

Betterave

Beta vulgaris

:: Origine

Sud de l'Europe

:: Partie comestible

Racines, feuilles



:: Utilisation

La racine au goût sucré, se consomme le plus souvent cuite à l'eau puis assaisonnée en salade. Elle peut également servir de légume d'accompagnement.

Crue et râpées, on peut la déguster en salade comme les carottes. Les feuilles sont délicieuses consommées comme les épinards.

Il existe de nombreuses variétés à racine longue ou ronde, à chair rose, jaune, blanche ou encore rouge. De quoi faire des salades très colorées !

**Plante biennale
cultivée comme annuelle**