

Zoom sur la betterave



La diversité des variétés de betterave est grande, en France c'est principalement les variétés potagères et sucrières qui sont cultivées. La production annuelle s'élève à 32 000 tonnes approximativement. C'est un légume-racine, qui pousse en pleine terre, principalement dans la moitié Nord de la France. La pleine saison de la betterave rouge (également appelée betterave potagère) est d'octobre à mars. Selon la variété, sa forme peut être allongée, globuleuse ou aplatie.

Une betterave pèse environ 300g. Elle peut se consommer crue, râpée dans une salade par exemple, mais est généralement cuite : au four, à la poêle ou à l'eau. Elle s'achète fraîche comme n'importe quel légume mais également sous forme cuite, très souvent conditionnée sous vide. Elle est riche en vitamine B9 et constitue une bonne source de potassium et de manganèse. Une fois cuite, son taux de glucides est supérieur à celui de la moyenne des légumes, ce qui donne cette saveur douce et sucrée. Seulement 1 foyer sur trois en achète au moins une fois dans l'année.



La betterave et la blette, bien que totalement dissemblables, sont cousines! Toutes deux sont nées de l'évolution de la blette maritime, qui poussait à l'état sauvage sur les rivages de la Méditerranée et de l'Atlantique.