

## Caractéristiques générales

Au Québec, les variétés de betteraves les plus populaires et les plus connues ont une chair de couleur rouge ou violacée. D'autres variétés de betteraves sont également présentes dans les épiceries : les jaunes, les blanches et les chioggia, à la belle chair rose et striée de blanc.

Elles sont cultivées au champ, où les semis des graines se font directement en pleine terre, dès le dégel. Après le mois d'octobre, la betterave est conservée en entrepôt et vendue selon la demande.

## Disponibilité

Janv.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.

### Manutention

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Elles sont récoltées à maturité, généralement entre 3 et 8 cm. Plus grosses, elles sont plus fibreuses et moins goûteuses.

Elles sont refroidies, mais ne sont pas nettoyées de la terre pour prolonger leur durée de conservation en entrepôt. Elles sont peu sensibles aux dommages physiques.

### Conservation en entrepôt

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

Conservez-les idéalement entre **0 et 2 °C**, pour une période de **quelques mois**.

Les **betteraves avec feuilles** sont nettement plus périssables, elles se conservent entre **10 et 14 jours** près du point de congélation (0 °C).

Les betteraves sont **sensibles à la perte d'eau** : il est important de les maintenir à humidité élevée (**98-100 %**).

Elles sont **peu sensibles au froid** et tolèrent bien les températures près du point de congélation, mais elles gèlent à partir de -0,6 (avec feuilles) à -0,9 °C (sans feuilles).

### Étalage en magasin

#### RESPECT DE LA CHAÎNE DE FROID

**Placez-les au froid (0-4 °C)** pour assurer leur durée de conservation.

**Éviter de les mouiller ou les laver.** Tenez compte de la durée de conservation plus courte des betteraves avec feuilles.

Elles sont **peu susceptibles à l'éthylène** (un gaz naturellement produit par certains fruits qui les fait mûrir). Elles ne requièrent donc pas d'attention particulière à cet effet.

## Valeurs nutritives

	Betterave crue 125 ml (72 g)		Betterave bouillie 125 ml (90 g)		Feuille de betterave (crue) 250 ml (40 g)	
	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b>	30 kcal	-	40 kcal	-	10 kcal	-
<b>Lipides</b>	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %	0 g	0 %
<b>Glucides</b>	7 g	-	9 g	-	2 g	-
<b>Fibres alimentaires</b>	1 g	4 %	2 g	7 %	2 g	7 %
<b>Sucres</b>	5 g	5 %	7 g	7 %	0 g	0 %
<b>Protéines</b>	1 g	-	2 g	-	1 g	-
<b>Cholestérol</b>	0 mg	0 %	0 mg	0 %	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	60 mg	3 %	70 mg	3 %	90 mg	4 %
<b>Potassium</b>	225 mg	5 %	275 mg	6 %	300 mg	6 %
<b>Calcium</b>	10 mg	1 %	10 mg	1 %	50 mg	4 %
<b>Fer</b>	0,5 mg	3 %	0,5 mg	3 %	1 mg	6 %
<b>Folate</b>	80 ug	20 %	70 ug	18 %	6 ug	2 %
<b>Manganèse</b>	0,225 mg	10 %	0,3 mg	13 %	0,15 mg	7 %
<b>Magnésium</b>	15 mg	4 %	20 mg	5 %	30 mg	7 %

## Critères de qualité et d'achat recommandés

Choisissez des betteraves **fermes**, à la **peau lisse, uniforme** et **sans présence de meurtrissures**. Les feuilles, si elles sont toujours présentes, ne doivent pas être fanées. Les betteraves plus petites sont plus tendres et plus rapides à cuisiner !

## Informations complémentaires

Suite à la consommation de betteraves, l'urine et les selles peuvent avoir une coloration rouge ou rosée. **Pas de panique, c'est tout à fait normal !**

## Caractéristiques nutritionnelles

Les belles couleurs rubis ou jaune-orangé de la betterave cachent des pouvoirs antioxydants et anti-inflammatoires. Ces pigments appelés « bétalaïnes » (les « bétacyanines » de la betterave rouge ou les « bétaxanthines » de la betterave jaune), suscitent beaucoup l'intérêt des chercheurs. Ces composés, de même que d'autres constituants de la betterave comme les flavonoïdes, pourraient aider à prévenir les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers.

Les **nitrites naturels** retrouvés dans le **jus de betteraves** pourraient améliorer légèrement les performances des **sportifs** lorsque consommés au moins 90 minutes avant l'effort, mais **plus d'études sont nécessaires** à ce sujet.

La betterave a une teneur élevée en **folate**, une vitamine impliquée dans la **fabrication et le maintien des cellules** du corps. Le folate est d'ailleurs essentiel lors de la **grossesse, notamment** pour assurer le développement normal du tube neural du fœtus.

C'est une source de manganèse, un minéral impliqué dans plusieurs fonctions du corps humain, notamment le fonctionnement de notre système immunitaire et dans le métabolisme énergétique.

### En résumé, la betterave :

- Est riche en folate et en manganèse.
- Est une alliée dans la prévention de certains cancers et des maladies cardiovasculaires.



**Saviez-vous qu'il est possible de consommer les feuilles de la betterave ? On les apprête comme les épinards, crues en salade ou cuites.**

## Commanditaire :

**Ferme Benjo 2012 inc.**  
PRODUCTEUR EMBALLEUR-EXPÉDITEUR

## Utilisations culinaires

Comme sa chair est très ferme, la betterave est surtout consommée cuite. Si on souhaite l'intégrer dans un mets composé sans colorer les autres aliments de la recette, on peut choisir une variété de betteraves jaune ou blanche.

On peut aussi apprécier la betterave crue en la râpant et en l'intégrant, entre autres, aux salades et aux sandwiches, auxquels elle apporte une belle touche de couleur et de saveur. Il est aussi possible de la trancher finement à la mandoline ou d'en faire des spirales (à l'aide d'un spiraleur). Attention toutefois, des intoxications alimentaires ont été rapportées en lien avec la consommation de betterave rouge ayant été entreposée. Ainsi, pour la consommation de betteraves crues, préférez les betteraves jaunes, blanches, chioggia et les rouges qui ont toujours leurs feuilles. La présence des feuilles indique que l'entreposage n'a pas été de longue durée.

Elle se marie très bien aux saveurs acidulées. Par exemple, on peut la consommer marinée, arrosée de vinaigrette ou accompagnée d'agrumes dans une salade.

La betterave se combine aussi à merveille avec les fruits tels que les framboises, les melons, ou les pommes, à la fois dans les mets sucrés et salés.

Inutile de peler la betterave avant la cuisson. Une fois cuite, il suffit de la peler facilement sous l'eau froide, avec des gants, si désiré, pour prévenir les taches colorées sur les mains.

## Conservation domestique

Conservez-les de 2 à 4 semaines ou plus dans le bac à légumes du réfrigérateur, non lavées. Dans un caveau, elles se conservent de 1 à 3 mois. Lavez-les et brossez-les seulement avant de les cuisiner.

Il est recommandé de **garder la tige** (environ 4-5 cm de long) pour prolonger la durée de conservation.

## Comment éviter le gaspillage ?

Il est possible de **conserver les betteraves cuites et coupées** au congélateur pendant 12 mois. Elles ne perdront pas leur saveur.

Sources : Fichier canadien sur les éléments nutritifs | Handbook of vegetables and vegetable processing | L'encyclopédie des aliments – Tout sur les légumes (Québec Amérique) | MAPAQ Les fruits et légumes du Québec | WFLO- Global cold chain alliance – Beets

## Partenaires :



Association des  
producteurs maraîchers  
du Québec



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE  
DE LA DISTRIBUTION  
DE FRUITS ET LÉGUMES  
QUÉBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

PARTENARIAT  
CANADIEN pour  
L'AGRICULTURE

Canada Québec