



Historique

Les Romains l'appelaient "Beta", car sa tige se courbe en grandissant et dessine une boucle qui ressemble à la lettre grecque b (bêta). Connue depuis le début de notre ère, la betterave était utilisée par les Anciens à des fins médicinales. Les premières recettes ont été publiées au 2ème siècle. Mais ce n'est qu'au milieu du 19ème siècle que sa consommation s'est popularisée à travers toute l'Europe.

La betterave est le résultat de l'amélioration d'une plante sauvage des bords de mer, la bette maritime (*Beta maritima*), qui a donné d'autres légumes comme les blettes ou la betterave sucrière. A l'origine on la cultivait pour ses feuilles. Plus tard, la racine est devenue un légume populaire, en particulier la betterave rouge. Elle fait partie de la même famille que la betterave sucrière dont on tire le saccharose.

Variétés et Saison

La France produit environ **90 000 tonnes** de betterave potagère par an (dont 45 % dans le Centre et 20% dans le Nord et l'Ouest). On en consomme en moyenne **1 kg/personne/an**.



On cultive aujourd'hui principalement des **hybrides**.

Mais, les **variétés anciennes**, comme la Crapaudine - allongée, à la peau ridée et rugueuse - sont toujours produites dans le Loiret et en Bretagne. D'autres, comme l'Égyptienne, la Jaune, la Blanche et la Chioggia connaissent aussi un **regain de popularité**. La variété la plus souvent rencontrée est la noire ronde hâtive ou "globe", dont la racine est ronde et lisse et la chair de couleur rouge sombre.

Crue, on la trouve sur les étals **de mai à octobre**, tandis que, **cuite**, elle est disponible **toute l'année** dans le commerce, conditionnée sous-vide, prête à l'emploi.

Infos Nutrition

(composition moyenne donnée à titre indicatif : les valeurs sont à considérer comme des ordres de grandeur, susceptibles de varier selon les variétés, la saison, le degré de maturité, les conditions de culture, etc.) – pour en savoir plus : aprifel.com

(ANC : Apports Nutritionnels Conseillés)

Vitamines (mg pour 100g) (% des ANC)	
C	10 (25%)
A	0,02
B1	0,04
B2	0,23 (15%)
PP	0,4
B5	0,13
B6	0,05
B9	0,083 (40%)
E	0,047

Composants majeurs (g pour 100g)	
Glucides	9
Protides	1,5
Lipides	0,1
Apports énergétiques	
Kjoulés	167
Kcalories	40

Autres (mg pour 100g)	
Calcium	16
Potassium	280
Phosphore	24
Magnésium	25
Eau (g)	86,2
Fibres (g)	2,5

De sa richesse en sucre bien connue, la betterave

tire un **apport calorique assez élevé** pour un légume. Cependant ses nombreuses fibres, qui favorisent le transit, parviennent à ralentir l'assimilation des glucides, assurant ainsi une **énergie de longue durée**.

Elle regorge de minéraux et d'oligo-éléments. Sa teneur en vitamines B, notamment en **acide folique** (B9), rare dans l'alimentation nous aide à lutter contre la fatigue, la perte d'appétit et l'anémie.

Elle fait partie des dix légumes ayant le **meilleur potentiel antioxydant**.

Portion moyenne recommandée (g)			
Enfants	40	Personnes agées	80
Ados	70		
Adultes	110		

Conseils



Cuites et placées dans une boîte hermétique, elles se conservent **2 à 3 jours** dans le bac à légumes du réfrigérateur. **Sous vide**, on peut les garder **plusieurs mois**. **Crues** elles se conservent **quelques jours** au réfrigérateur. Afin de les conserver plus longtemps (jusqu'à 8 mois), on peut les couper en rondelles avant de **les congeler**.

A l'achat de betteraves crues, leur écorce ne doit pas être trop sèche. Les betteraves cuites, bien plus courantes, posséderont une écorce bien lisse et non desséchée.

**Achat et
Conservation**

Préparation

Les betteraves sont souvent achetées cuites et déjà **prêtes à l'emploi**. Néanmoins, les betteraves crues servent à faire de **délicieuses crudités** une fois finement râpées. Pour les cuire, veillez à garder une partie de la tige et à ne **jamais les peler avant la cuisson** afin qu'elles conservent leur couleur. Elles s'accommodent très bien en salade, en accompagnement, en velouté, voire même en chips !

Autre astuce, en ajouter un cube à l'eau de cuisson des pâtes ou du riz... **effet coloré** assuré !

