

LA BETTERAVE

(*Beta vulgaris subsp. Vulgaris*)



La betterave est une sous-espèce de la famille des *Amaranthaceae*, bisannuelle, elle est cultivée pour ses racines charnues de couleur violette.

Le terme apparu dans la langue française au XVIIe siècle

Ce mot dérive de « bette » (la plante dont elle est issue), et de « rave » (qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine). En Suisse et en Savoie, la betterave rouge est également appelée « carotte rouge ». Toutes nos betteraves modernes, y compris la betterave à sucre, descendent d'un ancêtre commun originellement cultivé pour ses feuilles.

Les Anciens se servaient de la racine à des fins médicinales.

Il faudra attendre le milieu du XIXe siècle avant que son emploi se popularise et que les maraîchers trouvent sur le marché des semences de variétés améliorées, pour que nous la trouvions aujourd'hui, dans nos assiettes.



Les trois principaux pays de production de betterave sont la Russie, la France et les États-Unis.

Une alliée pour la santé

Pour 100g de betterave crue	
Calories	50,2Kcal
Eau	88,30g
Glucides	7,13g
Fibres	2,50g
Protéines	1,44g
Lipides	0,4g
Potassium	320mg
Chlorure	137,06mg
Vitamines A, K, B1, B2, B5, B6, B9, Manganèse	

Des qualités nutritives

Grâce à sa teneur élevée en vitamines et minéraux, la betterave est une véritable alliée pour notre santé. Comme tous les fruits et légumes et lorsqu'elle est consommée dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, elle a un effet préventif sur de nombreuses pathologies chroniques telles que les cancers et la santé oculaire. Elle a également un fort pouvoir antioxydant.

D'autres variétés intéressantes...

La betterave sucrière dont la racine à chair blanche a une teneur en sucre importante, est cultivée en France depuis plus de 200 ans. On en extrait du sucre pour notre alimentation et aussi pour la fabrication de parfums et même de carburants... La betterave « fourragère » est cultivée pour nourrir le bétail.



Au menu : betterave !

Verrine de betterave et fromage frais (pour 4 personnes)

1. Faire cuire 200g de betteraves : Enveloppez les betteraves dans une feuille de papier d'aluminium et enfournez pour 1 h à 160 °C (th. 5/6). Laissez tiédir dans le papier d'aluminium, puis dépliez : vos betteraves sont parfaitement cuites et fondantes !

Vous pouvez aussi utiliser des betteraves déjà cuites.

2. Réserver quelques morceaux de betterave : les couper en petits dés puis les faire mariner dans un mélange d'1 cuillère et demi de vinaigre balsamique et de 2 ou 3 cuillères à soupe de miel liquide.

3. Mixer le reste des betteraves avec 100g de fromage ail et fines herbes et 1 cuillère et demi de crème fraîche épaisse. Saler et poivrer.

4. Verser la mixture dans des verrines, décorer de morceaux de betterave marinés et de cerneaux de noix.

5. Servir frais !

Risotto à la betterave (pour 4 personnes)

1. Prévoir 2 betteraves. Réservez la moitié d'une betterave et mettez le reste dans le bol d'un mixeur. Ajoutez 35cl de Bouillon de légumes chaud et mixez longuement pour obtenir un bouillon de betterave bien rouge. Taillez en petits dés la demi-betterave réservée.

2. Pelez et hachez 1 belle échalote. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, ajoutez l'échalote et faites suer à feu doux, sans coloration.

3. Ajoutez 125g de riz arborio, mélangez sur le feu pour bien le nacrer, puis déglacez avec 8cl de vin rouge corsé. Dès que celui-ci est évaporé, arrosez d'un peu de bouillon de betterave et laissez gonfler sur le feu.

4. Incorporez le bouillon peu à peu, jusqu'à ce que le riz soit bien moelleux (vous n'aurez pas nécessairement besoin de tout le bouillon).

5. En fin de cuisson, ajoutez 40g de parmesan râpé et les dés de betterave. Coupez le feu, laissez reposer 2 à 3 minutes, puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

6. Répartissez dans des petits bols ou ramequins. Parsemez d'un peu plus de parmesan avant de servir.