



# Betterave

« Avoir le nez rouge comme  
une betterave ! »

*Beta vulgaris*

Famille *Amaranthaceae*

« La carotte rouge »

## Origine :

Le terme « betterave » est apparu dans la langue française au XVII<sup>e</sup> siècle. Ce mot dérive de « **bette** », plante dont la betterave est directement issue, et de « **rave** », qui désigne toute plante potagère que l'on cultive pour sa racine. En Suisse et en Savoie, la betterave rouge est également appelée « **carotte rouge** ». Toutes nos betteraves modernes, y compris la betterave à sucre, descendent d'un ancêtre commun (*Beta vulgaris* var. *maritima*), originellement cultivé pour ses feuilles.

Au Moyen Âge, la betterave a été utilisée comme traitement de plusieurs pathologies, en particulier des **maladies liées à la digestion et au sang**. Bartolomeo Sacchi, dit « Platine », humaniste, écrivain et gastronome italien de la Renaissance, recommandait de prendre de la betterave avec de l'ail pour **annuler les effets de la mauvaise haleine causée par l'ail**. Il faudra attendre le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle avant que son emploi **alimentaire** se popularise et que les maraîchers trouvent sur le marché des semences de variétés améliorées.

## Apports nutritionnels :

- **Vitamine B9**, vitamine de la femme enceinte
- **Vitamine C** (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer)
- **Fer**
- **Glucides lents**
- Provitamine A ou **bêta-carotène**
- **Antioxydants** comme la zéaxanthine et la lutéine
- **Magnésium, Potassium**
- **Rubidium**, Oligo élément actif sur la digestion

⇒ **La betterave crue présente plus d'avantages nutritionnels que la betterave cuite**. L'apport nutritionnel varie en fonction du mode de cuisson et de la composition de la terre de culture.

## Capital santé :

- Favorise le bon développement du fœtus grâce à sa vitamine B9
- Peut aider à entraver le mécanisme cancéreux surtout quand elle est consommée crue.
- **Santé des yeux** : présence d'antioxydants : la lutéine et la zéaxanthine
- La betterave est **dépurative du foie** et de la **vésicule biliaire**.
- **Diététique** parce qu'elle contient très peu de calories.
- Stimule le **système lymphatique**
- Améliore la **circulation sanguine** en prévenant les maladies cardiovasculaires et aide à reconstruire les globules rouges grâce à la présence de nitrates
- Favorise la **baisse de la tension**,
- C'est un **antioxydant** puissant grâce à la présence de flavonoïdes.
- Le jus a des propriétés **reminéralisantes** et est utile dans les phases de convalescence.
- Il a des propriétés **diurétiques**
- Il est utile dans les états d'**anémie**, de troubles menstruels et de ménopause car il favorise l'absorption du fer, surtout s'il est combiné avec du jus de citron.
- Améliore les **performances physiques** en s'avérant excellent pour ceux qui pratiquent un sport.

## Précautions d'emploi :

Quand elle est consommée **avec modération**, la betterave est **sans danger**. Ceci dit, l'excès en toute chose étant nuisible, une trop grande consommation de betterave pourrait avoir des conséquences en cas de **maladies rénales et obésité**.

La consommation fréquente de betteraves, due à la présence de carotène, peut provoquer un léger changement de **couleur de l'urine** de paille à rougeâtre foncé. Phénomène normal, ne pas s'inquiéter.

⇒ **L'important est de varier les légumes et de les consommer avec modération.**





## Trucs et astuces :

- La betterave peut se préparer sous de **nombreuses formes** : en soupe, en boisson, en verrine, (mixée avec du fromage blanc et/ou du fromage de chèvre frais), et en lamelles séchées au four.
- **Assiette tricolore** : râpée, elle peut se mélanger avec des carottes et du chou blanc.

## Associations :

De manière générale, la betterave se marie bien avec une grande majorité de **légumes racine** (panais, carottes, céleri-rave...), les poireaux, les oignons, les pommes de terre, les concombres, les tomates, les épinards, la roquette, les bettes, l'ail, l'ail des ours...

Elle se marie bien avec **certains fruits** telles les oranges, les mandarines, le citron et les clémentines, les pommes de même que les noisettes, les pistaches et les noix.

Côté **fromages**, elle s'associe à merveille avec le chèvre, le fromage de brebis, le roquefort, la brousse...

Côté viande, elle se marie bien avec le **bœuf, le pigeon**...

De plus, elle s'associe très bien à certaines aromatiques telles la **roquette, la ciboulette, la marjolaine, l'origan, la verveine**...

## Recettes :

### *Smoothie betterave-yaourt*

*Epluchez la betterave cuite et coupez la en morceaux.  
Mixez les morceaux.  
Ajoutez 20 cl de jus de carotte, 1 yaourt et 3 glaçons.  
Mixer jusqu'à une consistance lisse.  
Bonne dégustation !!!*

### *Pour éliminer les toxines*

*Épluchez 500 grammes de betteraves et râpez-les.  
Mixez avec un litre de jus d'orange fait maison et une cuillère à soupe  
d'eau de fleur d'oranger.  
Passez la préparation au tamis et réservez quelques minutes au  
réfrigérateur.  
Buvez un verre de ce jus une à deux fois par jour.*

### Bibliographie :

- « Ma bible de la santé nature » d'Anne Dufour.
- « Ma bible des trucs de santé » de Sophie Lacoste.
- « L'herboristerie » de Patrice de Bonneval
- « Mes remèdes de grand-mère » d'Henry Puget et Régine Teysot.
- Wikipédia

