

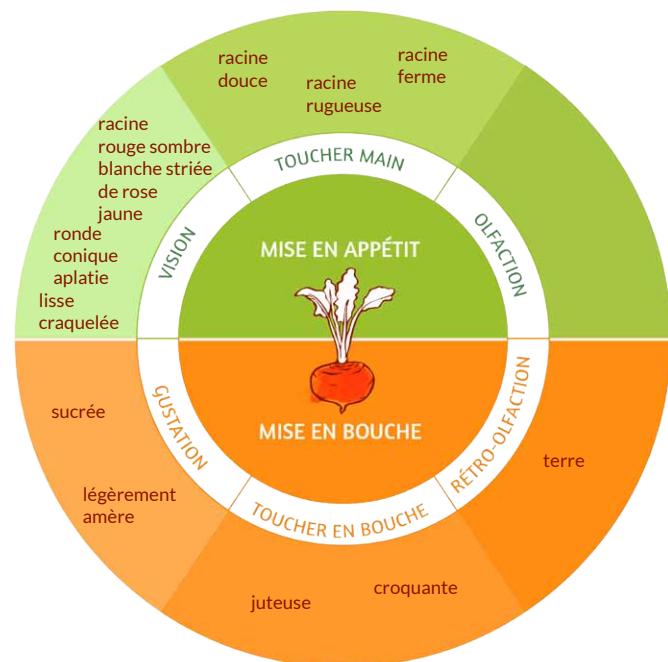
La betterave

Famille des chenopodiacées



Dégustez

La betterave est une plante bisannuelle dont on aperçoit le sommet de la racine rougeâtre qui affleure à la surface du sol. Une touffe de feuilles s'en échappe, d'un vert assez foncé, dont les pétioles et les nervures sont rouges.



Une anecdote

Le colorant de la betterave, la bétanine, est très stable. Il est utilisé comme colorant naturel dans l'alimentation et dans l'industrie. Si vous mangez une quantité importante de betterave rouge, vos urines seront rouges car le colorant de la betterave est mal décomposé par notre organisme.

Un jeu de dégustation

Explorez la texture et les arômes des jeunes pousses crues. Dégustez cru des jeunes pousses pour apprécier le croquant et l'arôme de terre.

Puis comparez sa saveur avec celle de l'oseille et celle du céleri. Dégustez successivement une pousse de betterave, une feuille d'oseille et une feuille de céleri, pour ressentir le sucré de la betterave, l'acide de l'oseille et le salé du céleri.

Quelques idées de transformation

Les différentes parties de la betterave, racines et feuilles se préparent crues et cuites.

Cru : consommez les racines râpées, en bâtonnets ou en tranches fines. Agrémentez vos salades avec des jeunes pousses de betterave.

Cuites et refroidies : faites cuire à la vapeur les feuilles comme des épinards et dégustez-les avec de la laitue et une vinaigrette bien relevée. Vous pouvez aussi, comme au Liban, napper les feuilles d'une sauce au yogourt, à la menthe et à l'ail.

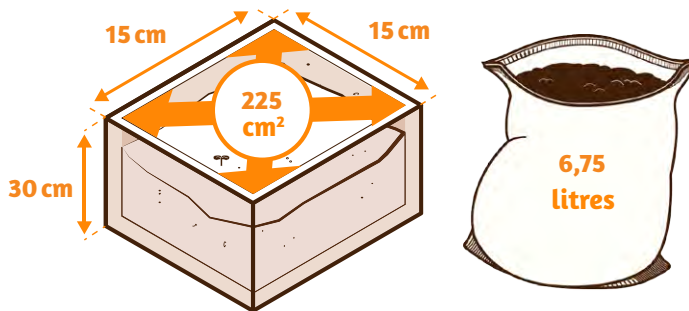
En dessert : la saveur sucrée de la betterave permet de réaliser de savoureux gâteaux en utilisant la racine. Vous pouvez aussi la préparer en compote mélangée avec de l'orange.

Cultivez

Récolte envisageable pour un plant

Toute la plante se consomme, la racine et les feuilles.

Pour cultiver un plant de betterave, vous aurez besoin de :



Arrosage

Arrosez pendant les fortes chaleurs, sinon les racines deviennent fibreuses et perdent leur goût sucré. N'hésitez pas à pailler pour réduire les arrosages.

Conseils de jardinage

Semez d'avril à mi-juin, selon la technique des poquets, 2 ou 3 graines par trou. La betterave aime les sols riches en matière organique.

Un mois et demi plus tard, éclaircissez et gardez uniquement un plant par poquet.

Vous pouvez aussi forcer la culture en faisant le semis en caissette, sous abri. Vous repiquerez les plants au stade 4 à 5 feuilles. Veillez alors à placer la racine bien verticale pour qu'elle se développe convenablement.

Les plants éliminés, s'ils sont vigoureux, peuvent être repiqués à un autre emplacement. Espacez vos plants de 15 cm environ. (Pour gagner de la place, vous pouvez, par exemple, placer 4 plants aux angles d'un carré de 30 cm par 30 cm.)

La récolte se fait de juillet à novembre.

Plantes compagnes

La betterave aime la compagnie du céleri, de la laitue et des radis. Elle est fâchée avec la tomate ou la carotte.

Parasites et maladies

Taupins, pucerons noirs, mouche de la betterave. Vous pouvez lutter efficacement contre la mouche de la betterave en protégeant les feuilles avec un voileage.

