



< retour

Fruits et légumes

Betterave jaune



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Racines (Betterave, Carotte, Radis...)

Poids moyen : 125g

La betterave est plus ou moins charnue et sa peau est mince et lisse. Sa chair, habituellement couleur rouge vif, peut aussi être blanche. La betterave doit sa coloration typique à la bétacyanine, un pigment de la famille des anthocyanines, extrêmement soluble à l'eau. Ses grandes feuilles très colorées, ondulées ou plissées, sont comestibles. Elles peuvent mesurer plus de 35 cm de long et 25 cm de large.

Le jus de la betterave tache facilement les doigts, un peu de jus de citron fera disparaître les taches (l'utilisation de gants évite cet inconvénient). Il peut aussi colorer urine et selles, ce qui ne doit pas inquiéter.

VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de betteraves, dont la betterave fourragère qui sert à nourrir le bétail et la betterave sucrière transformée en sucre ou en alcool. La moindre meurtrissure avant cuisson fait «saigner» la betterave, c'est-à-dire que cela fait suinter le suc pourpre de la betterave au contact d'un liquide. Cette caractéristique est exploitée dans le bortsch, un potage originaire d'Europe orientale qui peut être plus ou moins consistant et dans lequel les betteraves sont coupées très finement afin que le potage soit très coloré; il est servi traditionnellement avec de la crème aigre.

COMMENT CHOISIR ?

Choisir des betteraves fermes et lisses, sans taches ni meurtrissures, et d'une belle coloration rouge foncé. Rechercher des betteraves de même taille, elles cuisent plus uniformément. Éviter les très grosses betteraves ou celles aux longues racines, car elles risquent d'être plus fibreuses. L'état des feuilles de betterave n'est pas nécessairement un indice de la qualité de la racine; à moins de vouloir utiliser ces feuilles, auquel cas elles doivent alors être bien vertes et tendres.

QUE FAIRE AVEC ?

La betterave peut être mangée crue, cuite, en conserve ou au vinaigre. Crue, la peler, la trancher ou la râper et, si désiré, l'assaisonner. Cuite, elle peut être mangée chaude ou froide; elle est souvent arrosée de vinaigrette ou incorporée aux salades. Ses feuilles sont délicieuses cuites et s'apprêtent comme l'épinard ou la bette. La betterave peut aussi servir de substitut au café; tranchée finement, elle est séchée, torréfiée, puis réduite en poudre. Cette poudre s'utilise telle quelle ou mélangée avec d'autres ingrédients comme la chicorée.

COMMENT PRÉPARER ?

Cuire la betterave entière, sans la peler ni la meurtrir, en laissant la racine et 2 à 3 cm de tiges. La cuisson restaure et avive la couleur de la betterave si on ajoute un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre). Un ingrédient alcalin comme le bicarbonate de sodium bleuit la betterave, tandis que le sel la décolore; ne saler qu'en fin de cuisson. Selon la grosseur de la betterave, prévoir de 30 à 60 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. La cuisson au four conserve la saveur et accentue la couleur. Pour vérifier le degré de cuisson, passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite. Éviter de piquer la betterave avec une fourchette ou la pointe d'un couteau, car elle perdra de la couleur si la cuisson se poursuit.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La betterave fraîche peut se conserver de 2 à 4 semaines au réfrigérateur ou dans un endroit frais (0 °C) et humide (90 à 95%), si elle a conservé ses feuilles ou de 5 à 8 cm de tige et les racines. Gardées dans la terre ou dans un cellier d'hiver, les betteraves se conservent plus longtemps, mais ont tendance à devenir plus dures. Les feuilles non lavées resteront fraîches pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur; les placer dans un sac de plastique perforé. La betterave crue ne se congèle pas, car à la décongélation sa texture devient molle; elle peut être congelée une fois cuite.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

La betterave est une excellente source de potassium et de vitamine A; elle est une bonne source de vitamine C, de magnésium, de riboflavine et contient du fer, du cuivre, du calcium, de la thiamine, de la vitamine B6, de l'acide folique, du zinc et de la niacine. Les feuilles de betterave sont une excellente source de potassium; elles sont une bonne source d'acide folique et de magnésium et contiennent de la vitamine C et du fer.

calories

43
kcal

protéines

2,30
g

glucide

7,17
g

lipide

0,10
g

magnésium

16,30
mg

calcium

18,40
mg

sodium

54,10
mg

acides
gras
saturés

0,02
g

cholestérol

0,20
mg

phosphore

31,10
mg

sucre

6,68
g

fibre

2,30
g

cuivre

0,06
mg

zinc

0,31
mg

fer

0,67
mg

manganèse

0,46
mg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Plante potagère à racine charnue probablement originaire d'Afrique du Nord. Les betteraves

rouge et blanche étaient connues des Romains qui faisaient usage de leurs racines, alors que d'autres peuples utilisaient leurs feuilles seulement. À partir du xvi e siècle, la betterave dite potagère était couramment consommée par les Anglais et les Allemands, alors que la betterave blanche était utilisée comme fourrage pour les animaux. La première usine d'extraction du sucre de betterave fut construite au début du xix e siècle en Pologne. C'est à cette même époque qu'a débuté la culture des betteraves aux États-Unis.

Terre et mer de saint-jacques marinées au gingembre et citron vert, betterave chioggia, julienne de daïkon [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16279>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16279>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/terre-et-mer-de-saint-jacques-marinees-au-gingembre-et-citron-vert-betterave-chioggia>