



BETTERAVE CHIOGGIA BIO !

Valeur nutritive

La betterave Chioggia est faible en calories (environ 40 à 45 kcal par 100 g) et constitue une bonne source de fibres, de glucides naturels, ainsi que de plusieurs minéraux essentiels comme le potassium, le magnésium et le fer. Elle contient aussi un peu de vitamine C et d'antioxydants, surtout lorsqu'elle est consommée crue. C'est un légume nutritif, coloré et bénéfique pour la santé.

Consommation

La betterave Chioggia est particulièrement attrayante lorsqu'elle est consommée crue, en fines tranches ou râpée, grâce à ses magnifiques anneaux blancs et roses. Elle est idéale en salade, en carpaccio ou même en chips maison. Elle peut également être cuite, bouillie ou rôtie ; sa chair devient alors rose et tendre, bien que ses anneaux distinctifs aient tendance à se fondre. Pour préserver au maximum sa couleur et ses nutriments, il est recommandé de la cuire entière avec la peau, puis de l'éplucher après cuisson. La Chioggia se prête à de nombreux usages : en hors-d'œuvre froide, en garniture chaude, en soupe, en purée, ou encore en frites. Ses fanes sont aussi comestibles et peuvent être cuisinées comme des épinards.

Conservation

Au réfrigérateur, la betterave Chioggia se conserve de 1 à 2 semaines si elle est placée dans le bac à légumes, enveloppée dans un essuie-tout ou dans un sac plastique perforé. Pour une conservation plus longue, elle peut être entreposée entière dans une chambre froide ou une cave, à une température proche de 0 °C et avec une humidité élevée (environ 95 %). Dans ces conditions, elle peut se garder de 1 à 3 mois. Pour une conservation encore plus prolongée, il est possible de couper les fanes et de l'entreposer dans du sable, dans un endroit frais, sombre et bien ventilé comme une cave ou un garage. Une astuce utile : conserver la tige et la racine intactes dans un sac perforé permettrait de prolonger sa durée de vie, que ce soit au frigo ou en entreposage à froid.

Références : Mangez Québec – mangezquebec.com, Fraîcheur Québec – fraicheurquebec.com, L'Académie du Goût – academiedugout.fr, Grand Frais – grandfrais.com, ProSpecieRara – prospecierara.ch, Ferme de Sainte Marthe – fermedesaintemarthe.com, Allegrow – allegrow.be, Green Gardium – greengardium.com

RECETTE :

Betteraves jaunes ou Chioggia caramélisées à l'érable, aneth et citron

Cette création du chef Philippe Mollé met magnifiquement en valeur la saveur sucrée et la couleur vibrante de la betterave Chioggia, sublimée par le sirop d'érable du Québec, dans une harmonie gourmande et élégante.

Ingrédients (pour 4 portions)

- 4 betteraves jaunes ou Chioggia (moyennes), bien nettoyées, tiges coupées à ~2,5 cm
- ½ tasse de fromage à la crème nature
- 2 c. à soupe d'aneth frais, haché finement (plus quelques tiges pour la finition)
- 2 c. à soupe de beurre
- 3 c. à soupe de sirop d'érable (idéalement foncé, riche en goût)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de pépites ou flocons d'érable
- Poivre du moulin, au goût

Préparation

1. **Jambon croustillant** (*optionnel*) : Dépose les tranches de jambon cru très fines sur une plaque tapissée de papier parchemin. Enfourne à **180 °C (350 °F)** jusqu'à ce qu'elles deviennent cassantes (~20 min). Coupe-les ensuite en petits morceaux. (Tu peux les préparer à l'avance.)
2. **Cuisson des betteraves** : Dans une casserole d'eau salée, fais cuire les betteraves entières pendant environ **40 minutes**. Égoutte-les et retire la peau.
3. **Fromage à la crème** : Dans un bol, mélange le fromage à la crème avec les morceaux de jambon (si tu les utilises) et la moitié de l'aneth haché.
4. **Tranchage** : Coupe les betteraves en 3 ou 4 rondelles épaisses.
5. **Caramélisation** : Fais fondre le beurre dans une casserole, ajoute le sirop d'érable, puis les tranches de betterave. Laisse caraméliser doucement sans brûler. Retire du feu et laisse refroidir sur du papier parchemin.
6. **Assemblage** : Sur chaque tranche de betterave, dispose une noix de fromage à la crème, puis superpose une autre tranche. Répète en terminant par une tranche sans fromage sur le dessus.
7. **Garniture finale** : Dans un bol, mélange l'huile d'olive, le jus de citron, les pépites d'érable (ou flocons), le reste de l'aneth et le reste du fromage à la crème. Nappe les petits gâteaux de betterave de cette sauce, ajoute les tiges d'aneth, poivre au goût, et sers tiède ou froid.

Référence : <https://erableduquebec.ca/recettes/betteraves-jaunes-ou-chioggia-caramelisees-a-lerable-aneth-et-citron/>

ORGANIC CHIOGGIA BEET!

Nutritional Value

Chioggia beet is low in calories (about 40 to 45 kcal per 100 g) and is a good source of fiber, natural carbohydrates, and several essential minerals such as potassium, magnesium, and iron. It also contains a bit of vitamin C and antioxidants, especially when eaten raw. It's a nutritious, colorful vegetable that's good for your health.

Consumption

Chioggia beet is particularly appealing when eaten raw, in thin slices or grated, thanks to its beautiful white and pink rings. It's ideal in salads, carpaccio, or even homemade chips. It can also be cooked—boiled or roasted—its flesh becomes pink and tender, although the distinctive rings tend to blend together. To best preserve its color and nutrients, it's recommended to cook it whole with the skin on, then peel after cooking. Chioggia is very versatile: great as a cold appetizer, warm side dish, in soups, purées, or even as fries. The beet greens are also edible and can be cooked like spinach.

Storage

In the refrigerator, Chioggia beet will keep for 1 to 2 weeks if stored in the vegetable drawer, wrapped in a paper towel or placed in a perforated plastic bag. For longer storage, it can be kept whole in a cold room or cellar at a temperature close to 0 °C with high humidity (around 95%). In these conditions, it can last 1 to 3 months. For even longer storage, the greens can be cut off and the beets placed in sand in a cool, dark, and well-ventilated area like a cellar or garage. A helpful tip: keeping the stem and root intact in a perforated bag can help extend its shelf life, whether in the fridge or cold storage.

References :

- Mangez Québec – mangezquebec.com
 - Fraîcheur Québec – fraicheurquebec.com
 - L'Académie du Goût – academiedugout.fr
 - Grand Frais – grandfrais.com
 - ProSpecieRara – prospecierara.ch
 - Ferme de Sainte Marthe – fermedesaintemarthe.com
 - Allegrow – allegrow.be
 - Green Gardium – greengardium.com
-

RECIPE:

Maple-Caramelized Yellow or Chioggia Beets with Dill and Lemon

This creation by chef Philippe Mollé beautifully highlights the sweet flavor and vibrant color of Chioggia beet, enhanced by Quebec maple syrup, in a delicious and elegant combination.

Ingredients (for 4 servings):

- 4 medium yellow or Chioggia beets, cleaned and stems trimmed to ~2.5 cm
- ½ cup plain cream cheese
- 2 tbsp fresh dill, finely chopped (plus extra sprigs for garnish)
- 2 tbsp butter
- 3 tbsp maple syrup (preferably dark, rich in flavor)
- 2 tbsp olive oil
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tbsp maple flakes or nuggets
- Freshly ground pepper, to taste

Instructions:

1. **Crispy ham (optional):** Place very thin slices of cured ham on a baking sheet lined with parchment paper. Bake at 180 °C (350 °F) until crispy (~20 min). Chop into small pieces. (Can be made ahead.)
2. **Cook the beets:** Boil the whole beets in salted water for about 40 minutes. Drain and peel.
3. **Cream cheese mix:** In a bowl, mix cream cheese with ham pieces (if using) and half the chopped dill.
4. **Slice:** Cut beets into 3 or 4 thick slices.
5. **Caramelize:** Melt butter in a pan, add maple syrup and beet slices. Let them caramelize gently without burning. Remove and let cool on parchment paper.
6. **Assemble:** Place a dollop of cream cheese mixture on one beet slice, stack with another slice, and repeat, finishing with a plain slice on top.
7. **Final garnish:** Mix olive oil, lemon juice, maple flakes, remaining dill, and leftover cream cheese. Spoon over beet stacks, garnish with dill sprigs, add pepper to taste, and serve warm or cold.

 **Recipe source:** [Érable du Québec](#)