20cl de Banyus.
- **Si vous le désirez**, verser une pointe de poudre d'épices.
- **Placez la casserole sur feu vif**, amenez à ébullition, puis, baissez le feu pour laisser mijoter doucement.
- **Placez dans la casserole les petits cubes de betterave**, ainsi que les marrons cuits. Mélangez bien l'ensemble.
- **Versez la crème choisie** : fraîche ou de soja cuisine.
- **Laissez doucement réduire** à feu doux.
- **Vers la fin, goûtez** la sauce et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

VIII. Rappel :

Le fait de tremper des oignons dans de l'eau vinaigrée, limite fortement le risque de pleurer.

On retire l'huile de friture, car une fois qu'elle a chauffée, elle devient néfaste pour la santé.

Bon appétit !