

Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

LA BETTE-À-CARDE

PRÉSENTATION

- Variété de **légume feuillu** cultivée pour ses **feuilles** et ses **tiges**.
- Goût **amer et sucré** selon la couleur de la tige.
- Se consomme **cru** ou **cuite**.
- Riche en **vitamines A, C et K**, en **antioxydants** ainsi qu'en **fer**.

CONSERVATION

- Crue, au **réfrigérateur**, jusqu'à **5 jours** dans un sac en plastique perforé.
- Cuite, dans un **contenant hermétique**, les feuilles séparées des tiges, au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.
- Les **feuilles** peuvent être congelées une fois blanchies.

ASTUCES CUISINE

- **Sauté à la poêle** : coupez les tiges en tronçons, conservez les feuilles entières et faites sauter avec un peu d'huile.
- Utilisez **les jeunes feuilles** pour en faire une **salade** ou bien pour remplacer la laitue dans un **wraps** ou un **sandwich**.
- Faites **rôtir au four** les tiges pendant 20 minutes.
- Ajoutez les feuilles cuites à vos **omelettes**, **quiches**, **risottos**, **plats de pâtes**, **lasagnes** ou **pizza**.
- Faites-en un délicieux **gratin en béchamel**!

