



BETTERA

POUR ROUGIR... ...DE PLAISIR

Présente toute l'année sur nos marchés, la betterave se décline en plusieurs variétés aux goûts et couleurs variés. De quoi titiller la créativité des cuisiniers amateurs ou pro. Alain Passard, le cinq-toques de la rue de Varenne à Paris qui, depuis plus de dix ans, concentre tous ses efforts sur les légumes, voue une véritable passion à cette racine potagère : « Elle est merveilleuse et offre un étonnant potentiel créatif ! C'est un super produit des quatre saisons qui se conserve très longtemps soit dans du sable fin, soit dans le bas du réfrigérateur. Il faut même éviter de la consommer trop fraîche : un peu de maturité renforce ses saveurs. »

En fait, ce qu'il y a de sympa avec la betterave, c'est qu'il n'y en a pas qu'une ! On trouve bien sûr la pourpre mais aussi la blanche, la jaune, la crapaudine... et toutes offrent des essences de terre bien caractéristiques et des couleurs bien tranchées. « La couleur est un axe de création incroyable, reprend Alain Passard. Elle m'a toujours inspiré. Enfant déjà, je passais des heures à colorier et créer des collages avec des petits bouts de papiers. Cette passion me tient toujours : quand j'invente un plat, je le matérialise par des coloriage et découpages. De tout ça, j'ai fait un bouquin* dans lequel les recettes sont illustrées non pas par une photo mais par un collage... Mais revenons à la betterave. Avec les jardiniers de mon potager, on en parle comme d'un cépage. On compare la rouge au pinot noir, la jaune au sauvignon et la blanche au chardonnay. C'est passionnant, d'autant plus que dans la réalité, les associations avec ces vins font de sublimes accords. »

La betterave offre un vaste éventail de cuisson : « On peut la fumer, la flamber, la braiser, la cuire à l'anglaise, au four, en croûte de sel... bref, c'est énorme ! Et parce qu'elle est sucrée, elle donne de fabuleux desserts. » C'est sûr, il faut s'appeler Passard pour oser. « A priori c'est déstabilisant, en rupture avec les codes habituels, et pourtant, c'est une juste évidence. Par exemple, dans le mariage de la betterave avec des mûres, il y a accord parfait sur les plans olfactifs, gustatifs et couleurs. Sublime ! » Pour mémoire, on retiendra que la betterave rouge, dont la superbe couleur embellit n'importe quel plat, est la moins sucrée. Celle qui détient le record du taux de sucre, c'est la blanche. Quant à la jaune, elle possède un goût légèrement terreux. Le plus souvent on consomme la betterave cuite, taillée en dés relevés d'une vinaigrette. Elle se marie bien avec les salades, en particulier la mâche, et accompagne à merveille les poissons crus et marinés. On peut également en faire des soupes comme le bortsch et des purées parfaites avec le gibier. La betterave est également délicieuse crue, râpée, et l'on peut aussi déguster les plus jeunes feuilles en salade ou cuites comme des épinards.

Cécile Junod, photos Virginie Garnier,
stylisme Marion Chatelain

3 RECETTES
DE CHEFS
FACILES
À RÉALISER

*Alain Passard, Collages & Recettes, aux éditions Alternatives. 29 €.



**RONDE, GÉNÉREUSE, SUAVE,
COLORÉE... CETTE RACINE
AUSSI RUSTIQUE QUE
SENSUELLE EST REMISE
AU GOÛT DU JOUR PAR
LES PLUS GRANDS CHEFS.**



**CHIPS DE BETTERAVES
MULTICOLORES**

JEAN-MICHEL LORAIN (89)



**BETTERAVE AU FOUR
ET POMÉLO**

AKRAME BENALLAL (Paris 1^{er})



**BETTERAVES ROUGES À LA VANILLE
ET MÛRES À LA FOURCHETTE**

ALAIN PASSARD (Paris 7^e)

« Il ne faut pas mélanger les betteraves de couleurs différentes avant qu'elles ne soient parfaitement sèches, sinon elles déteignent »



JEAN-MICHEL LORAIN

La Côte Saint-Jacques
Jaigny (89)

À l'opposé des feux d'artifice qui ne font pas long feu et restent dans l'artifice, la cuisine de Jean-Michel Lorain demeure fermement sincère, authentique, sans esbroufe. L'assiette sans exubérance affiche une précision de haute technique, intelligemment traditionnelle, sans jamais être passéiste.



Préparation 20 min Cuisson 15 min Repos aucun

CHIPS DE BETTERAVES MULTICOLORES

Éplucher les betteraves crues et tailler dans la chair des cylindres de 2 à 3 cm de diamètre. Les détailler en rondelles les plus fines possibles à l'aide d'une mandoline.

Faire fondre un peu de beurre clarifié (à défaut, utiliser de l'huile d'olive) et rouler les rondelles de betteraves dedans. Tendre une feuille de film alimentaire sur une grande

assiette plate et disposer les rondelles dessus sans qu'elles se chevauchent (préparer autant d'assiettes qu'il est nécessaire). Cuire au four à micro-ondes pendant 4 minutes 30 secondes à 750 watts. Débarrasser les chips dans un plat et finir de les sécher, si nécessaire, dans un four à 60 °C. Saler avant de servir.

DIFFICULTÉ

INGRÉDIENTS pour 100 g de chips
150 g de betterave rouge
150 g de betterave jaune
150 g de betterave rose
20 g de beurre clarifié
Sel

ET POUR ACCOMPAGNER ?
Domaine des Baumard, Logis de la Giraudière, anjou rouge 2006
Un anjou sudiste de par sa recherche de maturité, son velouté et ses notes de fruits compotés. La fraîcheur et la tension rappellent sa vraie origine. Un vin vibrant sur l'iris et le tabac, très cacao et épices en finale. 6 €



ATOUT SANTÉ

Outre ses attraits culinaires, on accorde à la betterave de nombreuses vertus thérapeutiques. Elle fait partie des dix légumes ayant le meilleur potentiel antioxydant pour une protection efficace contre le vieillissement, les maladies

cardiovasculaires et certains cancers. Apéritive et énergisante, elle est aussi bénéfique pour les reins, la grippe et l'anémie. Très riche en bêta-carotène, laxative, c'est le légume idéal pour un balayage intestinal. Avec tout ça, on ne s'en prive pas !



Facile Moins facile Difficile
NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES RECETTES

BETTERAVE AU FOUR ET POMÉLO

Brosser et laver la betterave à l'eau puis la mettre entière dans un four à 200 °C (thermostat 6/7) préalablement chauffé. Laisser cuire 2 heures, natures avec la peau. Ne surtout pas les éplucher. Pendant ce temps, lever des suprêmes de pomélos et presser la peau pour récupérer du jus. Une fois les betteraves cuites, les sortir du four et leur enlever la peau comme une délicate robe... Puis couper les betteraves en deux sur leur largeur. Déposer une demi-betterave au centre de chaque assiette et poser par dessus les suprêmes de pomélo

DIFFICULTÉ

INGRÉDIENTS
pour 2 personnes
2 betteraves crues
1 pomélo
Huile d'olive
Sel
Poivre
Quelques pousses de roquette

et quelques pousses de roquette. Faire un assaisonnement : monter à l'huile d'olive le jus de pomélo obtenu, ajouter sel et poivre. Assaisonner la betterave au pomélo et déguster. Et surtout ne penser qu'au plaisir !

ET POUR ACCOMPAGNER ?

Domaine Saint-Préfert, châteauneuf-du-pape blanc 2008

Un vin très floral (jasmin, acacia et rose) et fruité (abricot mûr, banane, résine de pin et menthol).

La bouche est chaleureuse et anisée à la fois. 28 €



« Bien que cette recette soit très simple, elle a son secret : il faut faire cuire la betterave dans sa peau, ça préserve son subtil arôme de terre »

Préparation 15 min Cuisson 2h Repos aucun



AKRAME BENALLAL

Konfidentiel, Paris 1^{er}
Pas vraiment enclin à la banalité, ce jeune chef nommé Grand de demain Gault Millau 2011, qui enveloppe ses assiettes d'un certain mystère : bouillon cuisant une gamba en carpaccio, foie gras cuit sous la salamandre sur tagliatelles de pois gourmands... Rien n'est simple, mais cette cuisine risquée a le gros avantage d'être réussie, construite et gourmande.

« Il fallait oser ces noces de betteraves et mûres ! Elles sont faites l'une pour l'autre. Et en relevant le tout avec les arômes floraux de la lavande, c'est top ! »



ALAIN PASSARD

L'Arpège, Paris 7^e

Dans l'art de révéler la quintessence du produit pour lui-même, Passard n'a pas d'équivalent : nul ne pousse aussi loin l'exploration de la terre. D'une cueillette de légumes du jour il tire des assiettes signatures exceptionnelles. Et quand on parle élevage, agneau de pré salé, volaille cuite au foin, là encore l'excellence du goût est atteinte.



Préparation 20 min Cuisson 45 min Repos 20 min

BETTERAVES ROUGES À LA VANILLE ET MÛRES À LA FOURCHETTE

Dans une eau frémissante légèrement salée, laisser cuire les betteraves en robe des champs pendant 30 minutes environ, selon leur taille. Ensuite, et c'est important, les laisser tiédir dans l'eau de cuisson. Pendant ce temps, dans une sauteuse, laisser fondre à feu doux le copeau de beurre salé et ajouter les mûres saignantes durant

DIFFICULTÉ

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 800 g de 4 betteraves de taille moyenne
- 1 bol de mûres saignantes
- 4 branches de basilic pourpre
- 1 c. à s. de sauce de soja
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- 1 branche de lavande (ou 1 sachet de lavande Albert Ménès)
- 1 copeau de beurre salé
- 1/2 l de lait entier
- Fleur de sel

7 à 8 minutes. Toujours sur feu doux, les écraser à la fourchette en ajoutant la sauce de soja, le vinaigre balsamique, les feuilles ciselées de basilic. Laisser compoter pendant 4 à 5 minutes. Débarrasser cette délicieuse fondue de mûres dans un plat de service chaud.

Disposer les 4 betteraves encore tièdes et débarrassées de leur robe des champs sur la fondue de mûres. Faire tiédir le lait et l'émulsionner avec un mixeur. Napper les betteraves de mousse de lait. Parsemer de fleur de lavande et de fleur de sel.

ET POUR ACCOMPAGNER ?

Domaine de la Charrière, cuvée Pineau d'Aunis, coteaux-du-loir rouge 2008

Ce pineau-d'auis séduit par une grande pureté de texture s'appuyant sur des tanins très fins, délicats, ponctués de touches d'orange confite et de rose. 7,50 €

