

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 protéides 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.