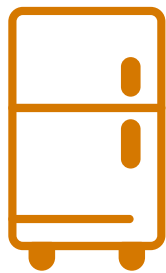


Trésor méconnu à mettre au menu : La bette à carde

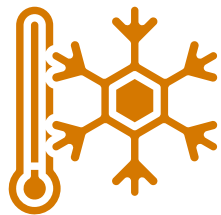
Douce, légèrement terreuse et proche de l'épinard



*Excellente source de vitamine A et K
Riche en fibres*



- Ne pas laver
- Conserver entière, enveloppée dans un linge humide, ou séparer les feuilles des tiges et les conserver dans des sacs de plastique perforés
- Les feuilles se conservent quelques jours et les tiges jusqu'à 2 semaines



- **Feuilles** : Blanchir 1 à 2 minutes, refroidir à l'eau glacée, bien égoutter et congeler dans un contenant hermétique
- **Tiges** : Hacher et congeler dans un contenant hermétique



- **Feuilles** : Crues en salade ou cuites comme des épinards (quiches, omelettes, pâtes, pizzas ou sautés)
- **Tiges** : Cuites comme le céleri (sautées, gratinées, en risotto ou en potage)
- **Mordu-RC : Recettes**

J-Fruits et légumes : Bette à carde

Mordu-RC : Bette à carde

J'aime manger, pas gaspiller : Conserver

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES