

Comment cuisiner les betteraves ?

I. Présentation

En direct du potager

La betterave est un légume de la famille des *amarantes*, des plantes cultivées pour leurs racines charnues. Celle que l'on consomme serait issue d'un lointaine betterave des mers qui pousse naturellement sur les côtes. Il en existe aujourd'hui plusieurs espèces dont :

- les **betteraves potagères** (rouges et variantes de rouge), cultivées par les maraîchers ou dans nos potagers comme légume
- les **betteraves sucrières** (blanches et très enterrées), cultivées à plus grande échelle pour en extraire du sucre.<

Elle peut être aisément cultivée dans un potager comme légume racine et récoltée 2 à 3 mois après le semis. Pour l'anecdote, la betterave est une plante bisannuelle c'est à dire qui réalise son cycle de vie de la graine à la graine sur deux ans. La première année, elle forme sa racine et des feuilles charnues. La deuxième année, elle forme des graines. Si vous souhaitez faire une culture durable, laissez donc quelques betteraves en place ;).

Sur les étals

Sur les étals, elle se présente comme une grosse racine charnue, plutôt ronde et bien rouge. Elle peut être vendue crue ou déjà cuite. Certains maraîchers laissent les feuilles, qui se consomment également. Les jeunes feuilles de betterave entrent d'ailleurs dans la composition du mesclun.

Grâce à sa longue conservation (comme toutes les racines), elle est disponible sur les étals quasiment toute l'année. Sa pleine saison se situe plutôt entre octobre et mars-avril.

II. Comment la cuisiner ?

Comment les préparer ?

La betterave peut se consommer crue (elle sera alors croquante) ou cuite (elle sera alors fondante). Dans tous les cas, planquez vos vêtements favoris avant de vous occuper des betteraves, elles tâchent vite (et bien).

Pour la consommer crue, lavez-la soigneusement, pelez-la à l'économe et retirez le pied. Privilégiez les découpes fines (râpée, tranches fines, fins

bâtonnets, pétales), car morceaux sont assez durs et difficiles à déguster s'ils sont trop épais.

Pour la consommer chaude, lavez soigneusement puis cela dépend de votre préparation. Vous pouvez soit :

- la cuire entière au four sans la peler
- la peler et la cuire à la vapeur
- la peler et la cuire en tranches à la poêle.

Comptez une bonne heure de cuisson pour des betteraves de taille moyenne.

Dans quel plats ?

Les betteraves peuvent se déguster crues ou cuites, chaudes ou froides.

Crues, les betteraves se plaisent évidemment dans les salades où elles apporteront du croquant, de la couleurs, une note de sucre et de frais. N'hésitez pas à utiliser les variétés anciennes de betteraves (chiggoia, jaune, etc), assez graphiques, qui mettront du pep's et de la couleur.

Cuites, elles ont souvent un goût terreux lorsqu'elles sont présentées seules. Il est préférable de les associer à d'autres ingrédients, notamment pour des préparations sucrés-salés. On peut par exemple les cuisiner :

- en poêlées, où elles sont très fondantes
- rôties au four
- en soupe, comme dans le célèbre bortsch
- en tarte, où elles sont ajoutées en garniture après une pré-cuisson.
- en tartinable / crème
- ou encore en salade



Le goût sucré de la betterave en fait aussi un ingrédient très sympathique

pour des préparations sucrées : gâteaux ou clafoutis. A doser néanmoins avec parcimonie pour éviter la saturation du goût terreux.

Avec quoi les associer ?

Pour assaisonner les betteraves, on peut utiliser du *cumin*, de la *coriandre*, du *vinaigre balsamique*, du *jus d'orange*. En salade, elles s'accordent bien avec de l'*aneth* et la *menthe*.

Cruelles se marient bien avec les *fruits rouges*, notamment la framboise, ou avec les fromages frais. En plat chaud, leur note sucrée en fait un compagnon de choix pour des ingrédients déjà sucrés (*pommes, oignons,...*), ou des ingrédients à saveur douce (*pomme de terre, les lentilles,...*).

Cuites et en salade, elles se marient bien aux pommes de terre, à certains poissons forts comme le *hareng* ou le *maquereau*, à la *mâche*, aux *noix*, ainsi qu'aux *agrumes* comme l'*orange* ou le *pamplemousse*.

En sucré, elles se marient très bien avec le chocolat et la noisette !

III. Les recettes du blog

Retrouvez quelques idées classiques ou moins pour les cuisiner.

- [Betteraves lactofermentées](#)
- [Betteraves rôties au four et mozzarella](#)
- [Gaspacho betterave menthe](#)
- [Houmous lentilles, betterave, noix](#)
- [Poêlée de betteraves et oignons](#)
- [Salade de betteraves, framboises, menthe](#)
- [Tarte betterave et bleu](#)



© Au Fil du Thym

Tarte betteraves bleu



© Au Fil du Thym

Poêlée betteraves caramélisées aux oignons



© Au Fil du Thym

Betteraves lacto-fermentées –

Sources du billet :

- fruitsetlegumesfrais.com
- [wikipédia:betterave](https://fr.wikipedia.org/wiki/Betterave)