

La betterave rouge

La betterave rouge (**Beta vulgaris var. esculenta**) fait partie des légumes-racines, au même titre que la carotte ou le navet. Comme eux, elle a la particularité d'élaborer des réserves de **glucides** (sucres) durant les dernières phases de son développement végétatif. Elle en renferme 8 à 10 g aux 100 g, c'est à dire davantage que la plupart des légumes frais (dans lesquels le taux des glucides se situe aux alentours de 2 à 4 g aux 100 g). Comme la betterave sucrière (dont elle est une proche parente), la betterave rouge possède la caractéristique d'avoir ses glucides constitués presque exclusivement par du saccharose : il représente plus de 90 % du total glucidique.

La **couleur rouge** de la betterave est due à un pigment spécifique, la bétanine, un pigment original puisqu'il n'appartient pas au groupe des anthocyanes (les pigments rouges les plus répandus dans le règne végétal). Ce pigment de nature azotée est éliminé partiellement par voie urinaire, ce qui explique la couleur foncée que peut prendre l'urine quand on consomme une quantité importante de betterave.

Histoire

Bette et betterave sont de proches parentes puisqu'elles descendent toutes deux de la même plante : la bette maritime qui croissait spontanément au bord de l'Océan Atlantique et de la Méditerranée. De l'augmentation des côtes de ses feuilles est née la poirée et de la tubérisation de sa racine advint la betterave potagère.

L'histoire culinaire de la betterave est relativement récente : elle ne remonte pas au delà de la Renaissance. Ce fut alors que les Italiens l'améliorèrent et en répandirent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connut alors un grand succès en Allemagne où elle joua un grand rôle dans l'alimentation. En France, Olivier de Serre préconise la betterave rouge "entre les viandes délicates dont le jus qu'elle rend à la cuisant semblable à syrop au sucre est très beau à voir pour sa vermeille couleur".

En cuisine

La betterave se mange crue, râpée (avec des carottes râpées et un filet d'huile d'olive), mais surtout cuite, le plus souvent froide en hors-d'œuvre, parfois chaude en garniture, de gibier notamment ou dans les soupes, en coulis, en purée, en friture.

Cuisson de la betterave

Mettre dans une casserole, recouvrir d'eau, cuire 1 heure à petit feu... Laisser refroidir dans leur eau de cuisson... L'épluchage et le régal...

En autocuiseur, compter 20 minutes dès qu'elle monte en pression ou plus si les betteraves sont grosses, sinon les couper en quartier.

A la poêle, couper la betterave en assez fine rondelle, faire cuire dans une poêle avec de l'huile et de l'ail émincée, couvrir, quand la betterave devient tendre rajouter une cuillère de crème fraîche.

Pour éviter d'avoir les mains complètement rouges, peler les betteraves dans un récipient rempli d'eau.

Borsch (Борщ)

Pour 4 – 6 personnes:

temps de préparation : – 30 minutes

temps de cuisson : environs 1 heure

Ingrédients :

Environ 2 litres d'eau,

500 gr de viande facultatif (cochon, bœuf, volaille),

500 gr de chou blanc (couper en dés 0.5 cm x 3-4 cm environ),

4- 5 pommes de terre moyennes (couper en dés comme pour le chou blanc),

1 betterave moyenne crue (elle doit être CRUE, vous pouvez en trouver au marché, la couper en deux et en râper la moitié),

1 oignon moyen émincé,

2 carottes moyennes râpées,

1 tomate coupée en petits dés,

2 cuillères à soupe de vinaigre (pas de cristal et non sucré),

2 pincées de sel,

3 branches de persil

2 branches d'aneth

10 grains de poivre noir,

10 graines de coriandre

2-3 feuilles de Laurier

1 pincée de poivre noir moulu,

1 cuiller à soupe de crème fraîche ou fromage blanc par assiettes servies

Mettez l'eau dans une grande casserole, plongez y la viande et mettez sur feu doux. S'il n'y a pas de viande, mettez sur le feu la casserole d'eau et faites bouillir. Quand ça commence à bouillir jetez-y le chou râpé et les pommes de terre coupées en dés ! Sinon, mettez la viande dans l'eau et faites chauffer jusqu'à ébullition. Dès que l'eau commence à frémir Laissez cuire la viande une demi-heure ! Après ajouter le chou râpé et les pommes coupées en dés. Faire un feu doux.

Préparer les autres légumes : dans une poêle mettre un peu d'huile de pépins de raisins. Faire rissoler les oignons émincés jusqu'au brunissement, rajouter les carottes et la betterave râpées, la tomate coupée en dés et le vinaigre (le vinaigre garde la couleur de la betterave et donne du goût). Mettez ensuite les légumes dans la casserole où notre viande continue à cuire, ajouter le sel, les herbes aromatiques (persil, aneth), les grains de poivre noir, les graines de coriandre, les feuilles de laurier. Laisser cuire à feu doux. 30 minutes environs. Goûter de temps en temps les légumes pour savoir s'ils sont cuits. Servir dans des assiettes creuses avec une cuillère à soupe de crème fraîche ou de fromage blanc par-dessus, et la pincée de poivre noir moulu.

Soupe de betterave rouge

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 400 grammes de betterave rouge cuite
- 3/4 de litre de bouillon de légumes
- Marjolaine
- Poivre
- Sel
- 1/8 L de crème
- 50 grammes de lardons
- 1 oignon

PREPARATION

Couper l'oignon en rondelles.

Le faire fondre et le cuire avec la marjolaine dans le bouillon.

Ajouter la betterave coupée en morceaux.

Cuire 10-15 mn.

Mixer la soupe.

Assaisonner.

Ajouter la crème et les lardons.

Mélanger.

Betterave à la crème

Couper les betterave en fine lamelle, puis la cuire à feu doux avec une gousse d'ail émincée dans une poêle couverte. En fin de cuisson, rajouter une cueillère de crème fraîche. (Avec des betteraves crues ou cuites pour être plus rapide).