

Betterave jaune



On raffolait déjà de la betterave classique, à chair rouge foncé, pour son goût juste assez sucré et sa texture tendre. Mais depuis que ce légume-racine se décline en un arc-en-ciel de couleurs, on l'aime encore davantage! Les betteraves jaunes sont à peine plus tendres et un peu moins sucrées que la betterave classique rouge. Voilà pourquoi elles sont maintenant disponibles un peu partout, mais surtout dans les marchés publics.

Valeurs nutritives

Longtemps, la betterave a été accusée d'être trop riche en sucres pour faire partie des aliments santé. Pourtant, en plus d'une teneur tout à fait raisonnable en glucides, elle bénéficie d'un profil nutritionnel complet et intéressant. Parmi les micronutriments contenus dans la chair de la betterave, nous pouvons citer les suivants :

- Vitamine A : la feuille de betterave bouillie est une excellente source de vitamine A. La feuille de betterave crue est une bonne source de vitamine A pour la femme et une source pour l'homme ;
- Vitamine K : la feuille de betterave est une excellente source de vitamine K ;
- Vitamine B2 (riboflavine) : la feuille de betterave bouillie est une bonne source de vitamine B2, tandis que la feuille de betterave crue en est une source ;
- Vitamine B9 (folate) : la betterave est une bonne source de vitamine B9 ;
- Cuivre : la feuille de betterave bouillie est une bonne source de cuivre, tandis que la betterave et sa feuille crue en sont des sources ;
- Fer : la feuille de betterave bouillie est une bonne source de fer pour l'homme et une source pour la femme. La feuille de betterave crue est une source de fer. La betterave est une source de fer pour l'homme seulement ;
- Magnésium : la feuille de betterave bouillie est une bonne source de magnésium pour la femme et une source pour l'homme. La betterave bouillie et la feuille de betterave crue sont des sources de magnésium. La betterave crue est une source de magnésium pour la femme seulement ;
- Manganèse : la feuille de betterave bouillie est une bonne source de manganèse. La betterave bouillie est une bonne source de manganèse pour la femme et une source pour l'homme.

La betterave crue et sa feuille crue en sont des sources ;

- Vitamine B1 (thiamine) : la feuille de betterave bouillie est une source de vitamine B1 ;
- Vitamine B5 (acide pantothénique) : la feuille de betterave bouillie est une source de vitamine B5 ;
- Vitamine B6 (pyridoxine) : la feuille de betterave bouillie est une source de vitamine B6 ;
- Vitamine C : la feuille de betterave est une source de vitamine C ;
- Vitamine E : la feuille de betterave est une source de vitamine E ;
- Calcium : la feuille de betterave bouillie est une source de calcium ;
- Potassium : la betterave bouillie et la feuille de betterave sont des sources de potassium.

Conservation

Caveau : de 1 à 3 mois à des températures proches du point de congélation et à 95% d'humidité ;

Réfrigérateur : de 1 à 2 semaines dans un sac de plastique perforé ;

Congélateur : faites-les cuire, coupez-les en tranches ou en cubes et mettez-les dans un sac à congeler ;

Déshydrater : la betterave est, parmi tous les légumes, celui qui se sèche le mieux. Coupez-la en fines tranches et mettez-la au déshydrateur ou dans un four réglé à la température minimum, en laissant la porte légèrement ouverte.

Consommation

Avec sa belle couleur vive et sa chair jaune brillant, la betterave Jaune est fortement appréciée par les cuisiniers pour son goût exquis et sa particularité, elle ne tâche pas! Elle garde sa couleur tout au long de sa cuisson et est très facile à préparer. Le goût terreux de la betterave rouge, ne se retrouve pas dans la betterave jaune. Son goût est plus sucré! Mangez-là cru en salade, en papillote sur le B-B-Q ou cuite, son goût saura vous ravir.

<http://maraichers.ca/produits/betterave-jaune/>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu

<https://www.soscuisine.com/blog/jaune-comme-une-betterave/?lang=fr>

Recette

Salade de carottes, betteraves jaunes et panais

Il vous faut :

- 3 carottes
- 1 panais cru
- 1 betterave rouge crue
- 1 betterave chioggia crue
- 1 betterave jaune crue
- 1 poignée de raisins blonds
- 1 poignée de graines germées
- 10 petits fromages frais

Les ingrédients pour la sauce :

- 100 g de fromage blanc
- 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel et poivre

Éplucher, laver vos crudités. Râper les carottes et panais, et découper en bâtonnets très fins les betteraves. Mélanger le tout dans un saladier puis ajouter les raisins, ainsi que les graines et le fromage, puis mélanger.

Préparer la vinaigrette, et la répandre sur votre salade. Servez, et dégustez !

Référence

<https://leclideschamps.com/recettes/comment-cuisiner-la-betterave-jaune-3-idees-de-recettes/>

Yellow beet

We're already crazy about the classic beet, with its dark red flesh, just sweet enough taste and tender texture. But now that this root vegetable comes in a rainbow of colors, we love it even more! Yellow beets are only slightly more tender and a little less sweet than the classic red beet. That's why they're now available just about everywhere, but especially in public markets.

Nutritional values

For a long time, beet was accused of being too high in sugars to be considered a health food. However, in addition to a very reasonable carbohydrate content, beetroot has a complete and interesting nutritional profile. Among the micronutrients contained in beet pulp are the following:

- Vitamin A: boiled beet leaf is an excellent source of vitamin A. Raw beet leaf is a good source of vitamin A for women and a source for men.
- Vitamin K: beet leaf is an excellent source of vitamin K.
- Vitamin B2 (riboflavin): boiled beet leaf is a good source of vitamin B2, while raw beet leaf is a source.
- Vitamin B9 (folate): beet is a good source of vitamin B9.
- Copper: boiled beet leaf is a good source of copper, while beet and raw beet leaf are sources.
- Iron: boiled beet leaf is a good source of iron for men, and a source for women. Raw beet leaf is a source of iron. Beet is a source of iron for men only.
- Magnesium: boiled beet leaf is a good source of magnesium for women and a source for men. Both boiled beet and raw beet leaf are sources of magnesium. Raw beet is a source of magnesium for women only.
- Manganese: boiled beet leaf is a good source of manganese. Boiled beet is a good source of manganese for women and a source for men.

Raw beet and raw beet leaves are sources:

- Vitamin B1 (thiamine): boiled beet leaves are a source of vitamin B1.
- Vitamin B5 (pantothenic acid): boiled beet leaves are a source of vitamin B5.
- Vitamin B6 (pyridoxine): boiled beet leaves are a source of vitamin B6.
- Vitamin C: beet leaves are a source of vitamin C.
- Vitamin E: beet leaves are a source of vitamin E.
- Calcium: boiled beet leaf is a source of calcium.
- Potassium: boiled beet and beet leaf are sources of potassium.

Storage

Cellar: 1 to 3 months at near-freezing temperatures and 95% humidity.

Refrigerator: 1 to 2 weeks in a perforated plastic bag.

Freezer: cook, slice or cube and place in a freezer bag.

Dehydrate: of all vegetables, beet is the best to dry. of all vegetables. Cut into thin slices and place in a dehydrator or oven set to minimum temperature, leaving the door slightly open.

Consumption

With its bright color and brilliant yellow flesh, yellow beet is highly appreciated by cooks for its exquisite taste and its special feature: it doesn't stain! It retains its color throughout cooking and is very easy to prepare. The earthy taste of red beet is not found in yellow beet. Its taste is sweeter! Eat it raw in a salad, en papillote on the B-B-Q or cooked. Its taste will delight you.

<http://maraichers.ca/produits/betterave-jaune/>

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu

<https://www.soscuisine.com/blog/jaune-comme-une-betterave/?lang=fr>

Recipe

Carrot, Yellow beet and Parsnip Salad

You'll need :

- 3 carrots
- 1 raw parsnip
- 1 raw beet
- 1 raw chioggia beet
- 1 raw yellow beet
- 1 handful blond grapes
- 1 handful of sprouted seeds
- 10 small fresh cheeses
-

Ingredients for the sauce:

- 100 g white cheese
- 3 tablespoons cider vinegar
- 1 teaspoon mustard
- salt and pepper

Peel and wash raw vegetables. Grate the carrots and parsnips, and cut the beet into very fine sticks. Mix everything together in a salad bowl, then add the grapes, seeds and cheese.

Prepare the vinaigrette, and drizzle over your salad. Serve and enjoy!

Reference

<https://leclideschamps.com/recettes/comment-cuisiner-la-betterave-jaune-3-idees-de-recettes/>

