



LES LÉGUMES BASELLE

Egalement appelée épinard de Malabar, la baselle est un légume feuille à découvrir. Elle se substitue à l'épinard ou à la salade verte.

Choisir la baselle

Fiez-vous à son apparence. Les feuilles doivent être d'une couleur brillante, tendres et charnues.

Conserver la baselle

Les feuilles se conservent quelques jours au réfrigérateur.

La saveur de la baselle

La saveur de la baselle est proche de l'épinard.

Préparer la baselle

Ses feuilles charnues se préparent et se consomment comme des épinards ; cuites, crues ou dans des soupes avec d'autres légumes.

Pour profiter pleinement de son apport nutritionnel, il est recommandé de la consommer crue.

Les apports et les bienfaits de la baselle

La baselle contient des protéines, des glucides, du fer, du calcium, ainsi que des vitamines A, B, C et D.

Plus d'infos

Pour plus d'information, consulter le siteweb des [Récoltes du Caillou](#).

Sources : Récoltes du Caillou

