

Mieux connaître

LA BETTERAVE, UNE BETTE À DÉVORER !

Celle que l'on mangeait en petits cubes à la cantine n'a pas toujours laissé de bons souvenirs : il est temps d'apprendre à redécouvrir ce légume plein de surprises. *Par Marine Couturier*

HISTOIRE DE FAMILLE

Quel est le point commun entre la betterave et la blette (ou bette) ? Elles sont toutes les deux nées de l'évolution de la blette maritime, plante sauvage poussant sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique. Elles sont donc cousines !

Son prix

Entre 1,30 et 2,80 € le kilo quand elle est cuite ; entre 2,50 et 2,80 € le kilo quand elle est crue.

LES DÉCLINAISONS

Cette racine se divise en trois grandes familles : la betterave sucrière, de couleur blanche, utilisée pour la fabrication de sucre ou d'alcool ; la betterave fourragère, destinée à l'alimentation animale ; la betterave potagère, celle que nous consommons.

La bonne saison

Sa récolte débute à partir du mois de mai et doit se terminer avant les premières gelées. Elle peut se conserver pendant des mois, ce qui explique qu'on la trouve sur les étals toute l'année, mais sa pleine saison s'étend de mai à octobre.

Gage de qualité

Pour faire le bon choix en matière de betterave rouge cuite et sous vide, optez pour une bénéficiant du Label rouge. C'est l'assurance que toutes les opérations de transformation ont été réalisées le même jour.



Le sucre de betterave, un allié écologique

En France, l'essentiel du sucre consommé provient de la betterave, et c'est plutôt une bonne chose. Si, sur le plan de la composition, il n'y a pas de différence avec le sucre de canne – tous les deux sont composés de saccharose –, le sucre de betterave est blanc à l'état naturel : il ne subit donc pas de raffinage. En plus, on le produit sur le territoire, puisque 25 sucres sont répertoriés dans le nord de la France.

SES BIENFAITS

La betterave est riche en minéraux, notamment en manganèse (prévient l'oxydation des cellules) et en potassium (favorise le bon fonctionnement du système nerveux). Lorsqu'elle est cuite, c'est une source intéressante de vitamine B9 (folates).

Cocorico !

La crapaudine est la plus connue des betteraves d'origine française. Elle se mange crue (en carpaccio ou râpée en vinaigrette) ou cuite.

De crue à cuite

La cuisson peut être longue : comptez 30 minutes à l'autocuiseur, 1 heure dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur, entre 2 et 3 heures au four. Il suffit ensuite de la peler pour l'utiliser à votre guise.

L'ASSOCIER EN CUISINE

En jus : avec une carotte ou du curcuma et du raisin pour faire le plein de vitamines.

Crue : avec un tartare de truite, en salade avec des pommes et du chèvre, dans un poke bowl de lentilles vertes avec d'autres crudités.

Cuite : rôtie avec de l'huile de noix et de la ciboulette, au four avec du cumin et de la feta, dans des lasagnes avec des carottes, des pousses d'épinards et des tomates concassées.

RETROUVEZ-LA SOUS DIFFÉRENTES FORMES



AVEC DU SAUMON

La betterave apporte ici un supplément de saveurs et une couleur surprenante. **Mowi, Saumon pas fumé épices douces betterave, 5,49 € (4 tranches, 100 g).**



À TARTINER

L'alliance subtile de la betterave et du chèvre frais, relevée avec une pointe de framboise, pour un apéritif toujours réussi. **L'Atelier Blini, tartinable betteraves rouges cultivées en Champagne, 2,85 € (175 g).**

EN STEAK VÉGÉTAL

Ces galettes à base de légumineuses cultivées en France se glissent dans des empanadas, par exemple. **Hari&Co, galettes de haricots rouges, betterave-piment doux, 3,59 € (2 x 85 g).**



EN CHIPS

Ces petites feuilles croustillantes préparées à partir d'ingrédients bio séduisent autant le palais que les yeux. **Kambly, Apériefeuilles épeautre et betteraves, 2,59 € (100 g).**



Mieux connaître *La betterave*

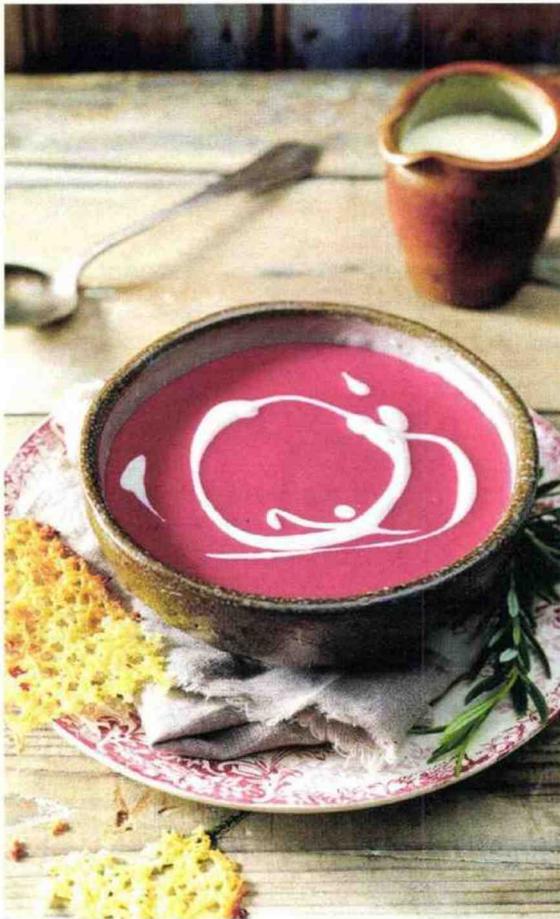
Soupe de betteraves à la crème citronnée

4 personnes 25 MN 25 MN abordable

■ 600 g de betteraves rouges crues ■ 15 cl de crème liquide ■ 1 c. à café de jus de citron ■ 2 carottes ■ 2 pommes de terre ■ 1 oignon ■ 30 g de beurre ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre.

Épluchez les betteraves et rincez-les. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm puis détaillez-les en cubes. Pelez puis émincez les carottes. **Pelez les pommes de terre,** rincez-les et taillez-les en cubes. Pelez puis hachez l'oignon. Dans un

bol, mélangez la crème et le jus de citron puis réservez au réfrigérateur. **Faites fondre le beurre dans une cocotte.** Faites-y revenir l'oignon 3 mn, puis ajoutez les betteraves, les carottes et les pommes de terre. Versez 1 l d'eau, émiettez dessus le cube de bouillon, couvrez et laissez mijoter 20 mn. Retirez du feu. **Mixez la soupe finement au mixeur plongeant.** Salez, poivrez et répartissez-la dans des bols. Servez avec la crème citronnée.



26 Maxi Cuisine



Bortsch à la viande et aux légumes

4 personnes 25 MN 3 H 25 abordable

■ 1 grosse betterave rouge crue ■ 350 g de viande de bœuf à mijoter ■ 170 g de haricots rouges cuits égouttés ■ 4 navets ■ 2 pommes de terre ■ 1/4 de chou pommé ■ 1 carotte ■ 1 oignon ■ 20 cl de crème fraîche ■ 50 g de margarine ■ 2 c. à soupe de concentré de tomates ■ 1 c. à soupe de jus de citron ■ 1 c. à soupe de vinaigre de vin ■ 1 c. à soupe de sucre ■ sel.

Pelez et hachez l'oignon. Épluchez la betterave et la carotte, puis coupez-les en dés. **Plongez la viande dans une cocotte avec 2,6 l d'eau.** Portez à frémissement et laissez mijoter 3 h. Pendant ce temps, dans une sauteuse avec la margarine, faites fondre l'oignon 3 mn. Ajoutez la betterave et la carotte, un peu d'eau à hauteur, couvrez et cuisez à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réservez.

Pelez les navets et les pommes de terre, puis coupez-les en petits morceaux. Nettoyez puis émincez le chou. Rincez les haricots. Dans un bol, mélangez la crème et le jus du citron. **Égouttez la viande** et coupez-la en morceaux, filtrez le bouillon puis reversez le tout dans la cocotte. Ajoutez les navets, les pommes de terre, le chou et les haricots. Salez et cuisez 20 mn. **Versez dans la cocotte la moitié de la crème citronnée** et le concentré de tomates, puis cuisez 3 mn en mélangeant bien. Ajoutez le contenu de la sauteuse, le vinaigre et le sucre, puis portez à ébullition. Retirez du feu et servez chaud avec le reste de crème.

Conseil de service
Servez parsemé de brins d'aneth rincés, séchés puis effeuillés.

Houmous aux noix

RECETTE ÉVASION



4 personnes 15 MN 5 MN abordable

- 150 g de betterave rouge cuite
- 12 cerneaux de noix ■ 250 g de pois chiches cuits en conserve égouttés
- 1/2 citron vert (jus) ■ 1 poignée de graines germées ■ 2 gousses d'ail
- 4 ou 8 tranches de pain, selon leur taille ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de tahin
- 3 pincées de cumin ■ sel ■ poivre.

Détaillez la betterave en cubes. Pelez, dégermez puis

émincez l'ail. Pressez le citron pour en obtenir 2 c. à soupe de jus. Rincez les pois chiches. **Mixez le tout avec le tahin** et le cumin jusqu'à obtenir une purée lisse. Si la préparation est trop compacte, ajoutez 1 ou 2 c. à soupe d'eau. Salez et poivrez, versez dans un plat creux puis arrosez d'huile. **Hachez finement les cerneaux de noix.** Rincez puis essorez les graines germées. Transvasez

chacune des préparations dans un bol à part. **Toastez les tranches de pain** et servez-les avec le houmous. Dégustez parsemé d'un peu de cerneaux de noix hachés et de graines germées.

La change tout
N'hésitez pas à incorporer les feuilles de 6 brins de coriandre juste avant de mixer.



Le bon accord

Robe jaune pâle, bulles fines et nez dominé par des arômes fruités, floraux et de type minéral. Ce saumur enrobera à la perfection les notes sucrées du houmous à la betterave.

Gratien & Meyer, saumur brut blanc, 5,30 €.
 (Adresse page 80)

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

