

🔗 *La betterave est plus ou moins charnue et sa peau mince est lisse. Sa chair, habituellement couleur rouge vif, peut aussi être blanche. Ses grandes feuilles très colorées, ondulées ou plissées, sont comestibles. Sur le marché on trouve des betteraves cuites et des betteraves crues.*



Betterave

● **Conseils**

La betterave peut se manger coupée en dés en salades. Crue, la peler, la trancher ou la râper et, si désiré, l'assaisonner. Cuite, elle peut être mangée chaude ou froide. Ses feuilles sont délicieuses cuites et s'apprêtent comme l'épinard ou la bette.

● **Stockage**

La betterave crue se conserve à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité, environ 3 ans.

● **Le saviez vous ?**

La France est le premier producteur mondial de sucre de betteraves. Cette culture est concentrée dans le nord du pays.

● **Recette "Mousse de betteraves"**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 betteraves cuites

- 100g de fromage frais (chèvre, ail et fines herbes, ...)

- persil, sel, poivre

- 🔗 Découpez les betteraves en morceaux.
- 🔗 Mettez-les dans un mixeur avec le fromage frais.
- 🔗 Ajoutez le sel, le poivre et le persil.
- 🔗 Mixez le tout.
- 🔗 Servez sur des toasts, blinis ou dans des feuilles d'endives.