

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 24 (1994)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Alimentation : la betterave : un médicament!

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

### 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)

#### Ingédients

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)

#### Ingédients

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)

# LA BETTERAVE: UN MÉDICAMENT!

## Alimentation

*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.*

**S**a racine est conique, à peau rugueuse, avec un sillon très net où se concentre le sucre et une chair blanche. On 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 familiale 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 anémies 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