



Disponibilité : toute l'année!

Pourquoi l'adopter?

Parce qu'elle colore notre vie! La betterave embellit tous nos plats. Rouge, jaune ou blanche, la betterave s'incorpore dans une panoplie de recettes : salade, dessert, potage, grillade, marinade... De plus, ses feuilles, qu'on peut consommer crues ou cuites comme les épinards, sont particulièrement riches en vitamines et minéraux.

Parce qu'elle est versatile! Riche en potassium, antioxydants et nutriments, la betterave protège contre les maladies cardiovasculaires. Pleine de bêtaïne, elle possède aussi des propriétés relaxantes. Hors de son usage alimentaire, elle est utilisée comme colorant naturel et on peut en produire du bioéthanol!

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.