

# Betterave (*Beta vulgaris*)

## Caractéristiques générales

Les betteraves sont cultivées au champ, où les semis des graines se font directement en pleine terre, dès le dégel. Après le mois d'octobre, la betterave conservée en entrepôt est vendue selon la demande.

Au Québec les variétés de betteraves les plus populaires et les plus connues ont une chair de couleur rouge ou violacée. Certains autres types de betteraves sont également présentes dans les épiceries : jaunes, blanches, chioggia et rose veiné de blanc.



## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

### Manutention

Elles sont récoltées à maturité, pas trop grosses (généralement entre 3-8 cm); sinon, elles deviennent plus fibreuses et moins goûteuses.

Elles sont refroidies, mais ne sont pas nettoyées de la terre pour prolonger leur durée de conservation en entrepôt. Elles sont peu sensibles aux dommages physiques.

### Conservation en entrepôt

Conservez-les idéalement entre **0-2 °C**, pour une période de **quelques mois**.

Les **betteraves avec feuilles** sont nettement plus périssables. Elles se conservent **10-14 jours**, près du point de congélation.

Les betteraves sont **sensibles à la perte d'eau**: il est important de les maintenir à humidité élevée (**98-100 %**).

Elles sont **peu sensibles au froid** et tolèrent bien les températures près du point de congélation, mais elles gèlent à partir de **-0,6 °C** (avec feuilles) à **-0,9 °C** (sans feuille).

### Étalage en magasin

**Placez-les au froid (0-4 °C)** pour assurer leur durée de conservation.

**Éviter de les mouiller/laver et d'enlever les feuilles** si présentes, car cela réduit leur durée de conservation et accélère les risques de dégradation.

Elles sont **faiblement sensibles à l'éthylène** (gaz naturellement produit par certains fruits, qui les fait mûrir). Elles ne requièrent donc pas d'attention particulière et peuvent être placées avec d'autres fruits ou légumes.

## Valeurs nutritives

Betterave ½ tasse, tranchée	Bouillie (90 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	40 kcal	-
<b>Matières grasses</b>	0,2 g	0%
<b>Glucides</b>	9 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	1,8 g	6%
<b>Protéines</b>	1,5 g	-
<b>Folate</b>	72 µg	18%
<b>Manganèse</b>	0,293 mg	13%
<b>Potassium</b>	274 mg	0,06
<b>Magnésium</b>	21 mg	5%



## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des betteraves fermes, à la peau lisse et uniforme, avec des feuilles non fanées si toujours attachées, sans présence de meurtrissures.

Les plus petites sont plus tendres et plus rapides à cuisiner !

## Caractéristiques nutritionnelles

Parmi les différentes variétés de betteraves, celles dont la couleur est plus prononcée ont le **pouvoir antioxydant** le plus élevé. La raison est bien logique : ce sont les pigments retrouvés dans ce légume qui ont des propriétés antioxydantes !

Les **nitrates** retrouvés dans le **jus de betterave** pourraient améliorer légèrement les performances des sportifs lorsque consommés avant l'effort, mais **plus d'études** sont nécessaires à ce sujet.

La betterave a une teneur élevée en **folate**, une vitamine impliquée dans la **fabrication de nouvelles cellules** du corps. Le folate est d'ailleurs essentiel lors de la **grossesse** pour assurer le développement normal du fœtus.

Pour limiter les pertes de vitamines et minéraux dans l'eau de cuisson, favorisez la cuisson **vapeur** ou au **four**.

## Éléments distinctifs

Après la cuisson des betteraves, il est recommandé de **les peler sous l'eau**, avec des gants si désiré, afin de réduire les taches colorées sur les mains.

Suite à la consommation de betteraves, l'urine et les selles peuvent avoir une coloration rouge ou rosée. **Pas de panique, c'est tout à fait normal !**



Saviez-vous qu'il est possible de consommer les feuilles de la betterave ? On les apprête comme les épinards, crues en salade ou cuites.

## Utilisations culinaires

Comme sa chair est très **ferme**, la betterave est surtout consommée **cuite**, qu'elle soit chaude ou refroidie. Elle se marie très bien aux saveurs **acidulées**. Par exemple, on peut la consommer froide, marinée dans le vinaigre, l'arroser de vinaigrette ou l'accompagner d'agrumes dans une salade.

Si on souhaite l'intégrer dans un mets composé, on peut choisir une variété de betterave à chair jaune ou blanche. Ainsi, les autres aliments du mets ne prendront pas une couleur rouge en se mélangeant aux autres aliments.

On peut aussi apprécier la betterave crue en la râpant et en l'intégrant, entre autres, aux salades et aux sandwiches, auxquels elle apporte une belle touche de couleur et de saveur !

## Conservation domestique

Conservez-les au **réfrigérateur**, **non lavées**, dans un **sac de plastique perforé** ou dans le **bac du réfrigérateur** pour une durée de conservation jusqu'à **2-4 semaines** ou dans un **caveau** pour les conserver de **1 à 3 mois**. Lavez-les et brossez-les si nécessaire, seulement avant de les cuisiner.

Il est recommandé de **garder la tige** (environ 4-5 cm de long) pour prolonger la durée de conservation.

## Pour éviter le gaspillage alimentaire

Il est possible de conserver les betteraves cuites et coupées au congélateur pendant 12 mois. Elles ne perdront pas leur saveur !



Association des producteurs maraîchers du Québec



Cultivons l'avenir 2  
Une initiative fédérale-provinciale-territoriale

Sources : Agri-Réseau | AQDFL | Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of food preservation | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | Norseco | UC Davis – Postharvest technology, Maintaining produce quality and safety | WFLO- Global cold chain alliance – Broccoli

Fiche réalisée par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels en partenariat avec **Les producteurs en serre du Québec**.

