



## POURQUOI L'ADOPTER?

### Parce qu'elle colore notre vie!

La betterave embellit tous nos plats. Rouge, jaune ou blanche, elle s'incorpore dans une panoplie de recettes : salade, dessert, potage, grillade, marinade... Elle est riche en potassium et plusieurs autres nutriments, et ses feuilles peuvent même se consommer crues ou cuites, en remplacement des épinards.

### Parce qu'elle est utile!

Il existe différentes variétés de betteraves en plus de la potagère. Par exemple, la betterave fourragère sert à nourrir le bétail et la sucrière est transformée en sucre ou en alcool. Outre son usage alimentaire, elle sert de colorant naturel et on peut en produire du bioéthanol!

## POURQUOI MANGER LOCAL?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.
- Pour diminuer l'achat d'aliments emballés et suremballés.



## SALADE DE BETTERAVES, NAVET ET CHOU ROUGE

Portions : 3 à 4  15 min

### Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de betteraves cuites, râpées
- 250 ml (1 tasse) de navet, râpé
- 500 ml (2 tasses) de chou rouge, coupé en lamelles
- 80 ml (1/3 tasse) de graines de citrouille (facultatif)
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
- Sel et poivre au goût

### Préparation

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.

Source : Équiterre



## HOUMOUS DE BETTERAVE

Portions : 2 tasses  10 min  voir encadré

### Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de betteraves cuites, coupées en dés
- 125 ml (1/2 tasse) de pois chiches
- 1 gousse d'ail, hachée
- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature ou fromage ricotta
- 15 ml (1 c. à soupe) de Tahini
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu

### Note

Servir avec des pointes de pitas grillés ou des crudités.

Source : Julie Strecko, Dt.P.



### ASTUCE!

Comme le jus de betterave tache facilement les doigts, utiliser un peu de jus de citron pour faire disparaître les taches.

### CUISSON DES BETTERAVES!

**À L'EAU :** Dans une casserole, recouvrir les betteraves d'eau. Couvrir et cuire environ 1 h ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**AU FOUR :** Envelopper les betteraves de papier d'aluminium et les cuire 1 h au four à 180 °C (350 °F).

**À LA MIJOTEUSE :** Mettre les betteraves entières dans la mijoteuse. Ajouter 500 ml (2 tasses) d'eau + 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre. Couvrir et cuire à température élevée (high) 4-5 h. Peler les betteraves cuites en détachant simplement la peau avec des gants, en les frottant sous l'eau froide ou à l'aide d'un couteau.

