

Betterave

Legumes Racines

Prix / Kg

1,50 euros

Valeur énergétique
/100gr cru

42 kcal
88,30 g d'eau
7,13g glucides
2,50g de fibres
137,06g de chlorure
320 mg de potassium
(produit cuit)



J F M A M J J A S O N D

Histoire du produit :

L'aire d'origine de l'espèce *Beta vulgaris* se trouve en Mésopotamie et c'est vraisemblablement là que les premières cueillettes ont eu lieu lors de la sédentarisation des hommes. La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité.

Variétés :

- Albina vereduna
- Burpee's golden
- Crapaudine
- Chioggia
- Noir plate d'Egypte

Provenance :

Les principales variétés de betterave ont été décrites au Moyen Âge, notamment par Matthiole. L'origine de l'utilisation alimentaire des racines de betterave semble se situer dans la grande plaine qui s'étend de l'Allemagne à la Russie.



Criteres de qualites:

- Excellente source d'antioxydants ;
- Teneur rare en bétalaines ;
- Favorise la santé oculaire ;
- Contribue à la santé du système cardiovasculaire ;
- Riche en micronutriments essentiels

Utilisations Culinaires :

Crue

en salade (accompagnée de pomme),
râpée (ajoutée à la salade de chou rouge)
ou encore coupée en rondelle et arrosée de vinaigrette.

Consommée crue,

cuite à la vapeur ou à l'eau,

elle reste appréciée dans différents plats allant de la soupe,

salade,

Cocktails,

trempettes etc...

Termes Culinaires

Définition

Râpé

Réduire en poudre, en petits morceaux.

Rôtir

Cuire a feu vif

Carpaccio

Plat fait de très fines tranches de betterave crue, assaisonné.