



# La Betterave

## Bienfaits

Autrefois utilisée à des fins médicinales, la racine de la betterave contient une bonne dose de bétalaïnes (ce qui lui confère cette couleur si particulière), molécules étant riches en antioxydants. Certaines recherches ont découvert que les feuilles de la betterave, pouvant être consommées crues comme cuites, contiennent des caroténoïdes, molécules pouvant prévenir certains cancers (sein, poumons). D'autres études ont noté que le jus de betterave, sans être unanime, peut aider les sportifs « en diminuant le coût en oxygène lors d'efforts en continu ». Ce légume est enfin riche en fibres tout en étant peu calorique.



## Préparation

Consommée crue, la betterave nécessite d'être râpée. Cuite, elle est davantage digeste. La peau devra également être enlevée à ce moment-là.

## Recette - Tartinade de betterave aux herbes

Portions : 4    Préparation : 15 minutes    Cuisson : 35 minutes

## Ingrédients

- 4 betteraves lavées et brossées
- ½ tasse de ciboulette hachée (peut être remplacée pour de l'oignon vert)
- ½ tasse de menthe
- ½ tasse de persil haché
- 1 c. à thé de vinaigre de framboise (facultatif, peut être remplacé par du vinaigre balsamique)
- 3 c. à thé d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

## Étapes

- 1- Dans une casserole d'eau, plonger les betteraves avec la peau. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 30 minutes. Vérifier la cuisson jusqu'au cœur avec la pointe d'un couteau.
- 2- Plonger les betteraves dans l'eau glacée pour les refroidir. Peler les betteraves (opter pour un couteau denté).
- 3- Au robot, faire réduire en purée les betteraves. Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive et les herbes fraîches. Saler et poivrer au goût. Bien mélanger.
- 4- Servir avec un peu de fromage cottage ou de la crème sûre, sur des tranches de pain ou des craquelins. Peut aussi se manger comme salade ou servir de garniture à hot-dogs, hamburger ou sandwichs divers.

Sources :

<http://amelioresetasante.com/perdre-du-poids-grace-la-betterave/>

[http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave\\_nu](http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=betterave_nu)

<http://viteunerecette.ca/recettes/tartinade-betterave-aux-herbes>

