

Salade de betteraves

INGRÉDIENTS

- 6 Betteraves Ferme Duroseau moyennes
- 1 Oignon
- 4 Cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 Vinaigre Balsamique
- Sel et Poivre

PRÉPARATION

1. Laver les betteraves entières
2. Cuire les betteraves entières (dans une casserole régulière, une demi-heure; dans un presto, 10 minutes)
3. Laisser refroidir 15 minutes
4. Peler
5. Râper grossièrement
6. Émincer l'oignon
7. Mélanger avec le reste des Ingrédients
8. Servir une fois refroidi

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'homéocystine, 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