

Alimentation : la betterave : un médicament!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 10

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LA BETTERAVE: UN MÉDICAMENT!

Pour la sauce

3 dl sauce liée instantanée Maggi
1 cc Nescafé Gold
3 cs Hirz demi-crème
1/2 orange, zeste râpé
3 cc liqueur de café, selon goût
1 orange, coupée en tranches

Préparation

Assaisonner les escalopes de veau, les passer dans la farine et les faire rôtir durant environ 3 minutes dans l'huile d'arachide. Dresser sur des assiettes chaudes.

Préparer la sauce à rôti selon les indications. Y ajouter le Nescafé, la demi-crème, le zeste d'orange et éventuellement la liqueur de café. Garnir les escalopes avec les tranches d'oranges et servir avec du riz, des pâtes ou des pommes de terre.

Petits pains au café (8 pièces)

Ingrédients

250 g farine mi-blanche
250 g farine de seigle
1 1/2 cc sel
20 g levure
3 dl Nescafé, tiède
6 noix, hachées
6 abricots secs, trempés et coupés en lamelles

Préparation

Confectionner une pâte avec la farine, le sel, la levure et le Nescafé, bien la pétrir et laisser lever durant 1 heure dans un endroit tempéré. Ajouter les noix et les abricots et façonner 8 petits pains. Badigeonner d'eau tiède et glisser au milieu du four froid. Laisser cuire 30 minutes à 200°C.

Ricotta à l'orange et au café (dessert pour 4 personnes)

Ingrédients

300 g ricotta
2 oranges
4 cc sucre
quelques pincées Nescafé Gold

Préparation

Eplucher les oranges avec un couteau bien aiguisé, les couper en quatre, puis en tranches. A la main, débiter la ricotta en morceaux et la dresser sur 4 assiettes. Saupoudrer de sucre et de Nescafé et garnir de tranches d'oranges.

(Nestlé)

Les légumes de santé ont leurs méconnus, voire leurs mal-aimés: la betterave n'a pas le prestige de l'épinard ou du petit pois. Pourtant, elle sait être raffinée: quand c'est la betterave sucrière.

La racine est conique, à peau rugueuse, avec un sillon très net où se concentre le sucre et une chair blanche. On ne la rencontre qu'exceptionnellement dans un potager d'amateur. Il en est de même pour la betterave à fourrage, à peau lisse, qui peut aller du rosé au violet en passant par le jaune et qui est marquée par l'absence de sillon saccharifère.

Un légume riche

La betterave familière aux jardiniers, c'est la betterave nature, la betterave de la famille des chenopodiacées, en pantalon garance: la betterave rouge donne d'ailleurs un colorant de santé courant en industrie biologique alimentaire.

La betterave potagère, malgré l'humidité de son nom, est richement dotée: calcium pour l'entretien des os, magnésium comme équilibrant psychique et tonique général, phosphore pour l'énergie sexuelle, potassium contre l'obésité par rétention d'eau et contre la sénescence, sucre comme toute betterave qui se respecte même non sucrière et trois vitamines précieuses: A comme Anti-infection, B comme Bien-être de croissance et C comme imperméabilité capillaire. Une prétendante à courtiser, qu'elle s'appelle «Rouge crapaudine», «Rouge noire des vertus», «Rouge Globe», «Rouge noire plate d'Egypte», «Rouge Cylindre» ou «Rouge de Détroit amélioré».

Les betteraves potagères ont leur gastronomie rudimentaire. Elles sont digestibles, énergétiques, nutritives.

Elles se mangent crues, râpées dans les plats de crudités et plus souvent cuites. Les feuilles s'utilisent en légume et en soupe, particulièrement en Russie.

C'est surtout le tubercule de la racine qui est culinaire, en gardant ses vertus médicinales. Elle a des qualités apéritives. Mais il convient de la décommander à ceux qui souffrent de diabète et de colite: ses fibres cellulosiques entraînent des fermentations de l'intestin. Pour les autres, elle est une source rafraîchissante.

Il faut, au préalable, laver la racine et la brosser. Essuyée, elle est mise à cuire, surtout au four. Elle est cuite quand elle cède doucement sous la pression du doigt et mise alors au frais.

Contre la grippe

La betterave potagère est un légume médicament: calcium, magnésium, phosphore, potassium, sucre et vitamines A, B, C sont meilleures à prendre en potager qu'en cachet.

Un verre de jus de betterave rouge à la santé des anémiques autant que des anxieux, c'est tout naturel. Certains le recommandent dans des cas de tuberculose et même de cancer, mais l'effet est beaucoup moins sûr, même si certaines améliorations de tumeurs auraient été constatées.

En médecine toutefois, la betterave potagère a une vocation: la grippe. Elle s'administre alors de préférence en suc. Un verre de jus par jour - pendant un mois - constitue une prévention classique à la campagne pendant les épidémies de grippe. Aînés, pour rester jeunes, n'ayez pas peur de prendre la betterave potagère en grippe.

Paul Vincent