

Bette maritime

Beta vulgaris L. subsp. *maritima* (L.) Arcang.

Amaranthaceae

Principaux synonymes : *Beta maritima* L., *Beta vulgaris* var. *maritima* (L.) Alef.

NOMENCLATURE

Français : betterave maritime, betterave sauvage, bette maritime

Brezhoneg : beotez-aod, kaol beotez

Cymraeg : betysen arfor, betys gwyllt, beatws, betysen, betysen-y-môr, melged, melged arfor

English : sea beet, wild spinach, weed beet, volunteer beet

Español : acelga silvertre

BOTANIQUE

La betterave maritime est une plante biennale ou vivace. Souvent couchée ou étalée elle peut atteindre 80 cm de hauteur. On la retrouve du haut de la plage et des cordons de galets, où sa croissance est favorisée par la laisse de mer, jusqu'aux dunes et dans les friches littorales. Elle possède une racine renflée d'où s'élancent des tiges anguleuses teintées de rouge, munies de feuilles opposées, coriaces, luisantes, ondulées, ovales ou lancéolées. Elles portent une nervure bien nette et une marge ondulée. Ses fleurs vertes, composées de cinq pétales et étamines, réunies en grappes denses, forment un épi long et mince. Elles donneront des fruits liégeux et collants. Munis d'un flotteur ils sont adaptés aux zones littorales.

La betterave maritime est présente sur l'ensemble du littoral atlantique et méditerranéen. Certains auteurs font remonter l'origine de l'espèce à l'est du bassin méditerranéen et aux steppes et déserts d'Asie centrale.



ETHNOBOTANIQUE

La betterave maritime a une souplesse génétique remarquable, pour le grand bonheur des jardiniers. Consommée par nos ancêtres, ils ont pu la domestiquer, formant ainsi les différentes variétés de bettes et de betteraves cultivées depuis des millénaires. Mince dans la nature, les racines prennent facilement du volume en fonction du sol et du mode de culture. Quant aux feuilles elles perdent leur amertume et âcreté. Les Grecs qui l'appelaient *Teutlion*, les Romains *Beta* et les Arabes *Celga*, nous ont laissé des informations sur la culture de l'espèce, prisée tant pour ses racines rouges que blanches. Longtemps les betteraves, racines comme feuilles, ont nourri les soupes. Sur le littoral, les feuilles sont consommées cuites, au printemps avant qu'elles ne soient trop fortes.

Ecrasées et en cataplasme, elles soignent les affections de la peau comme les dartres.



CHIMIE DES PRINCIPAUX CONSTITUANTS

Les feuilles contiennent des vitamines (A et C), sesquiterpènes, saponines, bétaines, asparagine, raphanol, des sels minéraux (potassium, magnésium, calcium, soufre, fer), dont des oxalates de calcium.

PROPRIÉTÉ PHARMACOLOGIQUE

Les feuilles de la plante font l'objet de recherches scientifiques, notamment pour leurs qualités antioxydantes.

TOXICITÉ

La présence d'oxalates doit nous inciter à la prudence quant à la consommation des feuilles de betterave maritime. Son usage prolongé est toxique pour les reins (formations de calculs urinaires, entre autres).

