



JAMAIS TROP

TRAPUE

LA BETTERAVE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| JAN | FÉV | MAR | AVR | MAI | JUI | JUI | AOÛ | SEP | OCT | NOV | DÉC |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|

CŒUR DE SAISON

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

TROUVER LE BON PRODUIT

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

CONSERVATION

Le choix d'une belle et bonne betterave est une question d'apparence :

- Crue ou cuite, la betterave rouge se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- 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.

BIEN CUISINER LA BETTERAVE

Si elle est souvent commercialisée sous sa forme cuite, il est possible de la préparer vous-même au four, pochée ou à la vapeur. Sa saveur douce et sucrée fait merveille dans vos petits plats, qu'elle égaiera d'une belle teinte rose vif.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

CHIPS DE BETTERAVE AU MICRO-ONDES



PRÉPARATION

10 min.

CUISSON

6 min. Micro-ondes

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 betteraves crues
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel

ÉTAPES

- Éplucher la betterave et la trancher très finement à l'aide d'une mandoline.
- Placer les tranches espacées les unes des autres sur une assiette recouverte de papier absorbant.
- Badigeonner chaque tranche d'huile d'olive et saler.
- Faire cuire 3 fois 2 minutes en passant l'assiette au four micro-ondes.
- Déguster.

CHIPS DE BETTERAVE AU MICRO-ONDES

