

# Betterave rouge



La betterave rouge appartient à la famille des chénopodiacées. Le mot betterave dérive de « bette », la plante qui produit la betterave, et de « rave », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine. Il existe plusieurs variétés : Chiogga, jaunes, cylindriques, rondes, etc..

## Valeurs nutritives

La betterave rouge est un légume d'une grande valeur nutritive. Elle contient de la bétanine (pigment qui donne sa vive couleur rouge) qui diminuerait le risque de cancers de la peau, du foie et des poumons. Elle est une excellente source d'antioxydants, qui agissent comme protecteurs contre les maladies cardio-vasculaires et certains cancers. La betterave (tubercule ou feuilles) sont des sources de vitamines A, K, B1, B2, B5, B6 B9, C et E, de même que de cuivre, de fer, de magnésium et de

manganèse.

## Conservation

**Caveau** : se conserve plusieurs mois à température proche du point de congélation et à haute humidité.

**Réfrigérateur** : se conserve plusieurs semaines dans un sac de plastique perforé.

**Congélateur** : un fois cuites, on les coupe en tranches ou en cubes et on les met dans des sacs à congeler.

**Déshydrateur** : un fois coupées en fines tranches, on les met au déshydrateur ou dans un four réglé à la température minimum, en laissant la porte légèrement ouverte.

## Consommation

Râpée, la betterave rouge se consomme crue, en salade. Elle peut être cuite bouillie ou au four en papillote. On recommande de faire cuire la betterave avec sa peau pour minimiser la perte de nutriments. Elle se pèle facilement lorsqu'elle est cuite. Traditionnellement, la betterave est le légume favori pour les marinades. Elle est aussi utilisée dans les lactofermentations (voir <http://fr.ekopedia.org/Lacto-fermentation>).

## Recette

### *Soupe à la betterave et aux pommes*

#### **Ingrédients** (12 portions)

- 1 oignon moyen
- 2 tasses de fenouil haché
- 1 poivron rouge en cubes
- 3 tasses ou 8 oz champignons coupés en deux
- 1 c. à table d'huile végétale
- 6 tasses de bouillon de légumes ou de volaille maison
- 1 livre (8 petites) de betteraves non pelées, en quartiers
- 2 pommes pelées, en morceaux
- 1 c. à thé de thym
- 2 feuilles de laurier
- ½ c. à thé cumin (ou au goût)
- Sel et poivre au goût
- Yogourt (facultatif)

#### **Préparation**

1) Dans une grande casserole, faire suer l'oignon, le fenouil, le poivron et les champignons dans l'huile végétale. 2) Verser le bouillon, ajouter les betteraves, les pommes et les assaisonnements. Amener à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. 3) Retirer les feuilles de laurier, puis passer au mélangeur. 4) Servir chaud et garnir d'un peu de yogourt.

#### **Référence**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu)

# Red beet

Red beet belongs to the Chenopodiaceae family. Beets are cultivated for human consumption (the red, shioga or yellow varieties for instance), animal feeding or the production of sugar. There is several varieties: Chiogga, golden, cylindrical, round, etc.

## Nutrition facts

Beets are vegetables of high nutritional value. It contains betanin (pigment that gives its deep red color) which would reduce the risk of skin, liver and lungs cancer. It is an excellent source of antioxidants, which act as protective against cardiovascular diseases and certain cancers. Beet (tuber or leaves) are sources of vitamins A, K, B1, B2, B5, B6, B9, C and E, as well as copper, iron, magnesium and manganese.

## Preservation

**Vault:** keeps for several months at a temperature near freezing and high humidity.

**Refrigerator:** keeps for several weeks in a perforated plastic bag.

**Freezer:** once cooked, cut into slices or cubes and place in freezer bags.

**Dehydrator:** cut in thin slices, put them in the dehydrator or oven at the lowest temperature, leaving the door slightly open.

## Consumption

Grated, red beet can be eaten raw, in salads. It can be boiled or baked in the oven in foil paper. It is recommended to cook beets with the skin to minimize nutrient loss. It is easier to peel when cooked. Traditionally, the beet is a favorite for marinades. It is also used in lactofermentation (see <http://fr.ekopedia.org/Lacto-fermentation>).

## Recipe

### *Beet and apple soup*

#### **Ingredients** (12 portions)

- 1 medium onion
- 2 cups chopped fennel
- 1 red pepper, diced
- 3 cups or 8 oz mushrooms, halved
- 1 tablespoon canola oil
- 6 cups vegetable or chicken broth
- 1 pound (8 small) beets
- unpeeled quartered
- 2 apples, peeled, chopped
- 1 teaspoon thyme
- 2 bay leaves
- ½ teaspoon cumin (or to taste)
- Salt and pepper to taste
- Yogurt (optional)

#### **Preparation**

1) In a large saucepan, sweat the onion, fennel, pepper and mushrooms in canola oil. 2) Pour the broth, add the beets, apples and seasonings. Bring to a boil, then reduce heat to medium-low, cover and simmer 20 minutes. 3) Remove the bay leaves, then mix in blender. 4) Serve hot and garnish with a little yogurt.

#### **Reference**

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu)