

BETTERAVE

Atelier de conservation 1 :
CONGÉLATION





BETTERAVE

Vue d'ensemble

Plante potagère à racine charnue avec de grandes feuilles colorées (aussi comestibles)

Variétés disponibles : **rouge violacée**, jaune, orange, blanche, rose

La betterave rouge a une saveur sucrée et légèrement terreuse.

Récolte au Québec : août à octobre

Achat local sur la Côte-Nord :

- Ferme Manicouagan, à Pointe-Lebel
- Coopérative de solidarité Gaïa, à Pointe-aux-Outardes
- Les jardins ADN, à Sept-Îles



BETTERAVE FRAÎCHE

Utilisations culinaires



Crue et râpée
dans une salade

Pelée et cuite au four
sur la plaque avec
d'autres légumes racines

Cuite et tranchée froide
en entrée avec du persil,
du feta et de la vinaigrette

Marinée
et mise en conserve

Fanes (feuilles) :
crues en salade

Fanes (feuilles) :
sautées à la poêle avec
de l'huile d'olive et de l'ail



BETTERAVE

Bienfaits nutritionnels

FIBRES

1 portion de 125 ml (1/2 tasse)
fournit près de 2 g de fibres

VITAMINES MINÉRAUX

Vitamine A
Vitamine C
Potassium
Magnésium
Fer

ANTIOXYDANTS

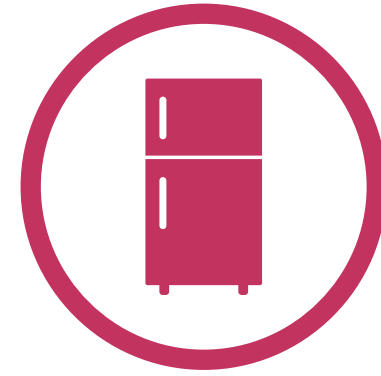
Pigments rouges
contenus dans la betterave

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



BETTERAVE

Méthodes de conservation



ÉTAT FRAIS

Jusqu'à 4 semaines.
Placer dans le bac à légumes
du réfrigérateur.



MISE EN CONSERVE

À conserver dans un endroit frais
et sec.



CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 12 mois.
La betterave doit être cuite avant
d'être congelée.



Atelier pratique

CONSERVER LA BETTERAVE

Congélation de la betterave

Matériel

MATÉRIEL REQUIS

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



Atelier pratique

CONSERVER LA BETTERAVE

Congélation de la betterave

Ingrédients

INGRÉDIENTS

5 betteraves crues entières

*Garder la racine et environ 3 cm (1 po) de tiges



Atelier pratique

CONSERVER LA BETTERAVE

Congélation de la betterave Préparation

PRÉPARATION DES BETTERAVES

1. Laver les betteraves.
2. Dans une casserole remplie d'eau, déposer les betteraves (avec la pelure). Porter à ébullition et cuire 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
3. Vider l'eau de la casserole et laisser tiédir les betteraves.
4. À l'aide des doigts ou d'un couteau, retirer la pelure.
5. Sur une planche à découper, couper les betteraves en cubes.
6. Déposer les cubes de betteraves sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant les cubes. Placer au congélateur.
7. Une fois congelés, placer les cubes de betteraves dans des sacs de congélation hermétiques.
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.



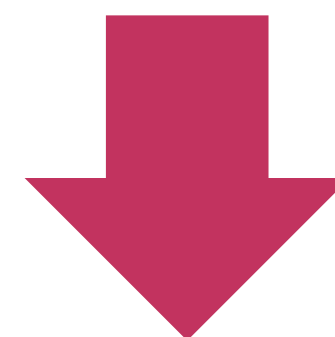
Atelier pratique

CONSERVER LA BETTERAVE

Congélation de la betterave

Rendement

5 betteraves crues
de grosseur moyenne



+/- 500 ml (2 tasses)
de betteraves en cubes cuites et congelées

BETTERAVE

Atelier de conservation 2 :
CUISINER
LA BETTERAVE CONGELÉE





BETTERAVE

Conservée au congélateur

Il est possible de prolonger la durée de vie de la betterave crue en la congelant.

La betterave se congèle en cubes (après avoir été cuite), dans des sacs de congélation hermétiques.

Conservation au congélateur : 12 mois



Atelier culinaire

CUISINER LA BETTERAVE CONGELÉE

TREMPETTE À LA BETTERAVE

Donne 375 ml (1 1/2 tasse)

MATÉRIEL REQUIS

- Tasses et cuillères à mesurer
- Planche à découper
- Couteau tranchant
- Presse-agrume
- Robot culinaire ou mélangeur
- Spatule
- Bol
- Cuillère



Atelier culinaire

CUISINER LA BETTERAVE CONGELÉE

TREMPETTE À LA BETTERAVE

Donne 375 ml (1 1/2 tasse)

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)



Atelier culinaire

CUISINER LA BETTERAVE CONGELÉE

TREMPETTE À LA BETTERAVE

Donne 375 ml (1 1/2 tasse)

MÉTHODE DE 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.



Atelier culinaire

CUISINER LA BETTERAVE CONGELÉE

TREMPETTE À LA BETTERAVE

Conservation



RÉGRIGÉRATEUR

7 jours, dans un contenant hermétique



BETTERAVE CONGELÉE

Utilisations culinaires



Soupes
Potages

Plats mijotés
Braisés
Ragoûts

Salades

Trempettes
Houmous

Purées de légumes

Yogourts glacés
Sorbets
Smoothies



BETTERAVE CONGELÉE

Idées de recettes supplémentaires
à cuisiner à la maison



PURÉE DE BETTERAVES

**YOGOURT GLACÉ
À LA BETTERAVE**

À cuisiner à la maison



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 et attendrir l'oignon et l'ail. Ajouter les pommes de terre et faire revenir 1 à 2 min. Verser le bouillon et mélanger. Couvrir et laisser mijoter environ 20 min ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

À l'aide d'une écumoire, retirer les pommes de terre de la casserole et les déposer dans un robot culinaire. Ajouter les betteraves. Pulser les légumes jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Saler et poivrer.

Si désiré, garnir de fanes de betteraves. Servir chaud avec une viande de bois, comme l'orignal.

À cuisiner à la maison



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, pulser tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. 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 cuillerées 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 min avant de servir.