

# La Betterave

## Le Saviez vous ? :

Il existe trois variétés de betteraves (*jaune, blanche et rouge, la plus fréquemment consommée*).

Il existe 3 sortes de betteraves

- La **betterave sucrière** qui nous sert à faire du sucre (elle produit du sucre grâce à ses feuilles qui est ensuite stocké dans ses racines en dessous)
- La **betterave fourragère** qui sert d'alimentation aux animaux comme les vaches par exemple ;
- La **betterave potagère** qui est rouge et qui est consommée par l'homme, et cuisinée dans ce nombreuses recettes. Elle peut aussi bien être consommée crue, râpée, que cuite.

La betterave est riche en sucre mais aussi en vitamines dont la vitamine C qui t'aide à être en bonne santé même en hiver. Elle contient aussi de minéraux et oligo-éléments essentiels, ainsi que des fibres utiles à ton corps.

Je suis Betty'rave, super cool, je suis appréciée par toute ma bande « des fruits et légumes » car j'ai toujours le mot pour rire. J'ai constamment le teint rose qui me donne bonne mine.