

BETTERAVE BLANCHE



Famille : Chénopodiacées

Nom latin : Beta vulgaris var: « Albina Vereduna »

Les betteraves ne sont pas toujours rouges ! il en existe des roses, des roses cerclées de blanc, des orangés, des jaunes ... et des **blanches** !

Appréciée par les Romains, cette variété de betterave est un peu tombée dans l'oubli...pourtant sa saveur très douce et sucrée révèle des **qualités gustatives exceptionnelles**.

Comme toutes les betteraves, elle est riche en vitamines C et en fibres.

On l'utilise crue ou cuite. Son atout : elle ne tâche pas !

Les fanes se préparent comme les épinards ou les blettes, les tiges comme les côtes de blettes.

Cuite doucement au four, la chair se révèle dans toute sa beauté :



IDÉES RECETTES

Cru :

** rapée en salade avec quelques morceaux de pommes et des raisins secs. Vinaigrette à l'huile d'olive, jus de citron et miel.*

Cuit :

** au four, à la vapeur, à l'eau, à la poêle... en mélange avec d'autres légumes (carottes, chou, navets....) et en salade bien sur.*

Saison

de septembre à fin décembre

Recettes et +

[Voir les infos du blog >](#)

Catalogue

[Voir le catalogue des produits >](#)