

Aussi bonne
crue que cuite !



Idées recettes

Cake à la betterave et Mozzarella
Mille-feuille de betterave au chèvre
Soupe à la betterave
Velouté de betterave
Chips de betterave
Bortsch (pot-au-feu à la russe)
Smoothie betterave, carotte et céleri
Verrines betterave
Terrine de betterave et carotte
Terrine de chèvre aux betteraves rouges
Carpaccio de betterave
Gratin de betterave rouge
Salade de betterave rouge aux pommes
Sorbet à la betterave rouge
Purée de betterave rouge au thon
Salade de betterave, céleri et feta
Crumble de betterave rouge au roquefort
Taboulé à la betterave rouge...



www.graftu.fr - 02.38.70.83.33 Imprimé sur papier recyclé. Crédit photo : © saremis - Fotolia.com

A.D.I.B. (Association Interprofessionnelle de la Betterave Rouge du Loiret) rassemble depuis 15 ans les producteurs et les cinq cuiseurs du Loiret. L'ADIB est un lieu d'échanges et de concertations sur les problématiques de la filière, elle assure la promotion de la betterave rouge et développe un programme de recherche appliquée, notamment sur les techniques culturales respectueuses de l'environnement.

13, avenue des Droits de l'Homme
45921 Orléans Cedex 9
Tél : 02.38.71.91.60

www.betterave-rouge.fr
adib45@orange.fr



Une production
locale de qualité !



LA BETTERAVE ROUGE DU LOIRET

Association Interprofessionnelle
de la Betterave Rouge du Loiret



Un peu d'histoire

La betterave rouge est consommée depuis l'Antiquité, mais c'est à la Renaissance que se développe une réelle tradition culinaire. Le célèbre agronome français, Olivier de Serre, la décrit ainsi en 1600 : « *c'est une racine fort rouge, assez grosse, dont les feuilles sont des bettes, et tout cela bon à manger, appareillé en cuisine : voire la racine est rangée entre les viandes délicates, dont le jus qu'elle rend en cuisant, semblable à sirop de sucre, est très beau à voir pour sa vermeille couleur.* »

Depuis près de 50 ans, les agriculteurs et les cuiseurs du Loiret (cuisson sous vide), dans le Val de Loire, ont développé un savoir-faire et une qualité reconnus et ont hissé la filière au premier rang national (50% de la production hexagonale et les deux tiers de la transformation).



Qualité et respect de l'environnement

La betterave rouge est une plante rustique qui nécessite peu d'intrants. Soucieux de la qualité et du respect de l'environnement, les producteurs du Loiret développent une agriculture raisonnée, certifiée par un organisme indépendant et garantie sans OGM.

La betterave rouge est semée de début mars à fin mai pour une récolte de juillet jusqu'à octobre. Elle peut être stockée pendant l'hiver, afin d'approvisionner les cuiseurs durant toute l'année.

Betterave rouge et santé

La betterave rouge est particulièrement recommandée dans le cadre d'une alimentation saine et diversifiée. C'est en effet un légume riche en vitamines (A, C et vitamines du groupe B), minéraux (magnésium, calcium, potassium, ...) et oligo-éléments. Elle contient également des fibres, qui stimulent le fonctionnement de l'intestin, et des antioxydants.

Pour être en bonne santé, consommez 5 fruits et légumes par jour... dont la betterave rouge !

La betterave rouge cuite sous vide...

...une seule exigence : la satisfaction du consommateur

A leur arrivée chez le cuiseur, les betteraves subissent un contrôle qualitatif draconien. Elles sont ensuite lavées, épluchées à la vapeur, cuites et emballées sous vide. Ce procédé ne nécessite l'emploi d'aucun conservateur et préserve les qualités gustatives et nutritionnelles. Les betteraves sont alors prêtes à consommer, pour votre plus grand plaisir !

