

LA BETTERAVE ROUGE

Historique

Le terme betterave vient de la "bette", une plante cultivée à l'origine pour ses feuilles, dont la betterave est directement issue (elle vient des côtes de la Méditerranée, où elle pousse toujours à l'état sauvage) et de "rave", qui désigne toute plante potagère cultivée pour sa racine.

Née en Perse, connue depuis le début de notre ère, la betterave était utilisée par les Anciens à des fins médicinales. Les premières recettes ont été publiées au 2ème siècle. Vers le 14ème siècle, elle devient très prisée dans la gastronomie britannique.

Elle est apparue en France à la Renaissance.

La popularité de la betterave sucrière, quant à elle, doit beaucoup à l'intervention de Napoléon 1er. A cause de la guerre avec l'Angleterre et du blocus exercé sur la France, le sucre de canne ne pouvait plus parvenir des Antilles. Afin de faire face à cette pénurie, l'empereur offrit des terres à tous ceux qui cultiveraient la betterave sucrière, ce qui eut pour effet d'inciter significativement sa production.

Il faudra malgré tout attendre le milieu du 19ème siècle pour voir la consommation de cette racine se populariser à travers toute l'Europe. C'est d'ailleurs à cette époque que l'on a mis au point une sélection de variétés à racine rouge, blanche et jaune, de qualité gustative supérieure. Désormais, elle est toujours cultivée en tant que légume (betterave rouge), en tant que plante fourragère (nourriture pour les ruminants) et pour la production du sucre.

Aujourd'hui, ce sont une poignée d'hybrides qui dominent le marché. Mais, les anciennes, comme la crapaudine - allongée, à la peau ridée et rugueuse - sont toujours produites dans le Loiret et en Bretagne. D'autres, comme l'égyptienne, la jaune, la blanche et la chioggia connaissent aussi un regain de popularité. La variété la plus souvent rencontrée est la noire ronde hâtive ou "globe", dont la racine est ronde et lisse et la chair de couleur rouge sombre.

La betterave rouge est cultivée principalement dans l'Orléanais, le Nord-Pas-de-Calais et en Bretagne. La France est le deuxième producteur européen après l'Italie.

Les variétés rondes et rouges sont les plus courantes. Celles allongées, rouges foncés, ont une chair plus parfumée et sucrée.

Des fibres ainsi que richesse minérale et vitaminique...

Elle tire un apport calorique assez élevé pour un légume. Il reste toutefois modéré et ne doit pas pour autant freiner sa consommation. Il serait en effet dommage de se priver du pouvoir laxatif de ce légume racine : il renferme en moyenne 2,5 g/100 g de fibres, d'autant plus douces et bien tolérées par les intestins délicats qu'il est consommé cuit. Si vous dégustez la betterave crue, râpez-la le plus finement possible. Sachez aussi que ces fibres parviennent même à ralentir l'assimilation des glucides : autrement dit, elles procurent une énergie de longue durée.

La betterave possède un autre atout : celui d'être gorgée de minéraux et d'oligo-éléments. Elle est notamment très bien pourvue en potassium (336 mg/100 g). Ce nutriment agit en véritable régulateur de la pression artérielle et se révèle indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Elle renferme aussi une quantité intéressante de calcium et de magnésium, ainsi que de nombreux micronutriments, indispensables au bien-être de nos cellules.

Enfin, elle constitue une véritable aubaine contre la fatigue, la perte d'appétit et l'anémie grâce à sa teneur en vitamines B, de la vitamine C: 5 à 10 mg aux 100g, et notamment en acide folique (B9). Peu présent dans l'alimentation, celui-ci est essentiel, surtout chez la femme enceinte. Mettre une portion de 100 g de betterave à son menu permet de couvrir presque un tiers des apports quotidiens recommandés.

Valeurs énergétiques

Riche en sucres qui se transforment en sucres lents, la betterave distille son énergie petit à petit. Ainsi, consommée au déjeuner, elle évite les baisses de forme dans l'après-midi

De sa richesse en sucre donne à la betterave tire un apport calorique assez élevé pour un légume (45 kcal/100 g).

Bien choisir la betterave rouge...

Choisissez-les pourpres, de couleur uniforme, sans trace de moisissure, à chair brillante et lisse. Préférez les petites aux grosses, souvent filandreuses.

Si vous avez la chance de trouver des betteraves crues, assurez vous que leur peau ne soit pas trop desséchée, choisissez-la ferme. Si elle possède encore des feuilles, c'est encore mieux. Cuite, sa peau doit être lisse, sans tache noire ni gerçure possédant une écorce bien lisse et non desséchée.

Les conserver

Les betteraves rouges cuites, se conservent trois ou quatre jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, enfermée dans un récipient hermétique, quatre jours au plus car elles moisissent vite.

Les betteraves crues peuvent être congelées après cuisson. Afin de les conserver plus longtemps (huit mois), veillez alors à les couper en rondelles avant de les congeler.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LA BETTERAVE ROUGE

Cette plante racine est utilisée pour faire du sucre (betteraves sucrières) ou fournir du fourrage. Seule la betterave potagère est consommée comme légume.

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

Mais outre la longue Crapaudine (qui doit son nom à son écorce, ridée et rugueuse comme la peau d'un batracien), encore un peu 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.

Bien que ces deux légumes soient tout à fait dissemblables, la bette et la betterave sont cousines ! Toutes deux proviennent de la lente amélioration de la bette maritime, plante sauvage poussant sur les bordures méditerranéenne et atlantique.

Le saviez-vous ? La betterave sucrière est, avant tout, utilisée pour la production de sucre, ainsi que de mélasse (destinée, entre autres, à la fabrication de levure de boulangerie), c'est vrai, mais aussi d'alcool et de carburant !

PRÉCAUTIONS:

Vitamine K et anticoagulants

Les feuilles de betterave contiennent une quantité élevée de vitamine K, nécessaire entre autres à la coagulation du sang. Santé Canada recommande aux personnes qui prennent quotidiennement des anticoagulants (Coumadin®, Warfilone®, Sintrom®) de limiter leur consommation de betteraves et de s'assurer d'un apport quotidien en vitamine K le plus stable possible. Les portions ne devraient pas dépasser 125 ml (1/2 tasse) de betteraves crues, ou environ 60 ml (1/4 tasse) de betteraves cuites.

RECETTES

- Préparation:

Plongez les betteraves crues (peau et tige comprise) 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 deux heures trente (ou trente minutes, en moyenne, en autocuiseur). Pour vérifier leur cuisson, ne les percez 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).

Crue, en salade: pelez les betteraves et râpez-les. Ajoutez-les à une chiffonnade de laitue ou mangez-les telles quelles avec une vinaigrette maison. Ou bien, coupez-les en fines rondelles et assaisonnez-les de la même manière.

Râpées et cuites: râpées et cuites rapidement à la vapeur. Nappez-les d'un beurre à l'estragon, à la menthe ou à l'aneth.

Les feuilles de la betterave: crues ou cuites, se consomment comme celles de l'épinard ou de la bette à carde.

Betteraves et feuilles: faites cuire de jeunes betteraves et leurs feuilles séparément et servez-les ensemble avec un aïoli (sauce à base d'ail pilé, de jaune d'oeuf et d'huile d'olive).

Au four: mettez dans un bol des betteraves entières de grosseur similaire. Versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien avec les mains de façon à ce qu'elles soient bien enrobées d'huile. Dans un four réglé à 250 °C (475 °F), faites-les cuire de 45 à 60 minutes, selon leur grosseur. Après les avoir laissées refroidir quelques minutes, pelez-les en faisant simplement glisser la peau avec les mains et servez avec la sauce de votre choix.

En croustilles: pelez les betteraves et coupez-les en tranches fines. Faites-les frire dans de l'huile comme on le ferait pour des pommes de terre. Égouttez, salez et servez.

- Astuces:

Si vos doigts sont tachés par son jus, frottez-les avec du citron.

Ne jetez pas l'eau de cuisson : cuisez-y votre riz ou vos pâtes, il prendra une couleur pourpre originale. Effet surprenant garanti !

- Les accords:

Borsch : cette soupe traditionnelle de l'Europe de l'Est (Russie, Ukraine, Biélorussie, Pologne, etc.) se prépare de multiples façons, selon les pays ou les régions. Pour la recette de base, faites cuire des tomates et des pommes de terre dans du bouillon de boeuf. Dans une autre casserole, faites sauter des oignons, des carottes et des poivrons verts, émincés ou râpés. Ajoutez du chou blanc émincé et faites cuire une dizaine de minutes. Mélangez le contenu des 2 casseroles et ajoutez des betteraves cuites et coupées en dés et du jus de citron. Faites cuire une dizaine de minutes. Ajoutez persil, ail et aneth et servez avec un peu de crème et, si désiré, la viande qui a servi à préparer le bouillon.

Borsch froid: Faites mariner toute la nuit au réfrigérateur des betteraves cuites avec des dés de concombre, de l'oignon émincé, de la crème sure et de la crème fraîche, ainsi qu'un peu de sucre et de vinaigre balsamique. Avant de servir, passez le tout au mélangeur.

On peut aussi créer un plat plus consistant en mélangeant le borsch froid à une purée de pommes de terre. Assaisonnez avec de la muscade et du gingembre moulu.

Dans les pays d'Europe de l'Est : on commence volontiers un repas en mangeant des betteraves marinées.

En Inde: on fait mijoter les betteraves avec diverses épices, dont du curcuma et des graines de moutarde noire.

En Allemagne: ils le préparent en le faisant cuire avec de la choucroute et des dés de bacon.

Au Liban: on les cuit à la vapeur et on les nappe d'une sauce au yogourt, à la menthe et à l'ail.

En Russie: on les apprête en salade avec des pommes de terre, des carottes, des concombres marinés et de l'oignon cru.

En France: on prépare une excellente salade avec des dés de betterave cuite, de la mâche et des cerneaux de noix, le tout arrosé d'une vinaigrette à l'huile de noix. Si désiré, employez des racines rouges, jaunes et blanches en veillant toutefois à cuire les rouges séparément.

Les Amish: ajoutent dans des betteraves marinées au vinaigre des oeufs durs entiers et pelés quelques heures (même quelques jours) avant de les servir. Les oeufs prennent alors une belle coloration rouge qui contraste agréablement avec leur jaune lorsqu'on les coupe dans l'assiette.

A/ Terrine de chèvre aux betteraves rouges

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 6 verrines) :

- 3 betteraves rouges cuites
- 250 g de chèvre mi-frais
- 150 g de mesclun ou autre salade
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre
- cerneaux de noix

Préparation de la recette:

- Détaillez les betteraves en tranches de 5 mm environ et les étaler sur du papier absorbant.
- Chemisez un moule à cake (pas trop grand) de film alimentaire et alternez 1 couche de betteraves et 1 de tranches de fromage.
- Salez, poivrez entre les couches et arrosez d'huile jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Rabattez le film, disposez un poids sur la terrine et laissez au frais environ 12h.
- Coupez la terrine en tranches et servir avec le mesclun assaisonné du reste d'huile, du vinaigre et des noix.

B/ Verrines à la betterave

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 4 verrines) :

- 1 betterave cuite (120g)
- 25 ml de crème légère liquide
- sel et poivre
- 1 c à c d'huile d'olive
- 100g de chèvre frais
- 40g de crème légère épaisse
- ciboulette
- 1/2 c à c de vinaigre balsamique.

Préparation de la recette:

- Cuire les betteraves ou en acheter déjà cuites.
- Mettre dans le bol du mixer avec la crème, l'huile d'olive, sel et poivre.
- Mixer et goûter (si l'assaisonnement est à votre goût.)
- Ajouter le vinaigre.
- Écraser le chèvre frais avec la crème, le sel et le poivre.
- Ajouter la ciboulette ciselée (goûter)
- Au fond des verrines, répartir les betteraves
- Déposer la mousse de chèvre.
- Garder au frais 2 à 3 heures.

C/ Mousse légère de betterave

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de betteraves rouges
- 1 blanc d'œuf de poules élevées en plein air,
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche d'Isigny

L'épicerie de base :

- 1,5 échalote
- 2 petites cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra extraite à froid
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 1 petite cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation de la recette:

- Couper les betteraves cuites en gros morceaux.
- Emincer les échalotes.
- Mixer les betteraves avec l'échalote et la crème fraîche.
- Si la mousse est trop épaisse, ajouter de l'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Monter le blanc d'œuf en neige, et l'incorporer délicatement à la mousse.
- Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, et la ciboulette. Répartir dans des verrines et servir frais

Remarque: vous pouvez ajouter sur la mousse une quenelle de chèvre frais.

D/ Betterave à la mozzarella

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- Deux betteraves cuites de taille moyenne
- Une grosse boule de mozzarella di buffala
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

Préparation de la recette:

- Coupez les betteraves en tranches de 0,5 cm environ
- Coupez la boule de mozzarella en tranches un peu plus fines
- Disposez dans chaque assiette deux tranches de betterave puis une tranche de mozzarella sur chacune. Poivrez puis recommencez jusqu'à épuisement des tranches.

- Réaliser une vinaigrette avec une cuillère à café de vinaigre balsamique mélangée avec une cuillère à café de moutarde. Allonger votre vinaigrette en incorporant quatre cuillères à soupe d'huile d'olive.

- Versez la vinaigrette sur les betterave-mozza juste avant de servir.

E/ Tapenade de betteraves

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Ingrédients (pour 1 bol) :

- 600 g de betteraves crues coupées en morceaux
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 4 gousses d'ail finement hachées
- 1 piment vert ou rouge égrainé, queue retirée et finement haché
- 1 cuillère à café rase de graines de cumin grillées et concassées
- 1 cuillère à café rase de graines de coriandre grillées et concassées
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche finement hachée (environ 20 g)
- 1 cuillère à café de sel de mer

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 200°C. Mélanger les betteraves avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel et faire cuire au four pendant une

heure jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Veiller à ne pas les faire brûler.

- Verser les betteraves dans un mixeur avec les graines de cumin et de coriandre, le sel, la moitié de l'ail et du piment.

- Verser la moitié de l'huile d'olive et mixer jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.

- Verser ensuite le reste de l'huile d'olive puis ajuster les quantités de piment, d'ail et de sel selon les goûts et en fonction de la force du piment.

- Incorporer la coriandre fraîche à la préparation puis servir avec du pain pita, une ciabatta ou des chips tortilla.

F/ Verrine de mousse de betterave et tapenade d'olive

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 2 betteraves cuites
- 25cl de crème fraîche
- une pincée de gingembre en poudre
- un petit pot d'olive
- quelques branches de coriandre frais
- huile d'olive
- 1 mozzarella de buffle
- sel
- Poivre

Préparation de la recette:

- Mixer la betterave, saler, poivrer

- Ajouter la pincée de gingembre, une demi cuillère à café d'huile d'olive, la crème

- Mixer à nouveau pour obtenir une mousse

- Mixer les olives, le coriandre, saler, poivrer, quelques gouttes d'huile d'olive (Il faut que ce soit compact)

- Dans une verrine disposer, d'abord la mousse de betterave, puis une cuillère à café de tapenade

- Disposer une tranche de mozzarella et ajouter une feuille de persil

G/ Verrine de mousse de betteraves rouges

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 0 minute

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de betteraves rouges cuites
- 100 g de fromage frais type Saint Moret
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique,
- 1/2 échalote
- piment d'espelette,
- feuilles de menthe fraîche.

Préparation de la recette:

- Coupez les betteraves en dés (Conserver quelques dés pour la décoration finale).
- Mixez le reste des betteraves avec le fromage, l'huile, le vinaigre et le piment d'espelette.
- Versez la préparation dans des verrines avec quelques morceaux de menthe ciselée et quelques dés de betteraves sur le dessus.
- Entreposez au réfrigérateur au moins 30 min.

Remarque: servir bien frais.

H/ Terrine froide de courgette à la brousse

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4/6 personnes) :

- 4 courgettes de 200 g chacune
- 15 olives noires,
- 4 feuilles de menthe
- 400 g de brousse
- 5 cl de crème liquide
- 6 filets d'anchois égouttés
- feuilles de gélatine
- 2 cuillère. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Préparation de la recette:

- Coupez 2 courgettes en lamelles fines et taillez les autres en petits dés que vous faites dorer à l'huile d'olive 8 min environ.
- Salez, poivez, parsemez de menthe ciselée.
- Chauffez la crème liquide et faites-y fondre les feuilles de gélatine (ramollies à l'eau froide et essorées).
- Ajoutez à la crème : la brousse égouttée, les dés de courgettes puis les anchois et les olives noires hachés.
- Tapissez le fond et les parois d'une petite terrine (badigeonnée d'huile) des lamelles de courgettes préalablement blanchies 5 min à l'eau bouillante salée.
- Versez-y la préparation. Tassez un peu.
- Réservez 4 h. au frais.
- Servez la terrine démoulée avec un hachis de tomates fraîches à la menthe et au basilic.

Remarque : il est possible de remplacer la gélatine par 3 jaunes d'œufs durs écrasés à la fourchette. Ils feront tenir la préparation (tout en modifiant légèrement le goût).

I/ Tarte Feta/Tomate/Courgette croquante

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 3 cuillères à café de moutarde
- 1 courgette
- 3 tomates
- 200 g de feta
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- sel
- poivre
- paprika
- muscade
- herbes de Provence, persil, basilic,... ou estragon

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Étaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond.
- Tartiner la pâte de moutarde et disposer dessus, en alternance, des

rondelles de tomates et des rondelles très fines de courgette.

- Dans un récipient, battre les œufs avec le lait, puis assaisonner (pas trop de sel car le fromage déjà très salé).
- Verser la préparation sur les légumes.
- Émietter la feta sur le tout.
- Finaliser avec les herbes de votre choix.
- Mettre au four 25 à 30 minutes.

Remarque : ne pas oublier la salade verte

- 800 g de queues de lotte coupée en 8 fines tranches (avec l'arête),
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs, 40 g de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Coupez les courgettes en chips (au robot).
- Mettez le zeste des citrons dans une casserole avec le vin blanc.
- Au bout de 2 min, ajoutez la crème et faite cuire à découvert jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- Pendant ce temps, ébouillantez les courgettes à l'eau et égouttez-les.
- Versez la farine dans une assiette creuse, les œufs battus dans une autre assiette.
- Chauffez l'huile dans une poêle.
- Trempez les queues de lotte dans la farine, puis dans les œufs battus.
- Faites-les dorer dans la friture 3 min d'un côté, 2 min de l'autre, salez.
- Mélangez courgettes et sauce au citron.
- Servez avec les queues de lotte frites après avoir arrosé le tout de jus de citron.

J/ Émincé de courgettes et de lotte, sauce au citron

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de courgettes
- 2 gros citrons

K/ Borsch :

Temps de préparation: 60 minutes

Temps de cuisson: 120 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 litres d'eau
- 800 g de viande (paleron et jarret de bœuf et filet de porc) et 4 os à moelle
- 1 petit chou blanc de 500 gr environ
- 5 pommes de terre moyennes type Binjte
- 1 betterave moyenne crue
- 1 oignon moyen
- 3 carottes moyennes
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 pincées de sel
- 2 branche de persil
- 1 branche d' aneth
- 12 grains de poivre noir
- 12 graines de coriandre
- 2 feuilles de Laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile végétale (type pépins de raisins, colza, tournesol)
- Crème fraîche

Préparation de la recette:

- Faites le bouillon de viande : mettez l'eau dans une grande marmite, plongez-y les viandes et les os à moelle et faites chauffer jusqu'à ébullition. Baissez le feu et dès que l'eau commence à frémir, laissez cuire la viande 30 minutes.
- Pendant ce temps, préparez les légumes : râpez la betterave crue et les carottes. Emincez l'oignon. Pelez et coupez les tomates en petits dés.
- Dans une poêle, faites chauffer l'huile végétale et faites-y rissoler les oignons émincés, les carottes, la betterave râpée et les tomates coupées en dés. Baissez le feu et faites réduire du tiers. Ajoutez les deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique. Laissez encore réduire du tiers.
- Coupez le chou et les pommes de terre en dés de 0.5 cm x 3 x 3 cm environ. Jetez le chou et les pommes de terre coupées en dés dans le bouillon de viande. Laissez cuire sur feu doux 30 minutes.

- Mettez ensuite les légumes poêlés dans la marmite où les viandes, le chou et les pommes de terre continuent à cuire, ajoutez les herbes aromatiques (persil, aneth), les grains de poivre noir, les graines de coriandre, les feuilles de laurier et le sel.

- Laissez cuire à feu doux 1 heure environ.
- En fin de cuisson, goûtez pour rectifier l'assaisonnement.
- Servez dans des bols avec une cuillère à soupe de crème fraîche.
- Accompagnez d'une tranche de pain de seigle et d'un verre de Vodka.et, si désiré, la viande qui a servi à préparer le bouillon.

Accord vin: nous vous recommandons:

- les blancs secs du Gros Plant des Pays Nantais.
- le Vinho Verde blanc.
- le Muscadet Primeur.
- le vin de pays d'Oc Listan.
- le vin blanc de la Mancha.