

# La betterave

*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. Avant qu'elle n'arrive récemment à nos tables, nos ancêtres se servaient de la racine à des fins médicinales.*



*Rouges, jaunes et blanches, la betterave se décline en plusieurs variétés. Mais c'est la betterave rouge qui est la plus connue. Elle servirait même à faire du colorant. En Suisse et en Savoie, la betterave rouge est également appelée « carotte rouge ».*

*A ne pas confondre avec la betterave blanche qui est utilisée pour la fabrication de sucre : nommée « betterave à sucre ».*

## Les propriétés :

- Régénérateur hépatique
- hypolipémiante

La betterave rouge apporte des vitamines du groupe B, notamment de la vitamine B9 : une portion de 100 g couvre près de 7% de l'apport nutritionnel quotidien conseillé pour un adulte. Elle fournit également de la vitamine A, du bêta carotène (précurseur de la vitamine A) et de la vitamine C. Sa chair comporte un large éventail de minéraux : fer, sodium, magnésium, potassium, calcium, zinc, cuivre, phosphore, en concentration toutefois modérée. Ses fibres sont abondantes, et comptent une majorité de fibres insolubles (3 g de fibres aux 100 g).

Foie paresseux, intoxication, lipides en excès dans le sang.

**En cuisine:** En jus frais avec des carottes, en salade, crue râpée ou cuite en dés et même en gâteaux! La partie utilisée sera la racine mais également la feuille en soupe.

## Recette: betterave en bowl!

Ingrédients pour 4 personnes: 4 carottes, 2 betteraves, 2 gousses d'ail, 4 branches de persil, sel aux herbes, graines de tournesol, huile d'olive (1ère pression à froid), 4 œufs, quelques feuilles de roquette.

Faire cuire les œufs durs. Rincer la roquette. Râper les carottes et couper en petits dés les betteraves si elles sont cuites, sinon les râper à part. Préparer la persillade en mélangeant le persil haché avec l'ail écrasé, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Disposer dans chaque assiette creuse ou bol, d'un côté: 1 part de betterave, puis 1 part de carottes râpées. Couper l'œuf en 2 et disposez-le sur un côté. Ajouter 1 cuillère à café de persillade, parsemer de sel aux herbes, d'un filet d'huile d'olive et de

graines de tournesol. Servez.

**Sonia Djelassi | Naturopathe et praticienne E.F.T.**

06 46 12 11 88 - [www.sonia-naturo.com](http://www.sonia-naturo.com)