

Beta vulgaris Linné, 1753 (Betterave)

Identifiants : 4556/betvul

Association du Potager de mes/nos Rêves (<https://lepotager-demesreves.fr>)

Fiche réalisée par Patrick Le Ménahèze

Dernière modification le 19/04/2024

- Classification phylogénétique :

- Clade : Angiospermes ;
- Clade : Dicotylédones vraies ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;

- Classification/taxinomie traditionnelle :

- Règne : Plantae ;
- Division : Magnoliophyta ;
- Classe : Magnoliopsida ;
- Ordre : Caryophyllales ;
- Famille : Amaranthaceae ;
- Genre : Beta ;
- Nom complet : Beta vulgaris L. subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris ;

- Synonymes : x (=) basionym, Beta alba DC. 1805, Beta adanensis Pamukç. ex Aellen 1967 [Beta vulgaris L. subsp. adanensis (Pamukç. ex Aellen) Ford-Lloyd & J. T. Williams], Beta atriplicifolia Rouy 1883 [Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.], Beta decumbens Moench 1794 [Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.], Beta marina Crantz 1766 [Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.], Beta maritima L. 1753 [Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.], Beta perennis (L.) Freyn 1877 [Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.], Beta vulga ;

- Synonymes français : bette maritime [subsp. maritima], blette maritime [subsp. maritima], betterave maritime [subsp. maritima], blette sauvage [subsp. maritima], bette sauvage [subsp. maritima], poirée sauvage [subsp. maritima], poirée maritime [subsp. maritima] (à éviter ? (qp*)), poirée [subsp. maritima], betterave [subsp. vulgaris], disette [subsp. vulgaris], betterave champêtre [subsp. vulgaris], bette vulgaire [subsp. vulgaris], betterave commune [subsp. vulgaris], bette-épinard [subsp. vulgaris], bette commune [subsp. vulgaris], betterave à feuilles [subsp. vulgaris convar. cicla], carde [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], poirée [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], blette à carde [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], côte de blette [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], côte de bette, poirée à carde [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], poirée bette [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], bette à carde [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], bette à côtes [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], feuille de bette [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], feuille de blette [subsp. vulgaris convar. cicla var. flavescens], blette [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], bette [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], jotte [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], joute [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], poirée à couper [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], bette à couper [subsp. vulgaris convar. cicla var. cicla], betterave à racine [subsp. vulgaris convar. vulgaris], betterave à sucre [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. altissima], betterave sucrière [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. altissima], betterave de distillerie [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. altissima], betterave fourragère [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. crassa], betterave [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], betterave commune [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], betterave potagère [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], lisette [Beta vulgaris et subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], blète-rave (blète rave) [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], racine d'abondance [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris], betterave rouge potagère [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris et f. rubra], betterave rouge [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris et f. rubra], betterave jaune [Beta vulgaris L. subsp. vulgaris convar. vulgaris f. lutea], betterave jaune potagère [Beta vulgaris L. subsp. vulgaris convar. vulgaris f. lutea], betterave potagère à chair jaune [Beta vulgaris L. subsp. vulgaris convar. vulgaris f. lutea], betterave blanche potagère [Beta vulgaris L. subsp. vulgaris convar. vulgaris f. alba], racine rouge [subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris et f. rubra], nissette [Beta vulgaris et subsp. vulgaris convar. vulgaris var. vulgaris] ;

- Nom(s) anglais, local(aux) et/ou international(aux) : beet, beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], beetroot [Beta vulgaris subsp. vulgaris], field beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], fodder beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], foliage beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], garden beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], leaf beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], mange [Beta vulgaris subsp. vulgaris], mangold [Beta vulgaris subsp. vulgaris], red beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], root beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], sea beet [Beta vulgaris subsp. maritima], Sicilian broad-rib beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], spinach beet [Beta vulgaris subsp. vulgaris], spinach chard [Beta vulgaris subsp. vulgaris], sugarbeet [Beta vulgaris subsp. vulgaris] ;

vulgaris], Swiss chard [*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*], yellow beet [*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*] , salq [*Beta vulgaris* subsp. *maritima*] (ar), shamandar [*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*] (ar), tian cai [*Beta vulgaris* subsp. *vulgaris*] (cn transcrit), tim choi (cn transcrit), boomi-sakara-kelengu (th) ;



- Note comestibilité : *****

- Rapport de consommation et comestibilité/consommabilité inférée (partie(s) utilisable(s) et usage(s) alimentaire(s) correspondant(s)) :

Feuille (feuilles^{27(+x)} (cardes/côtes : limbe et pétiole^{{{(dp*)}}} {crues ou cuites}^{{{(27(+x))}}} [nourriture/aliment]) et racine (racines (crues ou cuites)^{{{(27(+x))}}} [nourriture/aliment : légume, salade^{{{(dp*)}}}]) comestible.

Détails :

Racines - chair crue/brute ; feuilles - brutes/crues^{{{(0(+x))}}} ; plante potagère importante ; nombreux cultivars^{{{(27(+x))}}}. Feuilles cuites (ex. : comme potherbe, brède, substitut d'épinard)^{{{(dp*)}}}.

Les tubercules rouges sont consommés après la cuisson. La racine est également séchée et pulvérisée et la farine mélangée à de l'orge ou du blé. Ils peuvent être marinés ou fermentés sous forme de jus de betterave. Ils sont souvent bouillis, tranchés et servis avec du vinaigre. Les dessus ou les feuilles sont comestibles. Ils sont cuits dans des soupes et des ragoûts. Les feuilles sont utilisées pour le sarma en Turquie. Ils sont enroulés autour d'une garniture de riz ou de viande hachée .

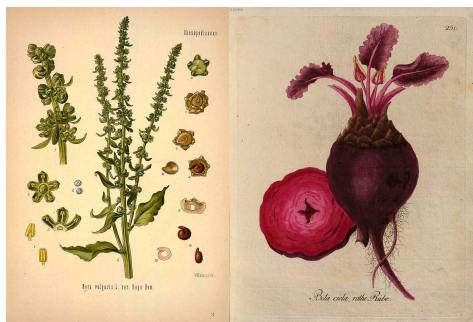
Partie testée : racine - chair crue^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique)
Original : Root - raw flesh^{{{(0(+x))}}}

Taux d'humidité	Énergie (kj)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Pro-vitamines A (µg)	Vitamines C (mg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
87.1	118	28	1.3	4	6	0.8	0.4



néant, inconnus ou indéterminés.néant, inconnus ou indéterminés.

- Illustration(s) (photographie(s) et/ou dessin(s)):



De gauche à droite :

Par Köhler, F.E., Köhler's Medizinal Pflanzen (1883-1914) Med.-Pfl., via plantillustrations

Par Atilin (Travail personnel), via wikimedia

Par Kerner, J.S., Abbildungen aller ökonomischen Pflanzen (1786-1798) Abbild. Oekon. Pfl., via plantillustrations

- Petite histoire-géo :

- Autres infos :

dont infos de "FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

- Statut :

C'est un légume cultivé commercialement. Pas souvent vu en Papouasie-Nouvelle-Guinée^{{{(0(+x))}}} (traduction automatique).

Original : It is a commercially cultivated vegetable. Not often seen in Papua New Guinea^{{{{0(+x)}}}.

◦ **Distribution :**

C'est une plante de climat tempéré. Il se trouve principalement dans les hautes terres entre 1150 et 2600 m d'altitude sous les tropiques. Les plantes résistent au gel. Les plantes poussent mieux à 18-22 ° C. Des températures inférieures à 10 ° C amènent la plante à démarrer sa phase d'ensemencement. Il est sensible aux sols acides mais peut pousser dans des sols alcalins jusqu'à pH 10^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : It is a temperate climate plant. It is mainly in the highlands between 1150 and 2600 m altitude in the tropics. Plants are frost resistant. Plants grow best at 18-22°C. Temperatures below 10°C cause the plant to start its seeding phase. It is sensitive to acid soils but can grow in alkaline soils up to pH 10^{{{{0(+x)}}}.

◦ **Localisation :**

Afrique, Albanie, Argentine, Asie, Australie, Autriche, Balkans, Bangladesh, Bosnie, Grande-Bretagne, Bulgarie, Caucase, Amérique centrale, Chili, Chine, Costa Rica, Croatie, Cuba, Chypre, République dominicaine, Afrique de l'Est, Égypte, Eswatini, Éthiopie, Europe, Géorgie, Haïti, Hawaï, Inde, Indochine, Indonésie, Kirghizistan, Lituanie, Macédoine, Malawi, Malaisie, Moldavie, Myanmar, Niger, Afrique du Nord, Pacifique, Pakistan, Papouasie-Nouvelle-Guinée, PNG, Pérou, Philippines, Pologne, Porto Rico, Qatar, Roumanie, Russie, Arabie Saoudite, Asie du Sud-Est, Serbie, Singapour, Slovaquie, Afrique du Sud, Afrique australe, Amérique du Sud, Espagne, Sri Lanka, Swaziland, Suisse, Tasmanie, Thaïlande, Tonga, Tunisie, Turquie, Ukraine, Uruguay, USA, Ouzbékistan, Vietnam, Afrique de l'Ouest, Antilles, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Africa, Albania, Argentina, Asia, Australia, Austria, Balkans, Bangladesh, Bosnia, Britain, Bulgaria, Caucasus, Central America, Chile, China, Costa Rica, Croatia, Cuba, Cyprus, Dominican Republic, East Africa, Egypt, Eswatini, Ethiopia, Europe, Georgia, Haiti, Hawaii, India, Indochina, Indonesia, Kyrgyzstan, Lithuania, Macedonia, Malawi, Malaysia, Moldova, Myanmar, Niger, North Africa, Pacific, Pakistan, Papua New Guinea, PNG, Peru, Philippines, Poland, Puerto Rico, Qatar, Romania, Russia, Saudi Arabia, SE Asia, Serbia, Singapore, Slovenia, South Africa, Southern Africa, South America, Spain, Sri Lanka, Swaziland, Switzerland, Tasmania, Thailand, Tonga, Tunisia, Turkey, Ukraine, Uruguay, USA, Uzbekistan, Vietnam, West Africa, West Indies, Zimbabwe^{{{{0(+x)}}}.

◦ **Notes :**

Composition chimique: graisse = 5,75% (sec). Albuménoïdes = 13,92% (sec). Glucides = 45,55% (secs). Fibre = 17,85% (sèche). Cendres = 16,93% (sec). Azote - 2,23% (sec). Acide phosphorique = 0,50% (sec). Silicates = 0,86% (sec). Probablement tous les bêta sont une espèce et 2 formes principales - Cicla - pour les feuilles et Contiva - pour les racines. Également mis dans la famille des Chenopodiaceae. Il a des propriétés anticancéreuses^{{{{0(+x)}}} (traduction automatique).

Original : Chemical composition: Fat = 5.75% (dry). Albumenoids = 13.92% (dry). Carbohydrates = 45.55% (dry). Fibre = 17.85% (dry). Ash = 16.93% (dry). Nitrogen - 2.23% (dry). Phosphoric acid = .50% (dry). Silicates = .86% (dry). Probably all Beta are one species and 2 main forms - Cicla - for leaves, and Contiva - for roots. Also put in the family Chenopodiaceae. It has anticancer properties^{{{{0(+x)}}}.

- **Nombre de graines au gramme : 60/80 ;**

- **Liens, sources et/ou références :**

- **Tela Botanica :** <https://www.tela-botanica.org/bdtfx-nn-9513> ;
- **auJardin.info :** <https://www.aujardin.info/plantes/betterave.php> ;
- **cuisineAZ : recettes à base de betterave :** <https://www.cuisineaz.com/categorie/2/betterave-595.aspx> ;
- **PASSEPORTSANTÉ.NET : (presque) tout sur la blette :** https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=bette_a_carde_nu ;
- **Journal des femmes.com : tout sur la betterave :** https://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/18/betterave.shtml ;
- **supertoinette : fiche cuisine :** <https://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/486/betterave-rouge.html> ;
- **Wikipedia :**
 - [https://fr.wikipedia.org/wiki/Betterave_\(en_français\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Betterave_(en_français)) ;
 - https://en.wikipedia.org/wiki/Beta_vulgaris (source en anglais) ;

- **"Plants For a Future" (en anglais) :** https://pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Beta_vulgaris ;

dont classification :

- "The Plant List" (en anglais) : www.theplantlist.org/tpl1.1/record/kew-2675613 ;
- "GRIN" (en anglais) : <https://npgsweb.ars-grin.gov/gringlobal/taxon/taxonomydetail?id=300073> ;
- [MMPND \(en anglais\)](#) ;

dont livres et bases de données : ²⁷Dictionnaire des plantes comestibles (livre, page 51, par Louis Bubenicek) ;

dont biographie/références : Apicius, Bois, Chaudun, Cuénot, Dioscorides, Fournier, Fuchs, Magnus, Paris & Moysse, Theophrastus, Turre, Usher, Virtual Science Centre :: Bubenicek

dont biographie/références de ⁰"FOOD PLANTS INTERNATIONAL" :

Ambasta S.P. (Ed.), 2000, *The Useful Plants of India*. CSIR India. p 72 ; Bernholt, H. et al, 2009, Plant species richness and diversity in urban and peri-urban gardens of Niamey, Niger. *Agroforestry Systems* 77:159-179 ; Bianchini, F., Corbetta, F., and Pistoia, M., 1975, *Fruits of the Earth*. Cassell. p 80 ; BOUQUET, ; Brouk, B., 1975, *Plants Consumed by Man*. Academic Press, London. p 85 ; Burkill, I.H., 1966, *A Dictionary of the Economic Products of the Malay Peninsula*. Ministry of Agriculture and Cooperatives, Kuala Lumpur, Malaysia. Vol 1 (A-H) p 323 ; Bussman, R. W. et al, 2017, Ethnobotany of Samtskhe-Javakheti, Sakartvelo (Republic of Georgia), Caucasus. *Indian Journal of Traditional Knowledge* Vol. 16(1) pp 7-24 ; Ciftcioglu, C. G., 2015, Sustainable wild-collection of medicinal and edible plants in Lefke region of North Cyprus. *Agroforest Syst.* Springer p ; Cribb, A.B. & J.W., 1976, *Wild Food in Australia*, Fontana. p 116 ; Dashorst, G.R.M., and Jessop, J.P., 1998, *Plants of the Adelaide Plains & Hills*. Botanic Gardens of Adelaide and State Herbarium. p 60 ; Dogan, Y., et al, 2015, Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11:56 ; Dolina, K. & Luczaj, L., 2014, Wild food plants used on the Dubrovnik coast (south-eastern Croatia) *Acta Soc Bot Pol* 83(3):175-181 ; Facciola, S., 1998, *Cornucopia 2: a Source Book of Edible Plants*. Kampong Publications, p 76 ; Flora of China. www.efloras.org ; Foo, J.T.S.(ed), 1996, *A Guide to Common Vegetables*. Singapore Science Foundation p 22 ; French, B.R., 1986, *Food Plants of Papua New Guinea, A Compendium*. Asia Pacific Science Foundation p ; Gonzalez, J. A., et al, 2011, The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge. *Genetic. Resour Crop Evolution* 58:991-1006 ; Hadfield, J., 2001, *The A-Z of Vegetable Gardening in South Africa*. Struik p 95 ; Hedrick, U.P., 1919, (Ed.), *Sturtevant's edible plants of the world*. p 100 ; HOOPER ; Kapelle, M., et al, 2000, Useful plants within a Campesino Community in a Costa Rican Montane Cloud Forest. *Mountain Research and Development*, 20(2): 162-171. ; Kays, S. J., and Dias, J. C. S., 1995, Common Names of Commercially Cultivated Vegetables of the World in 15 languages. *Economic Botany*, Vol. 49, No. 2, pp. 115-152 ; Kiple, K.F. & Ornelas, K.C., (eds), 2000, *The Cambridge World History of Food*. CUP p 1809 ; Lembaga Biologi Nasional, 1977, *Ubi-Ubian*, Balai Pustaka, Jakarta. p 20 ; Mabey, R., 1973, *Food for Free. A Guide to the edible wild plants of Britain*, Collins. p 88 ; Molla, A., *Ethiopian Plant Names*. <http://www.ethiopic.com/aplants.htm> ; Ochse, J.J. et al, 1931, *Vegetables of the Dutch East Indies*. Asher reprint. p 102 ; Pham-Hoang Ho, 1999, *An Illustrated Flora of Vietnam*. Nha Xuat Ban Tre. p 723 ; *Plants of Haiti* Smithsonian Institute <http://botany.si.edu> ; Purseglove, J.W., 1968, *Tropical Crops Dicotyledons*, Longmans. p 630 ; Rashid, H. E., 1977, *Geography of Bangladesh*. Westview. p 270 ; Redzic, S. J., 2006, *Wild Edible Plants and their Traditional Use in the Human Nutrition in Bosnia-Herzegovina*. *Ecology of Food and Nutrition*, 45:189-232 ; Schneider, E., 2001, *Vegetables from Amaranth to Zucchini: The essential reference*. HarperCollins. p 78 ; Sharma, B.B., 2005, *Growing fruits and vegetables*. Publications Division. Ministry of Information and broadcasting. India. p 209 ; Siemonsma, J. S. and Piluek, K. (Eds), 1994, *Plant Resources of South-East Asia No. 8 Vegetables*. Prosea Foundation, Bogor, Indonesia, p 98 ; Small, E., 2009, *Top 100 Food Plants. The world's most important culinary crops*. NRC Research Press. p 117 ; Smith, K., 1998. *Growing Uncommon Fruits and Vegetables*. New Holland. p 123 ; Sp. pl. 1:222. 1753 ; Thaman, R.R., 1976, *The Tongan Agricultural System*, University of the South Pacific, Suva, Fiji. p 383 ; Tindall, H.D., 1983, *Vegetables in the tropics*. Macmillan p. 75 ; USDA, ARS, National Genetic Resources Program. Germplasm Resources Information Network - (GRIN). [Online Database] National Germplasm Resources Laboratory, Beltsville, Maryland. Available: www.ars-grin.gov/cgi-bin/npgs/html/econ.pl (10 April 2000) ; van Wyk, B., 2005, *Food Plants of the World. An illustrated guide*. Timber press. p 88 ; Williamson, J., 2005, *Useful Plants of Malawi*. 3rd. Edition. Mdadzi Book Trust. p 36 ; Yasukawa, K., *Medicinal and Edible Plants as Cancer Preventive Agents*. *Drug Discovery Research in Pharmacognosy*. p185 www.intechopen.com ; Youssef, R. S. A., 2013, Medicinal and non-medicinal uses of some plants found in the middle region of Saudi Arabia. *Journal of Medicinal Plants Research*. Vol. 7(34), pp. 2501-2517