

Betteraves

Bienfaits pour la santé

La couleur rouge vif des betteraves est un antioxydant qui pourrait prévenir certains types de cancer, améliorer la santé du coeur et améliorer la performance sportive.

Entreposage

Dans le réfrigérateur. Elles peuvent aussi être congelées et utiliser un autre jour.

Préparation

Bien laver avec de l'eau. La peau peut être mangée ou retirée. Elles peuvent être entières ou coupées en morceaux, manger crues, bouillies, marinées, cuites au four ou rôties. Ajoutez-les à des soupes ou des potages.



Salade de betteraves

Ingrédients:

3 betteraves, épluchées et coupées en dés
Légumes verts feuillus de votre choix
Tout autres légumes ou haricots de votre choix!



Préparation:

1. Cuire à la vapeur les betteraves, pelées et coupées en dés pour 12-15 minutes, ensuite laisser refroidir au réfrigérateur.
2. Laver les légumes verts feuillus.
3. Combiner les betteraves refroidies et les légumes verts feuillus. Ajouter les autres légumes ou haricots dont vous voulez.
4. Ajouter la vinaigrette de votre choix.

*Recette adaptée de thestayathomechef.com