

**CONSERVATION**

**Betterave**

**(Ateliers 1 et 2)**



# Betterave

La betterave est une plante potagère à racine charnue avec de grandes feuilles colorées, qui sont aussi comestibles. La variété à chair rouge violacée est de loin la plus connue, mais il en existe d'autres comme les betteraves à chair jaune, orange, blanche et même rose. La betterave rouge doit sa couleur caractéristique à un pigment de la famille des anthocyanines, la bétacyanine.

À l'achat, l'état des fanes (ou feuilles) de betteraves ne correspond pas toujours à la fraîcheur du légume; la betterave peut être bonne à consommer même si ces feuilles ont perdu de la fraîcheur. Recherchez plutôt des racines de couleur vive, fermes et lisses ne présentant pas ou peu de meurtrissures. Si vous souhaitez consommer les fanes, préférez celles qui sont plus tendres et qui présentent un beau vert éclatant.

## Calendrier de récolte au Québec

Août à octobre

## Achat local

Ferme Manicouagan (Pointe-Lebel)

Coopérative de solidarité Gaïa (Pointe-aux-Outardes)

Les jardins ADN (Sept-Îles)

## Goût

La betterave rouge a une saveur sucrée et légèrement terreuse. Crue, sa texture est croquante comme la carotte, alors que cuite, sa chair s'attendrit et fond en bouche. Les autres variétés de betteraves présentent des saveurs similaires à celle de la betterave rouge, mais ont généralement un goût plus sucré.

Les très grosses betteraves ou celles présentant de très longues racines ont habituellement une chair plus fibreuse. Pour une chair plus tendre, privilégiez des betteraves plus petites.

## Utilisations culinaires

La betterave est très versatile en cuisine, on peut la consommer de différentes façons :

- Crue et râpée dans une salade verte
- Pelée et cuite au four sur la plaque avec d'autres légumes racines
- Cuite et tranchée froide en guise d'entrée avec du persil, du fromage feta et de la vinaigrette
- Emballée dans du papier d'aluminium et cuite au four comme une pomme de terre
- Bouillie et servie comme un légume d'accompagnement
- Tranchée en fines rondelles et cuite au four avec de l'huile d'olive pour obtenir des « chips de betteraves »
- Marinée, comme cette recette de « [Betteraves marinées aux framboises](#) »

Les fanes de betterave se cuisinent comme les épinards et la bette :

- Crues en salade
- Combinées dans une soupe, comme une stracciatella (soupe italienne à base d'œufs) ou un minestrone
- Sautées à la poêle avec de l'huile d'olive et une gousse d'ail
- Cuites vapeur et servies en guise de légume d'accompagnement
- Transformées en pesto ou en herbes salées

La betterave s'incorpore facilement à de nombreuses recettes. Voici quelques aliments qui accompagnent bien la betterave :

- Légumes : roquette, épinards, chicorée, tomate, carotte, céleri, chou, oignon
- Fruits : petits fruits nordiques, agrumes, pomme, canneberge
- Aliments protéinés : viande rouge, gibier, œufs, poisson, légumineuses
- Fromages : fromage de chèvre, fromage feta, fromages frais
- Noix et graines : noix de Grenoble, amandes, graines de tournesol, graines de citrouille
- Assaisonnements divers : persil, coriandre, ciboulette, thym, estragon, vinaigre balsamique, miel

### **Bienfaits nutritionnels**

La betterave est largement connue pour ses propriétés antioxydantes, qui proviennent de ces pigments rouges. Elle renferme aussi d'autres éléments nutritifs essentiels à la santé, dont des fibres alimentaires (une portion de 125 ml (½ tasse) de betteraves fournit près de 2 g de fibres), des vitamines A et C ainsi que du potassium, du magnésium et du fer.

Les fanes de betteraves renferment aussi des nutriments importants, comme de la vitamine C, du potassium, de l'acide folique, du magnésium et du fer.

### **Méthode de conservation longue durée**

La betterave fraîche se conserve jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur. Avec le temps, elle a tendance à ramollir et des taches ou des meurtrissures peuvent apparaître sur sa peau. Pour prolonger sa conservation sur une plus longue période, on peut mariner la betterave et la mettre en conserve ou encore la cuire et la congeler (à noter : la betterave crue ne se congèle pas, car sa texture ramollit à la décongélation). Même les betteraves qui ont perdu de la fraîcheur peuvent être marinées ou congelées, pour éviter de les gaspiller (il suffit de retirer les taches ou la peau plus abîmée à l'aide d'un couteau).

Les fanes fraîches non lavées se conservent moins longtemps, soit jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. On peut toutefois les transformer en pesto ou en herbes salées pour prolonger leur conservation. Laissez-vous inspirer par cette recette d'herbes salées où les fanes de betteraves peuvent être utilisées pour concocter le mélange : « [Herbes salées vide-jardin](#) ».

## Atelier 1 – Conservation

### Atelier pratique – Congélation de la betterave

#### Protocole pour l'atelier pratique « Congélation de la betterave »

Temps estimé pour l'atelier 1 – Conservation : 2h30 à 3h00

Atelier pratique pour 1 personne

#### Atelier de conservation – Congélation de la betterave

##### Matériel

Brosse à légumes  
Casserole  
Couteau tranchant  
Gants en latex jetables (facultatif)  
Planche à découper  
Plaquette de cuisson  
Papier parchemin  
Sacs de congélation hermétiques  
Crayon-feutre indélébile

##### Ingrédient

5 betteraves crues entières (garder la racine et environ 3 cm (1 po) de tiges)

##### Préparation

1. Laver les betteraves. Si nécessaire, à l'aide d'une brosse à légumes, brosser la peau délicatement pour retirer les saletés plus tenaces.
2. Dans une casserole remplie d'eau, déposer les betteraves entières (avec la pelure). Porter à ébullition et cuire 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Utiliser la pointe d'un couteau tranchant pour évaluer la tendreté des betteraves (le couteau devrait pénétrer facilement dans la chair).
3. Vider l'eau de la casserole et laisser tiédir les betteraves.
4. À l'aide des doigts ou d'un couteau tranchant, retirer la pelure des betteraves.  
*\*Attention, cette étape est très salissante et peut tacher les doigts. Porter des gants en latex jetables au besoin.  
\*La peau des betteraves cuites peut se retirer à la simple pression des doigts.*
5. Sur une planche à découper, couper les betteraves en cubes.  
*\*Attention, cette étape est très salissante et peut laisser des taches rouges sur une planche à découper de couleur pâle. Pour retirer les taches rouges, versez du gros sel sur la planche et frottez avec un demi-citron. Rincez ensuite la planche à l'eau courante et laissez sécher.*
6. Déposer les cubes de betteraves sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant légèrement les cubes. Placer au congélateur.  
*\*Cette étape permet d'avoir des cubes de betteraves congelés séparément, pour une utilisation ultérieure plus facile.*
7. Une fois congelés, placer les cubes de betteraves dans des sacs de congélation hermétiques, en retirant l'air du sac.  
*\*Il est possible de transférer les cubes de betteraves dans les sacs de congélation après 60 minutes, car leur congélation a déjà débuté. Éviter toutefois d'attendre plus de 12 heures avant de les transférer, car la betterave commencera à se dessécher sous l'action du froid.*
8. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient ainsi que la date de congélation. Entreposer les sacs de betteraves à plat dans le congélateur.  
*\*Une fois congelés, les sacs pourront être entreposés à la verticale (dans un panier du congélateur, par exemple) afin de maximiser l'espace.*

**Rendement**

5 betteraves crues de grosseur moyenne donnent environ 500 ml (2 tasses) de cubes de betteraves cuites congelés.

**Entreposage de la betterave congelée**

Les cubes de betteraves cuites se conservent de 12 mois au congélateur.

## Atelier 2 – Recette

### Atelier pratique – Cuisiner la betterave congelée

#### Protocole pour l'atelier pratique « Cuisiner la betterave congelée »

Temps estimé pour l'atelier 2 – Recette : 1h30 à 2h00

Atelier pratique pour 1 personne

#### Atelier culinaire – Trempette à la betterave

##### Matériel

Tasses et cuillères à mesurer

Planche à découper

Couteau tranchant

Presse-agrume

Robot culinaire ou mélangeur

Spatule

Bol

Cuillère

##### Ingrédients

500 ml (2 tasses) de cubes de betteraves congelés, légèrement décongelés

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

60 ml (¼ tasse) de tahini (beurre de sésame)

Sel et poivre

15 ml (1 c. à soupe) de fanes de betterave fraîches, hachées (facultatif)

15 ml (1 c. à soupe) de persil frais, haché (facultatif)

##### Préparation

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les cubes de betteraves et le jus de citron en purée lisse. À l'aide d'une spatule, racler les parois au besoin.
2. Transvider la purée de betterave dans un bol. Incorporer le tahini. Saler et poivrer au goût. Si désiré, garnir de fanes de betteraves et de persil.
3. Servir la trempette avec des crudités et des craquelins de grains entiers.

##### Rendement

Donne environ 375 ml (1 ½ tasse).

##### Entreposage de la trempette à la betterave

La trempette à la betterave se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Recette inspirée du livre « + de légumes » de Ricardo (p.25).

##### Note supplémentaire

Le tahini se conserve à température ambiante (il n'a pas besoin d'être réfrigéré). Utilisez les surplus de tahini pour préparer d'autres types de trempettes maison, comme le houmous (à base de pois chiches) et le baba ganoush (à base d'aubergines grillées).

### **Utilisations culinaires de la betterave congelée**

La betterave congelée est très versatile en cuisine et peut être incorporée à plusieurs plats. Voici quelques idées de mets où on peut incorporer la betterave congelée (décongelée ou non, selon le type de recette) :

- Soupes et potages
- Salades
- Purées de légumes
- Trempettes et houmous
- Plats mijotés (braisés ou ragoûts)



## Voici deux idées de recettes pour cuisiner la betterave congelée :

### **Purée de betteraves, 6 à 8 portions**

#### **Ingrédients**

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, hachées

1 L (4 tasses) de pommes de terre, pelées et coupées en cubes

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet

500 ml (2 tasses) de cubes de betteraves congelés, décongelés

Sel et poivre au goût

Fanes de betterave fraîches, hachées (facultatif)

#### **Préparation**

Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-fort et attendrir l'oignon et l'ail. Ajouter les pommes de terre et faire revenir 1 à 2 minutes. Verser le bouillon et mélanger. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

À l'aide d'une écumoire (grande cuillère aplatie et perforée), retirer les pommes de terre cuites de la casserole et les déposer dans un robot culinaire ou un mélangeur. Ajouter les cubes de betteraves. Pulser les légumes jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Saler et poivrer.

Si désiré, garnir de fanes de betteraves. Servir chaud en accompagnement d'une viande de bois, comme l'original.

Recette inspirée du site web de Ricardo (<https://www.ricardocuisine.com/recettes/796-puree-de-courge-butternut>).

## **Yogourt glacé à la betterave, 6 à 8 portions**

### **Ingrédients**

500 ml (2 tasses) de cubes de betteraves congelés

500 ml (2 tasses) de petits fruits nordiques congelés (au choix)

250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille (ou yogourt grec à la vanille)

45 ml (3 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) d'extrait de vanille

Le jus de 1 citron

30 ml (2 c. à soupe) d'eau (facultatif)

### **Préparation**

Au robot culinaire ou au mélangeur, pulser tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse. Au besoin, utiliser une spatule pour râcler les rebords. Si la préparation est dense et épaisse au moment de la pulsion, ajouter graduellement de l'eau par petites cuillérées pour rendre le mélange plus souple.

Pour profiter d'une texture molle, servir immédiatement. Pour une consistance plus ferme, transférer le yogourt glacé dans un contenant hermétique et placer au congélateur de 1 à 2 heures.

Sortir le yogourt glacé du congélateur environ 10 minutes avant de servir.

Recette inspirée du site web de Fraîche (<https://fraicheliving.com/blender-frozen-yogurt/>) et de Érable du Québec (<https://erableduquebec.ca/recettes/sorbet-aux-petits-fruits-betteraves-et-erable/>).