

La Betterave



Bien que ces légumes soient tout à fait différents, la bette et la betterave sont cousines ! Toutes deux proviennent de la lente amélioration de la bette maritime, plante sauvage poussant sur les bordures méditerranéennes et atlantiques. Olivier de Serres vante cette racine, cultivée à la Renaissance, dont le jus « semblable à syrop au sucre est très beau à voir pour sa vermeille couleur ».

Connaître :

La racine de la betterave peut avoir une forme allongée, globuleuse ou aplatie, selon la variété auquel elle appartient.

Mais outre la longue « **Crapaudine** », encore cultivée dans le Loiret et en Bretagne, la betterave la plus répandue est rouge et ronde. Sa chair pourpre possède une saveur fine et sucrée.

Ce légume-racine peut être commercialisé sous trois formes. On trouve ainsi, de mai à octobre, des racines fraîches, parfois pourvues de leurs feuilles. Les betteraves cuites, traditionnellement consommées en hiver, mais disponibles toute l'année, peuvent être vendues en vrac, mais aussi et surtout, présentées dans un emballage sous vide, après avoir été pasteurisées.

La betterave rouge est essentiellement produite dans la région Centre, le Nord et la Bretagne.

Parlons Cuisine :

Choisir: Si vous avez la chance de trouver des betteraves crues, assurez vous que leur peau ne soit pas trop desséchée. Les betteraves cuites, plus courantes, posséderont une écorce bien lisse et non desséchée.

Conserver: Les betteraves rouges cuites, placée dans une boîte hermétique, se conservent quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les betteraves crues peuvent être congelées après cuisson. Elles peuvent se conserver 8 mois si vous les coupez en rondelles avant de les congeler.

Préparer: Les betteraves achetées cuites sont bien souvent prête à l'emploi. Si néanmoins, vous trouvez des betteraves crues, veuillez à garder la tige et à ne jamais les peler avant cuisson afin de leur conserver leur couleur.

Cuire: Plongez les betteraves crues dans de l'eau bouillante, salée et légèrement vinaigrée et laissez cuire jusqu'à ce que les racines soient tendres. La cuisson peut durer jusqu'à 2h30 (ou 30 minutes, en moyenne, en autocuiseur). Pour vérifier leur cuisson, ne les percer pas à l'aide d'une aiguille (car elles perdraient du jus) mais frottez la peau autour de la tige pour voir si elle se détache facilement. Les betteraves sont particulièrement savoureuses lorsqu'elles cuisent au four, à 170°C (Th 5).

Recettes Pour 4 Personnes:

Soupe de Betterave : 2 Betteraves Cuites, 100 g de Pommes de Terre, 1 Yaourt Velouté, Crème Fraîche Liquide, 1 Bouillon Cube de Légumes, Sel et Poivre.

Préparer les légumes : peler les pommes de terre puis couper les en morceaux, ainsi que les betteraves. Dans une casserole, mettre les betteraves et les pommes de terre. Verser 50 cl d'eau avec le bouillon cube. Porter à ébullition, puis laisser cuire 15 min. Mixer finement la soupe de betterave. Puis incorporer le yaourt velouté. Assaisonner de sel et de poivre. Remettre la soupe à chauffer sans laisser bouillir. Répartir la crème de betterave dans des assiettes individuelles. Servir bien chaud avec un peu de crème liquide.

Salades de Betteraves au Jus d'Orange et de

Lentilles, Ails et Oignons : 2 Betteraves Cuites, 1 Oignon, 1 Petite Boîte de Lentilles, 2 Gousses d'Ail, 1 Orange, Huile, Sel et Poivre.

Éplucher les gousses d'ail. Dans une grande casserole, faire revenir les lentilles égouttées avec les gousses d'ail. Rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Égoutter. Éplucher les betteraves et l'oignon. Hacher finement l'oignon et râper les betteraves. Presser l'orange. Dans un saladier, mélanger les betteraves et le jus d'orange. Réserver. Dans un second saladier, piler l'ail cuit des lentilles. Déposer l'oignon haché et les lentilles. Saler et poivrer puis ajouter l'huile. Servir les deux salades ensembles.

Gâteau Fondant au Chocolat et à la Betterave : 200 g de Chocolat Noir, 3 Œufs, 200g de Purée de Betterave, 90g de Sucre, 40g de Beurre, 80g de Farine, 1 c-à-c de Levure.

Préchauffer le four Th. 5 (170°C). Faire fondre le chocolat au bain marie. Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine et la levure. Ajouter la purée de betterave, le chocolat, le beurre, bien mélangé puis verser la pâte dans des petits moules ou un grand moule à cake. Laisser cuire 20 à 30 min dans des petits moules et 45min à 1h pour un grand moule.

Forme et Santé :

Riche en glucides, comme tous les légumes racines, la betterave possède pourtant des fibres abondantes qui vont ralentir et régulariser l'assimilation de ces sucres qui seront ainsi métabolisés très progressivement par l'organisme.

La betterave rouge est également riche en oligoéléments et en minéraux. Elle contient ainsi du Potassium, du Phosphore, du Magnésium, mais encore des substances moins courantes dans les végétaux (et très utiles dans les métabolismes cellulaires), telles que le bore, le Chrome, le Nickel, le Fluor, le Sélénium. La betterave rouge est aussi une bonne source de Vitamine C et, surtout, de Vitamines du groupe B.