



Beets

Varieties: Albinio, Bull's Blood, Chioggia, Detroit Dark Red, Formanova, Golden, Red Ace



Storage:

- Store beets in the refrigerator in a bag with air flow and they will keep for 1-3 months.
- Remove green tops and store separately for 1-3 days.

Preparation:

- Wash with cool water.
- Remove tail and stem end.
- Peel with a vegetable peeler and cut into slices, dice, or wedges for steaming or roasting.
- Grate raw beets for salads. Beets can be steamed or roasted whole.

Quick Recipe: Raw Beet Salad

1. Trim and peel 1 pound of beets and 1 small mild onion.
2. Grate the beets and onions using the large holes of a box grater. Transfer to a bowl.
3. Toss beets with 1 tablespoon of olive oil, 2 tablespoons balsamic or wine vinegar, 2 teaspoons Dijon mustard, and salt and pepper to taste.
4. Serve as a salad topped with minced parsley or dill.

Good for You:

- Beets get their color from betalain, an antioxidant that reduces inflammation and may protect against cancer.

Ways to Use:

- Add grated beets to salads, stir fry, or slaws.
- Add cooked beet greens to soups, cooked grains, or pasta.
- Steam or roast beets and top with vinegar, oil, salt, and pepper for a nutritious side dish.
- Blend cooked beets into hummus or a bean dip.
- Sliced beets marinated in balsamic vinegar make a great sandwich filling.

Tip:

Early American colonists used beets to color pink cake frosting. The juice from red beets can still be used as a natural food coloring.





Betteraves

Variétés : Albinio, Bull's Blood, Chioggia, Detroit Dark Red, Formanova, Golden, Red Ace



Stockage :

- Les betteraves se conservent au réfrigérateur dans un sachet aéré pendant 1 à 3 mois.
- Retirer les fanes vertes et les conserver séparément pendant 1 à 3 jours.

Préparation :

- Laver à l'eau fraîche.
- Retirer la queue et le pédoncule.
- Éplucher à l'aide d'un épluche-légumes et couper en tranches, en dés ou en quartiers pour une cuisson à la vapeur ou un rôtissage.
- Râper les betteraves crues pour les salades. Les betteraves peuvent être cuites à la vapeur ou rôties entières.

Recette rapide : Salade de betteraves crues

1. Parer et éplucher 450 grammes de betteraves et 1 petit oignon doux.
2. Râper les betteraves et les oignons à l'aide des gros trous d'une râpe. Transférer dans un bol.
3. Mélanger les betteraves avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de vin, 2 cuillères à café de moutarde de Dijon, du sel et du poivre.
4. Servir en salade avec du persil ou de l'aneth haché.

Bon pour la santé :

- Les betteraves tirent leur couleur de la bétalaïne, un antioxydant qui réduit l'inflammation et peut protéger contre le cancer.

Utilisations possibles :

- Ajoutez des betteraves râpées aux salades, aux sautés ou aux salades.
- Ajoutez des feuilles de betterave cuites aux soupes, aux céréales cuites ou aux pâtes.
- Faites cuire des betteraves à la vapeur ou rôties et garnissez-les de vinaigre, d'huile, de sel et de poivre pour obtenir un plat d'accompagnement nutritif.
- Mélanger les betteraves cuites à du houmous ou à une purée à base de haricots.
- Les tranches de betteraves marinées dans du vinaigre balsamique constituent une excellente garniture pour les sandwiches.

Astuce :

Les premiers colons américains utilisaient les betteraves pour colorer le glaçage rose des gâteaux. Le jus de betterave rouge peut encore être utilisé comme colorant alimentaire naturel.

