

La betterave rouge (*Beta vulgaris vulgaris*)



Un peu d'histoire

L'aire d'origine de l'espèce *Beta vulgaris* se trouve en [Mésopotamie](#) et c'est vraisemblablement là que les premières cueillettes ont eu lieu lors de la sédentarisation des hommes¹. La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité. Les premières traces écrites d'utilisation comme plante médicinale nous viennent des Grecs tels que [Dioscoride](#), [Galien](#), [Hippocrate](#), Théocrate au [Ve siècle av. J.-C.](#).

En 1600, [Olivier de Serres](#) écrit dans Le Théâtre d'agriculture et mesnage des champs :
« Une espèce de pastenades est la bette-rave, laquelle nous est venue d'Italie n'a pas longtemps. C'est une racine fort rouge, assez grosse, dont les feuilles sont des bettes, et tout cela bon à manger, appareillé en cuisine : voire la racine est rangée entre les viandes délicates, dont le jus qu'elle rend en cuisant, semblable à sirop de sucre, est très beau à voir pour sa vermeille couleur. »

Les avantages nutritifs

Les racines de *Beta vulgaris* contiennent une quantité significative de vitamine C et les feuilles sont une source de vitamine A. Elles sont également sources de fibres, d'acide folique et d'antioxydants. Les racines sont également riches en [bétaïne](#) (N, N, N-triméthylglycine).

La betterave est riche en [nitrates](#) qui se transforment en [nitrites](#) grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la [vasodilatation](#) et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins [perfusées](#). Une dose quotidienne de jus de betterave peut potentiellement prévenir la démence et la baisse cognitive en améliorant cet afflux sanguin cérébral³.

La saison

Pleine saison : octobre à Mars – disponible toute l'année

Quelques espèces

Parmi les betteraves potagères, on peut citer

La [crapaudine](#), variété très ancienne, rustique et tardive,

La [longue rouge noire des vertus](#) à racine volumineuse, très productive et

La [noire plate d'Égypte](#) très précoce dont les racines ne sont presque pas enterrées.

Trucs et astuces

Conservation crues: sans les fanes, emballées dans un papier journal, dans le bac à légumes

Congeler : crues, entières ou épluchée puis blanchies 30 min à la cocotte minute , en petits morceaux.

En savoir plus :

<https://fr.wikipedia.org/wiki/Betterave>

<http://congeler.fr/congeler-betterave-p90.html>

<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>