



"Historiquement, les feuilles de betterave étaient utilisées pour leurs propriétés curatives. Hippocrate croyait que le jus des compresses de feuilles de betterave aiderait à guérir les blessures."

FEUILLES DE BETTERAVES



Sucrées • Riches en nutriments • Polyvalentes

Profil de saveurs

D'une couleur rouge-violet profond, les jeunes pousses de betterave sont tendres avec une saveur douce, mais légèrement terreuse.

Légèrement sucrées:

Les jeunes feuilles de betterave sont légèrement sucrées, une saveur plus prononcée dans les jeunes feuilles, comme dans le Mélange nordique des Fermes GoodLeaf.

Douceur:

Les feuilles de betterave sont généralement moins amères que d'autres légumes comme le chou frisé (kale), et donc plus agréables au palais.

Bienfaits nutritionnels

Les feuilles de betterave contiennent plus de minéraux, de vitamines et d'antioxydants que le légume-racine lui-même.

Vitamines et minéraux:

Riches en vitamines A, C et K, qui sont importantes pour diverses fonctions corporelles, notamment la vision, la santé immunitaire et la coagulation sanguine.

Elles contiennent également du folate, du magnésium et du **potassium** – un nutriment essentiel pour maintenir l'équilibre des fluides et des électrolytes dans le corps. Idéal pour la récupération après l'entraînement !

Antioxydants:

Contiennent des antioxydants qui aident à protéger le corps contre les dommages cellulaires.

Accords

Dans les salades:

- Se marient bien avec d'autres légumes comme les épinards, la laitue ou la roquette.
- Pensez à ajouter des ingrédients complémentaires comme de la feta, des noix ou des graines de grenade.

Accords de saveurs:

- Se marient bien avec des aromates comme la ciboulette, l'échalote, l'ail et le gingembre.
- Accompagnent à merveille des fromages comme la feta, la burrata et le fromage de chèvre.
- Pensez à les ajouter à des plats contenant des pois chiches, du quinoa, ou des légumes-racines comme les carottes et les radis.

TENDANCES CONSOMMATEURS

CUISINE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

La saveur de la betterave est très tendance et s'inscrit dans un intérêt plus large pour les ingrédients vibrants, d'inspiration mondiale et fonctionnels.



Plus de **3.2M #s**
#beet #beets
#beetroot #beetgreens

SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES



des Canadiens accordent une grande importance aux habitudes alimentaires saines.



des consommateurs canadiens pensent que ce qu'ils mangent a un impact sur leur bien-être physique.

(Canadian Health Food Association, Mintel)



DISPONIBLE OCTOBRE 2025