



Betterave locale

Disponibilité:
juillet à mai

Pourquoi l'adopter ?

→ **Parce qu'elle colore notre vie !**

La betterave embellit tous nos plats. Rouge, jaune ou blanche, elle s'incorpore dans une panoplie de recettes : salade, dessert, potage, grillade, marinade... Elle est riche en potassium et plusieurs autres nutriments, et ses feuilles peuvent même se consommer crues ou cuites, en remplacement des épinards.

→ **Parce qu'elle est utile !**

Il existe différentes variétés de betteraves en plus de la potagère. Par exemple, la betterave fourragère sert à nourrir le bétail et la sucrière est transformée en sucre ou en alcool. Outre son usage alimentaire, elle sert de colorant naturel et on peut en produire du bioéthanol !



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de betteraves, navet et chou rouge



PORTIONS: 3 À 4

15 MIN

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de betteraves cuites, râpées
- 250 ml (1 tasse) de navet, râpé
- 500 ml (2 tasses) de chou rouge, coupé en lamelles
- 80 ml (⅓ tasse) de graines de citrouille (facultatif)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre au goût

Préparation

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

Source: Équiterre

Houmous de betterave



PORTIONS: 2 TASSES

10 MIN VOIR ENCADRÉ

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de betteraves cuites, coupées en dés
- 125 ml (½ tasse) de pois chiches
- 1 gousse d'ail, hachée
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature ou fromage ricotta
- 15 ml (1 c. à soupe) de Tahini
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu

Note

Servir avec des pointes de pitas grillés ou des crudités.

Source: Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce!

- Comme le jus de betterave tache facilement les doigts, utiliser un peu de jus de citron pour faire disparaître les taches.



Cuisson des betteraves!

- **À l'eau:** Dans une casserole, recouvrir les betteraves d'eau. Couvrir et cuire environ 1 h ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- **Au four:** Envelopper les betteraves de papier d'aluminium et les cuire 1 h au four à 180 °C (350 °F).
- **À la mijoteuse:** Mettre les betteraves entières dans la mijoteuse. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau + 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre. Couvrir et cuire à température élevée (high) 4-5 h. Peler les betteraves cuites en détachant simplement la peau avec des gants, en les frottant sous l'eau froide ou à l'aide d'un couteau.