

BETTERAVE



*Produit par le comité Santé et alimentation de la Coalition de la Petite-Bourgogne et
l'équipe Osez la santé du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal*

Colorée et savoureuse, la betterave enjolivera vos plats!

VARIÉTÉS

La betterave rouge est la plus connue, mais il existe aussi des betteraves de couleur jaune et de couleur blanche. La betterave blanche est principalement utilisée pour en extraire le sucre – elle se nomme la betterave à sucre.

ACHAT

Choisir des betteraves fermes et lisses, d'une belle coloration. Les betteraves de même taille vont cuire plus uniformément. Les grosses betteraves risquent d'être plus fibreuses, tandis que les petites betteraves seront plus tendres et savoureuses!

PRÉPARATION

Épluchez-les si vous les mangez crues.

UTILISATION

La betterave se mange crue, cuite, en conserve ou au vinaigre. Vous pouvez la trancher ou la râper, si désiré.

Elle ajoutera une touche de couleurs et de saveurs à vos salades, vous pouvez l'ajouter à vos soupes. Marinée, elle se sert très bien en entrée ou comme accompagnement à vos plats préférés. Ses feuilles, cuites, s'apprêtent comme l'épinard.

CUISSON

Avant la cuisson, il faut laver la betterave à l'eau courante et la brosser délicatement si nécessaire sans enlever sa pelure ou couper sa tige. Différentes méthodes de cuisson peuvent être utilisées : à l'eau bouillante, à la vapeur, à la poêle, au four etc. Une fois cuite, vous verrez que sa peau se retire facilement.

VALEUR NUTRITIVE

La betterave est une petite mine de vitamines et minéraux! Elle est une excellente source de potassium et de vitamine A. Elle est une bonne source de vitamine C, de magnésium, de riboflavine. Elle contient aussi du fer, du calcium, de la thiamine, de la vitamine B6, de l'acide folique, du zinc et de la niacine.

Ses feuilles sont également riches en vitamines et minéraux.

CONSERVATION

Elle se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur. Il est préférable de garder les tiges pour éviter que la betterave se déshydrate trop rapidement.

Une fois cuite, la betterave tranchée peut se conserver pendant plusieurs semaines au réfrigérateur dans le vinaigre ou dans l'huile.

La betterave crue ne se congèle pas car sa texture deviendra molle après la congélation. Cependant, une fois cuite, elle peut-être congelée sous différentes formes.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

Après avoir mangé des betteraves, l'urine ou les selles peuvent être colorées. N'ayez crainte, cela ne représente aucun danger pour la santé! Ce sont les pigments présents dans le légume qui causent cette teinte rougeâtre.

VÉGÉBURGERS AUX BETTERAVES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

PORTIONS : 10

INGRÉDIENTS

2 tasses	Betteraves râpées
2 tasses	Carottes râpées
1	Oignon haché
1	Gousse d'ail émincé
2 tasses	Riz brun cuit
1 tasse	Fromage cheddar fort
½ tasse	Graines de tournesol
3 cuillères à soupe	Persil haché
¼ tasse	Huile de canola
2	Oeufs
2 cuillères à soupe	Sauce soya



Vous pouvez congeler les burgers crus et les faire cuire plus tard. Séparez-les à l'aide d'un papier parchemin ou d'une pellicule.

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un grand bol, combiner les betteraves, carottes, oignon, ail, riz, fromage, graines de tournesol et le persil. Dans un petit bol, mélanger l'huile, les oeufs et la sauce soya, puis ajouter aux autres ingrédients.

Façonner des boulettes de burger avec les mains.

Faire cuire au four environ 30 minutes.

Servir sur des pains à hamburger avec vos condiments préférés. (ketchup, moutarde, etc.)

BROWNIES À LA BETTERAVE ET AU CHOCOLAT

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

PORTIONS : 8

INGRÉDIENTS

½ tasse	Betteraves pilées (purée de betteraves cuites)
½ tasse	Sucre
2	Oeufs
½ c. à thé	Extrait de vanille
½ tasse	Huile végétale
1 ½ carré	Chocolat non sucré
1 tasse	Farine tout usage
3 c. à table	Cacao non sucré
Une pincée	de sel
1 c. à thé	Bicarbonate de soude



PRÉPARATION

Préchauffer le four à 350 °F. Tapisser de papier parchemin un moule carré de 9 pouces (23 cm).

Dans un bol, mélanger les betteraves, le sucre, les œufs, la vanille et l'huile.

Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu doux et ajouter dans le bol.

Dans un autre bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude et le cacao. Ajouter au mélange dans le premier bol. Bien mélanger. Verser le mélange dans le moule.

Mettre au four 30 minutes. Laisser refroidir. Décorer d'un glaçage de votre choix.