

Betterave

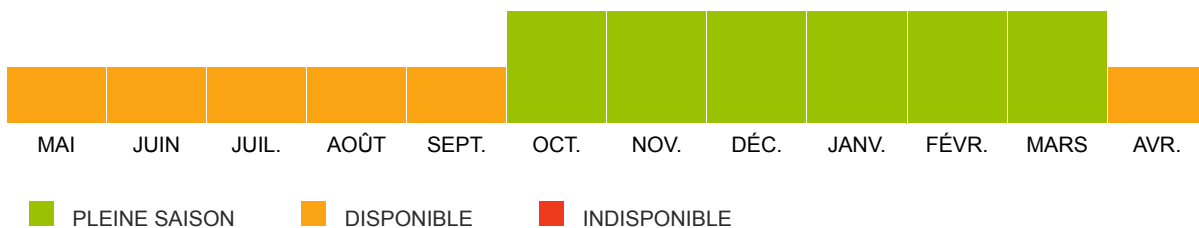
Carte d'identité

La betterave est **cultivée en France**, aussi bien pour sa variété potagère que pour la sucrière. Son **goût très doux et sucré, délicat**, est apprécié **en crudités ou cuisiné** et accommodé. Pensez à l'intégrer à vos menus hebdomadaires, dès qu'elle est présente sur les étals, pour bénéficier de toutes les vitamines et les nutriments qu'elle contient.



En bref

- Une betterave pèse **300 g en moyenne**. Parente de la [blette](#), la betterave rouge peut être aplatie, globuleuse ou allongée selon la variété.
- La betterave, riche en sucre, est moyennement calorique. Sa consommation régulière est néanmoins recommandée, pour sa **richesse en vitamines, minéraux et oligo-éléments essentiels**.
- La betterave est disponible toute l'année.
- **La betterave peut aussi bien être consommée crue, râpée, que cuite**. Elle est alors délicieuse simplement cuite à l'eau ou au four, ou encore poêlée et relevée d'épices.



Quelques chiffres

Production (à destination du frais, hors transformation)

- **France : 35 493 tonnes [1]**
 - Centre: 21%
 - Champagne-Ardenne : 12%
 - Bretagne : 9%
- **Europe : 801 667 tonnes [2]**

La France est le 4^e producteur européen de betterave, après la Pologne, l'Allemagne et la Lituanie.

Consommation

En France, un tiers des ménages en achètent au moins une fois dans l'année, soit 0,6 kg par personne et par an. [3]

[1] Production française à destination du frais en tonnes : source Agreste – SAA, moyenne 2015-2017

[2] Production européenne en tonnes : source Eurostat, moyenne 2014-16

[3] Kantar Worldpanel - Moyenne 2012-2014

[4] Achats ménages (quantités achetées / ménage en moyenne (KILOS)) : source Kantar Worldpanel, moyenne 2015-17

Les variétés

La gamme variétale des betteraves est très étendue. En France, nous sommes particulièrement familiers des betteraves sucrières et des betteraves potagères ; les premières étant exclusivement destinées à la fabrication du sucre.

La betterave potagère (ou betterave rouge)

- *Robe* : D'une **belle couleur rouge**, la betterave peut être allongée, aplatie, tronconique ou plus couramment sur les étals, arrondie.
- *Production* : Elle prospère **dans le nord de la France, en Bretagne ainsi que dans la région Centre.**
- *En bouche* : Consommée crue ou cuite, la betterave possède une **savoir fine et sucrée.**

Parmi les variétés de type rond, citons Action, Boro, Grenade, Kestrel, Monopoly, Pablo, Red Ace, Red Titan, Red Val ou encore Rhonda.

Choisir et conserver

Le choix d'une belle et bonne betterave est une question d'apparence. Le label de qualité peut aussi orienter votre choix. Après achat, ce **légume rustique** se conserve très bien au froid.

Trouver le bon produit

- **la betterave crue** doit présenter une peau à peine desséchée ;
- l'écorce de **la betterave cuite** doit être parfaitement lisse. Aucun signe de dessèchement ne doit être perceptible.

... et bien le conserver

Crue ou cuite, la betterave rouge se conserve, après achat, **dans le bac à légumes du réfrigérateur.** Quelques consignes supplémentaires pour garder toute sa saveur :

- avant de la stocker au frais, **coupez les fanes de la betterave crue** pour ne laisser que 3 cm de tige ;
- qu'elle soit cuite ou crue, emballez-la dans un sachet en papier ou **déposez-la dans une boîte hermétique.** Elle peut être consommée **dans les 5 jours suivant l'achat.**

Les signes extérieurs de qualité



La betterave rouge bénéficie d'un label certifiant sa qualité, le label rouge.

- [Label Rouge Betterave rouge fraîche](#)
- [Label Rouge Betterave rouge cuites sous vide](#)

Le **label rouge** est un signe français qui désigne des produits qui, par leurs conditions de production ou de fabrication, ont un niveau de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires.

Emballé, c'est pesé

Le **conditionnement de la betterave** prend trois formes différentes, selon la période de l'année :

- **en vrac**, les betteraves fraîches, encore pourvues de leurs feuilles, sont présentes sur les étals de mai à octobre ;
- cuites, elles sont également présentées **en vrac**, mais sont disponibles toute l'année ;
- présentées dans un **emballage sous vide**, elles se conservent plus longtemps.

Bien cuisiner

La betterave **se consomme traditionnellement cuite** (parfois, crue). Si elle est souvent commercialisée sous sa forme cuite, il est possible de **la préparer vous-même au four, pochée ou à la vapeur**. Sa saveur douce et sucrée fait merveille dans vos petits plats, qu'elle égayera **d'une belle teinte rose vif**. Voici quelques suggestions pour la cuisiner et la savourer.

En un tour de main

Achetée cuite, la betterave est prête à l'emploi.

Si vous avez opté pour le légume cru, voici **quelques techniques pour le consommer** :

- utilisez un **économiseur pour peler** la betterave, **avant de la râper** pour en faire de **délicieuses crudités** ;
- si vous devez la cuire, laissez-la telle quelle pour qu'elle conserve sa belle couleur. Passez simplement le légume sous l'eau, séchez-le et conservez une petite partie de la tige. **Vous la pèlerez d'autant plus facilement une fois cuite.**

Les modes de cuisson

Voici quelques techniques pour cuire vous-même les betteraves rouges :

- **2h30 dans l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrées** (ou 30 min environ à l'autocuiseur).

Le conseil du chef

« Pour vérifier la cuisson des betteraves, ne faites pas comme pour la pomme de terre, en plantant la pointe d'un couteau dans sa chair : elles perdraient leur jus. À la place, frottez la peau autour de la tige : elle doit se détacher facilement. »

- **1h à 1h30** (en fonction de leur taille) **au four à 180°C ou sous la cendre**, emballées dans du papier aluminium. Au terme de la cuisson, la peau sera toute fripée et la chair fondante.
- **25 min à la vapeur.**

Miam !

Ajoutez un petit morceau de betterave à l'eau de cuisson des pâtes ou du riz pour leur faire voir la vie en rose !

Mariages et assortiments



La **saveur douce et sucrée de la betterave**, ainsi que sa belle couleur vive, font des merveilles en cuisine. Voici **quelques suggestions pour la cuisiner autrement** :

- un beau **velouté coloré de betteraves cuites** dans du bouillon, accompagnées de **pommes de terre** et de **pommes**, mixé avec de la crème fraîche, relevée de **citron** et de raifort ;
- des **salades composées relevées** de crème moutardée : avec du **céleri-rave** et de la **mâche**, ou avec des **pommes**, des **endives** et des harengs ;
- des **betteraves poêlées, revenues dans du beurre avec des oignons et des épices**, en accompagnement de gibiers ou de poissons ;
- une **terriner fraîche et gourmande** de chèvre et de betterave.

Sur la balance



1
betterave



300g
environ



Le coin des parents

Les enfants ne raffolent pas toujours des crudités, pourtant excellentes pour les vitamines qu'elles leur apportent. S'ils boudent la betterave, voici une **petite astuce pour qu'ils y goûtent...** et finissent par s'en régaler :

- avec de petits emporte-pièces pour sablé (en forme de bonhomme, d'animaux), coupez des tranches fines de betterave, deux par forme ;
- tartinez ensuite un peu de fromage frais sur une des tranches, avant de former un mini-sandwich avec la seconde

Voilà une **belle entrée gourmande, vitaminée et pleine de calcium**, que vos enfants ne manqueront pas de vous réclamer de nouveau !

Je peux
en manger
à partir de

6
mois



Nutrition et bienfaits

La betterave rouge doit sa saveur très douce à sa **haute teneur en sucre**. Elle est donc assez énergétique, mais apporte une **belle quantité de vitamines, minéraux et oligo-éléments**. Sa consommation, crue ou cuite, vous garantit **vitalité et bien-être**. Dégustez-la de temps en temps pour varier vos menus.

Le petit plus bien-être

Crue, râpée et assaisonnée de vinaigrette, la betterave contient deux fois plus de vitamine C (5 mg/100 g). Cependant, dans son avis du 27 novembre 2014, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) rappelle que la betterave potagère est un légume consommé cuit depuis des générations.

À la loupe

Les données de base

Calories (kcal pour 100 g)	47.2
Protéines (g pour 100 g)	1.84
Glucides (g pour 100 g)	8.56
Lipides (g pour 100 g)	0,18
Vitamines	
Vitamine C (mg pour 100 g)	3,6

Vitamine B9 (µg pour 100 g)	80
Minéraux	
Potassium (mg pour 100 g)	305
Sodium (mg pour 100 g)	77
Oligoéléments	
Zinc (mg pour 100 g)	0,27
Manganèse (mg pour 100 g)	0.45

En plus de sa **haute teneur en vitamines**, la betterave est riche :

- en **fibres** (2 g/100 g en moyenne) ;
- en **eau** (88.3 g/100 g en moyenne).

Source : CIQUAL 2016 (betterave rouge cuite)

Pour plus d'information sur la composition nutritionnelle de ce produit, [rendez-vous sur le site d'Aprifel](#) (Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes)

Le coin des curieux



Le saviez-vous ?

La betterave et la **blette**, bien que totalement dissemblables, sont cousines ! Toutes deux sont nées de l'évolution de la blette maritime, qui poussait à l'état sauvage sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique.

Comment ça pousse ?

La betterave est une plante rustique. Si sa culture ne réclame pas de soins particuliers, il n'en va pas de même après la récolte, où le légume va faire l'objet de contrôles attentifs.

Chez le producteur

- La betterave pousse en pleine terre. Ses racines sont **recueillies à l'été**, avant les premières gelées qui leur sont fatales.
- **Au terme de la récolte**, les betteraves sont débarrassées de leurs feuilles, avant d'être expédiées pour être commercialisées ou d'être ensilées pour l'hiver.
- Les betteraves **conservées en silos aérés** sont peu à peu envoyées à la cuisson.
- Avant d'être cuits, **les légumes sont triés et calibrés**. Leur teneur en sucre est rigoureusement contrôlée.
- Lavées et épluchées à la vapeur, les betteraves sont ensuite **cuites, emballées sous vide, et enfin pasteurisées ou stérilisées**, pour garantir leur bonne conservation.

En savoir plus

Nom scientifique : *Beta vulgaris*

- Division : *Magnoliophyta*
- Classe : *Magnoliopsida*
- Sous-classe : *Caryophyllidæ*

- Ordre : *Caryophyllales*
- Famille : *Chenopodiaceæ*



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE
ET DE LA FRANCE

