

Atelier diététique

Les atouts nutritionnels de la betterave

La betterave rouge renferme 8 à 10 g aux 100 g, c'est à dire davantage que la plupart des légumes frais (dans lesquels le taux des glucides se situe aux alentours de 2 à 4 g aux 100 g).

Ceci reste toutefois modéré et ne doit pas pour autant freiner sa consommation. Il serait en effet dommage de se priver du pouvoir laxatif de ce légume-racine : il renferme en moyenne 2,5 g/100 g de **fibres**, d'autant plus douces et bien tolérées par les intestins délicats qu'il est consommé cuit. Si vous dégustez la betterave crue, râpez-la le plus finement possible. Sachez aussi que ces fibres parviennent même à ralentir l'assimilation des glucides : autrement dit, elles procurent une énergie de longue durée.

La betterave possède un autre atout : celui d'être gorgée de minéraux et d'oligo-éléments. Elle est notamment très bien pourvue en **potassium** (336 mg/100 g). Ce nutriment agit en véritable régulateur de la pression artérielle et se révèle indispensable au bon fonctionnement du système nerveux. Elle renferme aussi une quantité intéressante de **calcium** et de **magnésium**, ainsi que de nombreux micro-nutriments, indispensables au bien-être de nos cellules.

Enfin, elle constitue une véritable aubaine contre la fatigue, la perte d'appétit et l'anémie grâce à sa teneur en **vitamines B**, et notamment en **acide folique** (B9). Peu présent dans l'alimentation, celui-ci est essentiel, surtout chez la femme enceinte. Mettre une portion de 100 g de betterave à son menu permet de couvrir presque un tiers des apports quotidiens recommandés.



Menu
d'hiver



La betterave rouge

La betterave dans l'alimentation du diabétique :

L'**index glycémique** de la betterave rouge varie en fonction de sa cuisson.

- **Betterave rouge cuite : 65**
- **Betterave rouge cru : 30**

L'**indice glycémique** représente la vitesse à laquelle les glucides d'un aliment sont absorbés par l'organisme. Les aliments à **Index glycémique très élevé (>60) ne sont pas conseillés pour les diabétiques et pour les personnes en surpoids**, car ils favorisent une mauvaise régulation de la glycémie et le stockage des graisses.

Ceci ne signifie pas que la betterave soit interdite aux diabétiques bien au contraire ! Elle apporte peu de glucides, et est un aliment intéressant du point de vue de son apport en fibres, vitamines et minéraux.

Légume à part entière, il faut donc l'intégrer dans son alimentation. D'autant que les Français, diabétiques comme non diabétiques, ont tendance à ne pas consommer suffisamment de légumes verts.

Salade d'endives et betteraves

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

Calories	Protides	Lipides	Glucides
64 cal	4 g	4 g	3 g



Salade d'endives et betteraves à la crème citronnée



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 endives et 1 betterave rouge cuite
- 2 oeufs durs
- 40 g de comté
- persillade lyophilisée
- 100 ml de crème fraîche allégée
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ciboulette, sel et poivre

Laver les endives sous l'eau froide et ôter les feuilles trop épaisses. Les couper en petits morceaux, puis peler la betterave et la découper en petits dés. Ecaler les oeufs, les couper en rondelles et découper le comté en petits morceaux.

Préparer la sauce en mélangeant la crème avec le jus de citron, la ciboulette, la persillade, le sel et le poivre.

Mélanger enfin les ingrédients à la sauce, Déguster bien frais.

Charlotte aux mandarines

Ingrédients

Pour 4 personnes



- 100g de biscuits à la cuillère (boudoirs)
- 3 jaunes d'oeufs
- 120 mL de lait écrémé
- 3 cuillère à soupe de Splenda®
- 2 cuillères à soupe de Maïzena®
- 3 mandarines (dont une pour la déco)
- 2 feuilles de gélatine
- cerneaux de noix

Tapisser les biscuits nécessaires pour tapisser les parois et le fond du moule à charlotte. Ecraser les boudoirs restants.

Fouetter les jaunes avec le Splenda. Incorporer la Maïzena et le lait bouillant, mettre sur le feu et laisser épaissir sur feu doux en remuant constamment. Hors du feu, ajouter les biscuits écrasés, la gélatine préalablement dissoute dans un peu d'eau chaude, et le jus des mandarines. Remplir le moule, tasser avec une assiette et mettre au frais au moins une nuit.