

## LA BETTERAVE ROUGE

Trempage ***	Germination ***	Pousse ***	Arrosage ***	Conservation ***
12 heures	7 jours	8 - 10 jours	3 fois / jour	8 jours (frais)



**Goût** Sucré rappelant la betterave crue.

**Aspect** La graine germée de betterave rouge a une jolie couleur pourpre qui la rend très décorative.

**Nutriments** Forte teneur en glucides (fibres) ; faibles proportions de protéines et de lipides. Elle contient des minéraux et oligoéléments (potassium, sodium, calcium, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse, fluor et sélénium), des vitamines du groupe B, particulièrement B9, C et E.

**Utilisation** Idéale en salades et pour les sautés.

**Astuce** Bien rincer les pousses avant de consommer.