

BETTERAVE ROUGE



ÉPOQUE

L'histoire culinaire de la betterave rouge est **relativement récente**. Chez les Romains, c'était un légume peu estimé et les population les moins fortunées utilisaient surtout leurs feuilles. L'utilisation des racines ne remonte pas au-delà de la Renaissance. A cette époque, la betterave est introduite en Italie, plus particulièrement en Toscane. Les Italiens l'améliorent et en répandent l'usage dans les autres pays d'Europe. Elle connaît alors **un grand succès en Allemagne**, mais aussi dans d'autres pays comme la France.

LA NATURE ET LES HOMMES

La betterave ne craint pas le froid et peut donc être **semée très tôt au printemps**, dès que la terre peut être travaillée. La betterave est de préférence semée dans un **sol meuble et profond, riche en matière organique**, mais elle peut être cultivée partout, y compris dans les pays chaud. Elle ne réclame que **peu de soins**.

À L'ACHAT

La betterave rouge est proposée **en conserve, prête à l'emploi, déjà coupée en dés**.

À TABLE !

De saveur douce et sucrée, les betteraves sont consommées **cuites, assaisonnées à l'huile et au vinaigre**. On les mange surtout en salade, souvent mélangé avec des pommes de terre ou de la mâche ou encore avec des endives.

COLOREZ VOS PLATS !

Si vous souhaitez donner une jolie couleur rose bonbon à vos pâtes ou votre riz, glissez un petit morceau de betterave dans l'eau de cuisson...
Effet surprenant garanti !

