

LA BETTERAVE ROUGE, UNE BOMBE ÉNERGÉTIQUE

On connaît sa saveur subtilement douce. On ignore ses propriétés énergisantes, reminéralisantes et antioxydantes. Martine Fallon nous fait redécouvrir ce légume avec deux recettes simples et savoureuses.

PAR ISABELLE BLANDIAUX

descendante de la betterave maritime que l'on trouvait en bord d'Atlantique et de Méditerranée, la betterave rouge constitue une très importante réserve de glucides durant les dernières phases de son développement. Elle en renferme de 8 à 10 g par 100 g (contre 2 à 4 g pour la plupart des légumes frais). Cette spécificité fait de cette racine une source d'énergie privilégiée. Très riche aussi en fibres insolubles, elle aide à l'amélioration du transit. Elle regorge encore de minéraux et d'oligo-éléments diversifiés (potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse), dont certains se révèlent essentiels pour le métabolisme cellulaire (bore, chrome, nickel, fluor) et dont un antioxydant redoutable, le sélénium. Les vitamines du groupe B (spécialement la B9 ou acide folique) abondent dans sa chair pourpre ; elles sont d'ailleurs indispensables à une bonne assimilation des glucides et rééquilibrent l'intestin. Crue, la betterave présente également une teneur élevée en vitamine C. Selon la loi des cinq éléments en médecine chinoise, chaque organe est affecté à une loge énergétique précise, laquelle correspond à

une saveur, une saison et une émotion. En consommant les aliments de la bonne saveur au bon moment, on renforce les organes associés à la saison durant laquelle ils sont fragilisés et on restimule en même temps l'émotion qui y est liée. La betterave appartient à deux familles gustatives : la douce, prioritairement, et l'amère. La saveur subtilement douce (carotte, courge, chou cuit, riz, champignon shiitaké, céleri rave, avocat, bette, épinard, concombre, betterave) rééquilibre la loge rate-estomac-pancréas, qui doit être soutenue entre le 8 et le 20 septembre, mais aussi 15 jours avant chaque changement de saison. Cette loge est d'autant plus importante qu'elle agit comme une centrale thermique en redistribuant l'énergie dans tout l'organisme. Lorsque ces trois organes sont équilibrés, on fait plus volontiers preuve de compréhension, d'ouverture, d'esprit pratique, de sens des responsabilités et d'engagement... En cas de déséquilibre, l'intolérance, l'inflexibilité, la raderie, les difficultés à se concentrer, un état dépressif et une prédisposition aux phobies menacent de prendre le dessus. La saveur amère, elle, redynamise le cœur et l'intestin grêle, sensibilisés en été.

Martine Fallon est consultante en alimentation énergétique et organise des cures detox. Elle vise à éveiller les consciences sur les enjeux de la nutrition. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et gourmande. Chez Luc Pire, elle a publié *Love Cuisine, Ma Cuisine énergie et Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be



RISOTTO À LA BETTERAVE ROUGE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

2 betteraves rouges

3 échalotes

2 gousses d'ail

1/2 cube de bouillon végétal

Éventuellement :

1/2 c. à c. de piment d'Espelette

ou 1/2 piment oiseau frais

6 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. de tamari

2 tasses de riz complet

type long, rond ou basmati

Quelques feuilles de roquette ou un bouquet de cressonnette en décoration

En accompagnement :

1 bol d'épinards crus

ou les fanes des betteraves si elles sont achetées fraîches



Préparation

Laver et passer les betteraves rouges à l'extracteur. Verser le jus écumé dans un poêlon, avec les échalotes et les gousses d'ail hachées grossièrement, le 1/2 cube de bouillon végétal et, à titre facultatif, du piment. Faire réduire à feu vif jusqu'à ce que les échalotes soient tendres. Passer au blender avec l'huile d'olive et le tamari. Mélanger juste

avant de servir avec le riz préalablement cuit. Servir aussitôt. Passer éventuellement à l'emporte-pièce pour assurer une décoration raffinée et ajouter la roquette ou la cressonnette.

Se consomme seul ou avec une tombée d'épinards ou les fanes des betteraves passée(s) au wok.

CARPACCIO DE BETTERAVE ROUGE AUX ALGUES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients

2 betteraves rouges

4 c. à s. d'huile d'olive

2 c. à s. de jus de citron

1 gousse d'ail

2 branches de thym frais

1/2 c. à c. de sel de

Guérande

Caviar d'algues :

eau de source

1 bol de mélange d'algues

déshydratées : dulse,

laitue de mer et arame

Huile d'olive

Huile de sésame

Jus d'1 citron vert

1 petit piment frais

3 oignons

1 grand verre

d'herbes fraîches

Tamari

Préparation

Caviar d'algues :

Faire tremper les algues quelques minutes dans de l'eau de source. Bien égoutter en pressant les algues.

Les assaisonner selon son goût avec un mélange d'huile d'olive, d'huile de sésame, de jus de citron vert, de piment et d'oignons hachés, d'herbes fraîches finement ciselées.

Rectifier l'assaisonnement avec du tamari. Tasser et réserver au frais pendant au moins une heure.

Couper le plus finement possible à la mandoline (épaisseur d'une chips) les betteraves nettoyées non pelées. Les faire mariner 1 h dans l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail finement émincé, le thym émiétté et le sel de Guérande. Les retourner après 1/2 h et les disposer en rosace, en ajoutant 1 c. à s. de la marinade en décoration sur chaque assiette et en plaçant au cœur de la rosace un peu de salade de caviar d'algues.

