

Le Publieur est heureux de vous donner à lire un extrait de Desserts de légumes.

La Betterave

HISTOIRE

Seules les feuilles des betteraves sauvages qui poussaient autrefois sur les côtes méditerranéennes étaient utilisées. Les Grecs du V^e siècle les trouvaient indigestes, bonnes seulement pour les plus pauvres des pauvres. Personne ne mangeait la racine. On se mit à l'apprécier quand on s'aperçut finalement qu'elle avait un goût sucré et doux, d'autant qu'on lui attribuait des propriétés médicinales. Elle servait à soigner les maladies des os et l'on recommandait son jus pour traiter les morsures d'animaux. Dès le Moyen-Âge, de la Baltique à la mer Égée, tous les peuples avaient appris à la consommer. Les amateurs d'ail mangeaient des betteraves rôties pour assainir leur haleine.

Toutes les betteraves ne sont pas rouges. La variété jaune est plus sucrée. On presse parfois des betteraves jaunes avec les pommes pour donner une plus belle couleur ambrée au cidre. Les bettes (ou blettes) sont des betteraves blanches sélectionnées depuis des siècles dans le but d'obtenir des tiges et des feuilles aussi grandes que possible, avec une racine aussi petite que possible.

SAISON

Les betteraves se récoltent de juillet à la fin de l'automne et sont donc abondantes pendant tout l'été. On en trouve à d'autres saisons mais après un séjour prolongé en chambre froide leur taux de sucre diminue.

VARIÉTÉS ET CONSERVATION

Les jeunes racines sont plus tendres. En fin de saison elles ont grossi, sont moins tendres et parfois un peu ligneuses au cœur. Choisissez-les lisses, fermes et

bien rondes, d'une belle couleur rouge. Évitez celles présentant des parties ramollies ou une peau fripée.

Pour les récolter, coupez le dessus à environ deux centimètres du bulbe en veillant à ne pas toucher la racine qui saignerait. Elles se conserveront dans une pièce fraîche et sèche.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Les anciens disaient qu'il fallait manger des betteraves pour avoir un bon sang. Bien que pauvres en fer elles constituent l'une des meilleures sources d'acide folique (vitamine B9) nécessaire à la fabrication des globules rouges. 125 g de betteraves cuites fournissent 4 % de l'apport journalier recommandé de fer*, 2 % de l'apport journalier de zinc, 8 % de l'apport journalier de vitamines C, 3 % de l'apport journalier en fibres alimentaires et 18 % de l'apport journalier en acide folique.

Cookies à la betterave et à l'orange

La betterave rouge possède un pouvoir colorant extraordinaire qui rendra ces cookies parfumés tout à fait appétissants.

Ingrédients pour 30 à 40 cookies

350 g de farine

1/2 c. à c. de levure

1 pincée de sel

1 c. à c. de cannelle en poudre

1 c. à c. de clous de girofle écrasés

1 c. à c. de noix de muscade râpée

2 œufs

175 g de sucre roux

200 ml d'huile végétale

300 g de flocons d'avoine*

100 g de cerneaux de noix concassés

2 c. à c. de zeste d'orange râpé (1 orange)

200 g de purée de betteraves

matière grasse pour le moule

- Préchauffer le four à 190°. Garnir une tôle d'une feuille de papier cuisson et la graisser. Laisser en attente.
- Préparer votre purée de betteraves à partir de betteraves cuites et mixées dans le bol du robot.
- Mélanger la farine, la levure, le sel et les épices. Travailler au fouet les œufs avec le sucre, incorporer l'huile. Ajouter la farine et tous les autres ingrédients. Remuer délicatement pour obtenir une pâte homogène.
- À l'aide d'une cuillère à café, prélever des boules de pâte et les déposer sur la tôle en les séparant de 4 cm environ. Mettre au four 12 à 15 minutes.

* Utiliser des flocons d'avoine non toastés.

Tarte mystérieuse au goût d'amande

La betterave, un légume racine à redécouvrir absolument dans cette tarte appétissante

Ingrédients

150 g de farine	375 g de purée de betteraves
50 g de sucre brun	1 portion de pâte sablée
1 pincée de sel	
1/2 c. à c. de cannelle en poudre	<i>Pâte sablée vite faite :</i>
2 noix de beurre ou de margarine végétale	200 g de farine
3 c. à s. de miel	1 c. à s. de sucre
1 œuf battu	100 g de beurre ou de margarine végétale
150 g de lait en poudre	1 pincée de sel
quelques gouttes d'huile essentielle d'amandes	

- Préchauffer le four à 200°.
- Préparer votre purée de betterave à partir de betteraves cuites et mixées dans le bol du robot.
- Faire un puits au milieu de la farine. Mettre le sel, le sucre, la cannelle et le beurre ramolli. Mélanger rapidement du bout des doigts pour obtenir une pâte ayant la consistance d'une grosse semoule.
- Dans un saladier, mélanger le miel et la levure. Ajouter l'œuf, le lait en poudre, les arômes et battre au fouet. Foncer un moule avec la pâte à tarte. Y verser la moitié de la préparation au miel puis incorporer le quart de la grosse semoule en remuant délicatement. Ajouter la deuxième moitié de la préparation et répartir dessus le reste de grosse semoule.
- Mettre au four 12 minutes jusqu'à ce que le dessus de la tarte commence à brunir. Réduire la température à 165° et cuire 45 minutes.

Pâte sablée vite faite :

- Dans un saladier, versez tous les ingrédients et arrosez avec le beurre fondu et un peu d'eau. Formez un boule puis étalez-la avec les mains directement sur le papier cuisson. Difficile à étaler mais délicieuse.