

Potage de betteraves et framboises

INGRÉDIENTS

- 6 Betteraves Ferme Duroseau moyennes
- eau froide
- 2 échalotes hachées finement
- 1 tasse (250 ml) de framboises fraîches
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 2 ½ c. à table (40 ml) de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à table (30 ml) de jus de citron
- 1 c. à table (15 ml) de sucre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Cuire les betteraves environ 45 minutes
2. Garder 1 ¼ tasse (310 ml) de liquide de cuisson
3. Peler les betteraves et en couper une en julienne (réserver)
4. Couper les autres betteraves en morceaux
5. Réduire en purée lisse les betteraves, les échalotes et les framboises
6. Ajouter l'eau de cuisson réservé, au besoin
7. Filtrer la purée à travers une passoire fine
8. Ajouter le lait, le vinaigre de vin, le jus de citron, le sucre et le sel
9. Poivrer et réfrigérer au moins une heure
10. Rectifier l'assaisonnement, servir et garnir avec les juliennes de betteraves

VALEUR NUTRITIVE ET MÉDICINALE

- Un légume racine qui pousse facilement au Québec et qui a des performances nutritives exceptionnelles et un intéressant potentiel culinaire.
- Les Romains voyaient dans cette plante écarlate originaire d'Afrique du nord une panacée contre tous les maux et, s'il faut en croire les recherches des 50 dernières années, ils avaient peut-être raison. La rougeur intempestive des betteraves, qui tache les doigts et lui a longtemps valu d'être utilisée comme colorant ou comme raviveur du teint de ces dames, est attribuable à un groupe de pigments appelés bétacyanines, qui contiendraient de puissants agents anticancérigènes.
- En plus de ses pigments-vedettes, la betterave contient aussi une substance qui lui est presque exclusive, la bétaine, qui annulerait les effets de l'homocystine, un dangereux acide aminé responsable de nombreuses crises cardiaques. Le profil nutritionnel de la betterave présente aussi d'étonnantes qualités : ses feuilles contiennent de la vitamine A et C et plus de minéraux et de fer que les épinards. La racine est riche en potassium, contient des protéines, des fibres, du fer, du calcium, de la thiamine et de la niacine, du phosphore, du zinc, le précieux folate, si essentiel pour les femmes qui veulent devenir enceintes, de la vitamine A, C, E et K. Ce légume-racine a un pouvoir laxatif : il renferme des fibres qui sont bien tolérées par les intestins délicats parce qu'il est consommé cuit. Ces fibres parviennent même à ralentir l'assimilation des glucides : autrement dit, elles procurent une énergie de longue durée. On peut la manger crue, mais il faut la râper le plus finement possible.

Autres recettes disponibles au

www.fermeduroseau.ca