

Vous avez dit betterave crue ?



La betterave a une grande valeur nutritionnelle. Elle est notamment riche en calcium, en fer, en minéraux et en vitamines A et C. Ces vitamines et minéraux ont un effet énergisant.

Elle contient également un bon nombre de nutriments capables de booster le système immunitaire et d'aider l'organisme à combattre efficacement les microorganismes. Elle a aussi des propriétés d'antioxydant, car elle favorise la production de cellules sanguines, ce qui est bénéfique pour l'organisme.

Bref, vous l'aurez compris, c'est un aliment qui vaut le détour !

Cuisiner la betterave !

Comme beaucoup d'autres aliments, la betterave rouge perd un bon nombre de ses nutriments lorsqu'elle est cuite. Crue, elle garde tout ses bienfaits !

La betterave en salade : une fois épluchée, elle peut être râpée avec des carottes, un œuf dur, une sauce vinaigrette, du persil. Un repas léger et idéal pour une journée printanière !

La betterave en conserve, des pickles de betterave: Lorsque les betteraves arrivent à maturité, elles peuvent être mises en conserve.

Le jus de betterave: Boire dès le matin un jus de betterave accompagné d'autres fruits tels que la pomme, le kiwi, etc., apporte toute l'énergie nécessaire pour passer une bonne journée.

Bien sûr, la betterave peut également se manger cuite, en salade par exemple. Attention, la cuisson est assez longue (au moins une bonne heure).