



Son goût très doux et sucré, délicat, est apprécié en crudités ou cuisiné et accommodé.



### Choisir la betterave

La betterave crue doit présenter une peau à peine desséchée. L'écorce de la betterave cuite doit être lisse. Aucun signe de dessèchement ne doit être perceptible.

### Conserver la betterave

Crue ou cuite, la betterave rouge se conserve, après achat, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Quelques consignes supplémentaires pour garder toute sa saveur :

avant de la stocker au frais, coupez les fanes de la betterave crue pour ne laisser que 3 cm de tige ;

qu'elle soit cuite ou crue, emballez-la dans un sachet en papier ou

déposez-la dans une boîte hermétique. Elle peut être consommée dans les 5 jours suivant l'achat.

### Les apports et les bienfaits de la betterave

La betterave rouge doit sa saveur très douce à sa haute teneur en sucre. Elle est donc assez énergétique, mais apporte une belle quantité de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Sa consommation, crue ou cuite, vous garantit vitalité et bien-être. Dégustez-la de temps en temps pour varier vos menus.

En plus de sa haute teneur en vitamines, la betterave est riche en fibres (2 g/100 g en moyenne) et en eau (88.3 g/100 g en moyenne).

### Comment pousse la betterave ?

La betterave est une plante rustique. Si sa culture ne réclame pas de soins particuliers, il n'en va pas de même après la récolte, où le légume va faire l'objet de contrôles attentifs.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*

### Saisons de production

