

La betterave du potager



Les bienfaits

La betterave est un légume particulièrement intéressant sur le plan nutritionnel. Riche en fibres, vitamines (notamment B9 et C) et antioxydants, elle contribue au bon fonctionnement de l'organisme au quotidien.

Elle est reconnue pour favoriser la circulation sanguine, soutenir l'énergie naturelle du corps et participer à une bonne digestion grâce à sa teneur en fibres. Sa richesse en pigments naturels lui confère également des propriétés antioxydantes, qui aident à protéger les cellules du stress oxydatif.

Recette de Nicolas

Gaspacho de betterave, feta et pomme Granny Smith et mousse de petits pois aux herbes de notre potager

Pour 4 personnes :

- 3 betteraves
- 100 gr de petits pois maraîcher
- 50 cl de crème liquide
- 2 CàS de vinaigre xerès
- Feta
- Pomme Granny Smith

1. Cuisson des légumes

- Épluchez les betteraves puis plongez-les dans une casserole d'eau salée, départ à froid. Laissez cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Faites cuire les petits pois dans une eau bouillante salée pendant 5 à 8 minutes, puis réservez-les.

2. Préparation du gaspacho

- Une fois les betteraves cuites, mixez-les avec un peu d'eau de cuisson jusqu'à obtenir la texture souhaitée. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le vinaigre de Xérès.
- Montez ensuite la crème liquide afin d'obtenir une texture légère et aérienne. Mixez les petits pois avec un peu d'eau de cuisson et les herbes fraîches de votre choix, comme la menthe ou la coriandre.
- Incorporez délicatement cette préparation à la crème montée, puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Dressage

Versez le gaspacho de betterave dans une assiette creuse ou un bol. Ajoutez la préparation aux petits pois, puis terminez avec quelques morceaux de feta et de pomme Granny Smith pour apporter fraîcheur et gourmandise.



Conseils culture de Manon au potager

Voici quelques recommandations pour réussir sa culture et obtenir une belle récolte :

Il est important de les cultiver dans un **sol léger, riche et bien drainé**. Une terre trop compacte peut empêcher le bon développement des racines.

La betterave apprécie une exposition ensoleillée et un arrosage régulier, surtout lors des périodes chaudes, afin de conserver des racines tendres et savoureuses. Veillez cependant à **éviter les excès d'eau**.

Après la levée, pensez à éclaircir les jeunes pousses pour laisser suffisamment d'espace entre chaque plant. Cela permettra aux betteraves de grossir correctement.

Un **léger paillage** aide également à conserver l'humidité du sol et limite la pousse des mauvaises herbes.