



Disponibilité : à l'année!

Pourquoi l'adopter?

Parce qu'elle colore notre vie! La betterave embellit tous les plats. Rouge, jaune ou blanche, la betterave est versatile et s'incorpore dans une panoplie de plats : salade, dessert, potage, grillade, marinade... De plus, ses feuilles, qu'on peut consommer crues ou cuites comme les épinards, sont particulièrement riches en vitamines et minéraux.

Parce qu'elle est multi-fonctions! Riche en potassium, antioxydants et nutriments, la betterave protège contre les maladies cardiovasculaires. Pleine de bêtaïne, elle possède aussi des propriétés relaxantes. Hors de son usage alimentaire, elle est utilisée comme colorant naturel et l'on peut même en produire du bioéthanol!

Pourquoi manger local?

Pour le plaisir, pour la santé, pour soutenir l'économie locale, pour les impacts sociaux positifs, pour l'environnement.

Centre de santé et de services sociaux
de la Pointe-de-l'Île

Une démarche en collaboration avec

équiterre



THE J.W. McCONNELL
FAMILY FOUNDATION
LA FONDATION DE LA
FAMILLE J.W. McCONNELL