

## ☺ UTILISATION

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. Ses feuilles sont délicieuses cuites et s'apprêtent comme l'épinard ou la bette à carde.

## ☺ DISPONIBILITÉ AU QUÉBEC

En tout temps, sauf pour les mois d'avril et mai.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

☀ Pour faire disparaître les taches de betterave sur les doigts, utilisez du jus de citron. \_\_\_\_\_

☀ Souvent, elle colore l'urine et les selles. \_\_\_\_\_

☀ Elles soulagerait les maux de tête et serait utile contre la grippe et l'anémie. \_\_\_\_\_

☀ Elle peut servir de substitut de café. \_\_\_\_\_



*Laissez aller votre imagination!*

Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale, décembre 2007  
Source : L'encyclopédie visuelle des aliments, Collection Protégez-vous : Mieux manger pour le plaisir et la santé. Tout simplement Clodine. Site Internet de passeport santé

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



## LA BETTERAVE

**P**lante potagère probablement originaire de l'Afrique du Nord qui fait maintenant partie de nos légumes d'hiver traditionnels. Sa chair, habituellement rouge vif, peut aussi être jaune, blanche ou orange. Ses grandes feuilles très colorées sont comestibles. Il en existe plusieurs variétés, dont la betterave fourragère servant à nourrir le bétail et la betterave sucrière transformée en sucre ou en alcool.

## ☺ VALEUR NUTRITIVE

La betterave est une bonne source de vitamine A et d'acide folique. Ses feuilles sont une excellente source de vitamine A et de vitamine K et une bonne source de magnésium. Les feuilles et la racine sont riches en composés antioxydants qui résistent bien à la cuisson.

## ☺ PRÉPARATION

Laver à l'eau courante sans la meurtrir; brosser délicatement si nécessaire. La cuire entière, sans la peler, en laissant la racine et 2 à 3 cm de tiges pour minimiser la perte de nutriments. La pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite.

## ☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, de 2 à 4 semaines dans un sac en plastique perforé et de préférence en lui laissant ses feuilles et sa racine. Les feuilles non lavées resteront fraîches pendant 3 à 5 jours. Au congélateur, cuites et coupées en morceaux dans un sac à congeler.

# Recettes

## CRÉMEUSE DE BETTERAVE À L'ORANGE ET AU GINGEMBRE (6-8 portions)

- 6 betteraves
  - 1 pomme de terre moyenne, pelée et coupée en dés
  - 1 oignon moyen, émincé
  - 2 c. à thé (10 ml) de romarin
  - 2 gousses d'ail
  - 1 c. à table (15 ml) d'herbes salées
  - ½ tasse (125 ml) de jus d'orange
  - 1 c. à table (15 ml) de zeste d'orange râpé
  - 4 tasses (1 L) de bouillon de légumes ou de volaille
  - ½ tasse (125 ml) de crème champêtre 15 %, de lait ou de substitut de crème Belsoy
  - 1 c. à table (15 ml) de gingembre frais, râpé
- Sel et poivre du moulin, au goût  
4 c. à table (60 ml) de crème sure



- Faire cuire les betteraves 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rincer, peler, puis couper les betteraves en dés.
- Dans une casserole, combiner les betteraves et les pommes de terre, l'oignon, le romarin, les gousses d'ail, les herbes salées, le jus et le zeste d'orange ainsi que le bouillon. Amener à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
- Réduire le tout au robot culinaire ou au mélangeur jusqu'à l'obtention d'un mélange velouté et onctueux. Transvider dans la casserole, ajouter la crème et le gingembre et fouetter un peu. Saler, poivrer et mélanger. Faire chauffer à feu doux et laisser réduire 10 minutes.
- Verser le potage dans des bols et garnir d'une cuillère de crème sure froide.

## SALSA DE BETTERAVE AU MIEL (4 portions)

- 1 betterave moyenne
- 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive
- ½ oignon rouge haché finement
- 2 gousses d'ail hachées finement



- Sel et poivre du moulin, au goût
- ½ tasse (125 ml) de jus d'orange
- 2 c. à table (30 ml) de basilic frais, finement ciselé
- 1 c. à table (15 ml) de zeste d'orange



- Faire cuire la betterave 20 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Rincer, peler, puis couper la betterave en petits dés. Réserver.
- Dans une poêle à frire, mettre l'huile et faire suer les dés de betterave et l'oignon 5 minutes, à feu moyen-doux. Ajouter l'ail et faire revenir 2 minutes. Verser le miel, saler et poivrer. Laisser caraméliser 3 minutes à feu doux.
- Déglacer avec le jus d'orange. Ajouter le basilic et le zeste, bien mélanger et laisser cuire 3 minutes, à feu doux.

## SALADE DE BETTERAVE TIÈDE À LA DOUCE DIJONNAISE (6-8 portions)

- 6 betteraves moyennes
  - ½ tasse (125 ml) de crème sure ou de yogourt nature
  - 2 c. à table (30 ml) de ciboulette fraîche, finement ciselée
  - 2 c. à thé (10 ml) d'herbes salées
  - 1 c. à thé (5 ml) de thym
  - 2 gousses d'ail fraîchement pressées
  - 4 c. à table (60 ml) de moutarde de Dijon
  - 1 c. à table (15 ml) de jus de lime
  - 2 échalotes françaises très finement émincées
- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les betteraves 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Rincer à l'eau froide, peler puis couper en dés d'environ 2,5 cm (1 po). Réserver dans un saladier.
- Dans un bol, combiner la crème sure, la ciboulette, les herbes salées, le thym, l'ail, la moutarde et le jus de lime et bien fouetter. Parsemer les échalotes sur les betteraves, puis ajouter la préparation à la dijonnaise, au goût, et mélanger délicatement.
- Saler et poivrer et servir tiède.