



Betterave party

Particularité de la betterave : sa couleur rouge ! Elle est si intense que la bétanine, pigment à l'origine de cette couleur, est utilisée comme colorant alimentaire dans les bonbons et boissons. La bétanine est aussi un antioxydant, tout comme les flavonoïdes que la betterave contient également. Ces antioxydants confèrent à la betterave un grand pouvoir pour protéger

notre corps des radicaux libres. De plus, ils restent constants après la cuisson.

La betterave se consomme généralement cuite, en hors d'œuvre mais aussi en légume d'accompagnement. C'est d'ailleurs l'ingrédient principal du Bortsch, un plat traditionnel russe. On consomme également les feuilles, riches en vitamines et minéraux, qui se cuisinent comme les épinards, crues ou cuites.

La betterave est facile à cultiver car elle se sème directement en terre d'avril à juin en Normandie et, après éclaircissement, demande juste d'être arrosée en cas de forte chaleur. Elle est peu sensible aux maladies et supporte très bien la mi-ombre.

Ma sélection

Rondes : Detroit 2, Pablo F1

Aplatie : Noire d'Egypte

Longues : Cyindra, Crapaudine

Le truc en plus

A la récolte, coupez les feuilles à ras, sans entamer la chair de la betterave. Elle conservera son jus pendant la cuisson et sera plus tendre



La Jardinière
**Claude
Lempereur**

Jardin Jardine

13 rue Baronnerie,
Heudreville sur Eure

06 28 07 93 99

www.jardinjardine.fr