

Légume de décembre
La betterave



Orchina Hanna-
Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles -
Décembre 2013

La betterave rouge

La betterave est un légume connu depuis l'Antiquité. On retrouve sa trace dans des écrits grecs datant du Ve siècle avant J-C. Son histoire culinaire fut plus tardive puisque ce n'est qu'à la Renaissance que son usage se fit connaître en Italie. Dans les années 1750, un allemand parvient pour la première fois à extraire le sucre de la betterave.

La racine de la betterave potagère peut avoir une forme allongée, globuleuse ou aplatie, selon le type auquel elle appartient. La plus répandue est rouge et ronde. Elle est commercialisée sous trois principales formes:

- Les racines fraîches, pourvues de leurs feuilles, qui peuvent être consommées crues et râpées
- cuites présentées en vrac
- cuites sous vide après pasteurisation



Betterave rouge : Intérêt nutritionnel

Riche en potassium: la betterave rouge contribue à l'équilibre de la pression artérielle et à la transmission de l'influx nerveux. Elle permet également de couvrir une partie des besoins quotidiens recommandés en magnésium.

Bonne pour le transit: Riche en fibres, la betterave aide à lutter contre la paresse intestinale. Elle est d'ailleurs mieux tolérée pour les intestins sensibles lorsqu'elle est consommée cuite.

Riche en vitamine B9: Cette vitamine est nécessaire à la synthèse des protéines. Une carence peut être responsable de fatigue, d'une perte d'appétit, d'anémie, voire de troubles cardio-vasculaires. C'est une vitamine majeure pour la femme enceinte.

Bonne pour le foie: la betterave est reconnue pour régulariser les fonctions du foie.

Comment bien la choisir?

Elle doit être bien ferme, lisse et sans taches. Préférez les betteraves de petite et moyenne taille aux grosses. Idéalement, choisissez celles avec les feuilles qui sont comestibles et délicieuses!

Comment bien la conserver?

Au réfrigérateur: De 1 à 2 semaines dans un sac plastique perforé.

Au congélateur: Faites-les cuire, coupez-les en tranches ou en cubes et mettez-les dans un sac à congeler.

A la cave: Pour une plus longue période, déposez-les dans un sceau que vous conserverez au frais à la cave, sur le balcon, au garage...



Comment la préparer?

Coupez les tiges des feuilles à environ 2 cm de la base des betteraves.

Les feuilles de betteraves se cuisinent comme des épinards. Il faut cependant savoir que leur goût est moins astringent et plus sucré que celui des épinards!

La betterave doit être débarrassé du sable ou de la terre. Lavez-la délicatement afin d'enlever l'excès de terre sans abimer la fine peau.

Pour l'éplucher facilement, plongez-la encore chaude dans l'eau froide. Frottez la peau des betteraves avec vos mains, elle s'enlèvera très facilement.

Pour enlever les tâches de vos mains, frottez-les au jus de citron!

Si vous optez pour la cuisson des betteraves entières, il faut les faire cuire avec la peau, sinon elles perdraient leur jolie couleur rouge issue d'un pigment soluble dans l'eau. Elle sera épluchée après la cuisson et avant d'être consommée.

Bon à savoir...

La betterave se décline en plusieurs variétés : rouges, jaunes et blanches. La **betterave rouge** a une couleur si prononcée qu'on en fait des colorants en industrie. La **blanche** est notamment utilisée pour la fabrication de sucre; on la nomme d'ailleurs « **betterave à sucre** ».

Mousse de betterave rouge et radis rose

Ingrédients

- 250 g de betteraves rouges
- 100 g de fromage blanc
- 100 ml de crème liquide 15% MG
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 12 radis roses
- sel et poivre



Préparation (15 min)

Couverts: 6 personnes

Repos: 30 min

- Lavez et faites cuire les betteraves rouges et enlevez la peau.
- Coupez les betteraves rouges en petits dés, ajoutez le fromage blanc et mixez le tout.
- Montez la crème liquide en chantilly et incorporez-la délicatement au mélange betteraves/fromage blanc.
- Salez, poivrez et ajoutez le vinaigre balsamique.
- Dans des verrines, disposez des rondelles de radis, ajoutez la mousse de betteraves rouges, puis remettez quelques rondelles de radis.
- Placez au réfrigérateur avant de servir.

Bon Appétit!