



## Pourquoi l'adopter?

### Parce qu'elle est étonnante et un peu intrépide!

Les feuilles de la bette-à-carde s'apprêtent comme des épinards, voilà donc un délicieux substitut à ajouter à vos soupes, sautés, gratins et autres plats.

Il existe des bettes à carde avec des tiges colorées : vertes, rouges, jaunes ou blanches. Plus la tige est colorée, plus elle est sucrée!

**Parce qu'elle peut fortifier vos plantes!** Dans certains cercles horticoles, on prépare une tisane avec ses feuilles pour aider les plantes à croissance lente et difficile.

### Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.



Récolte : mi-juin à mi-octobre