Louisiana HARVEST of the MONTH



Tubercules

Informations insolites sur les tubercules !

- Vous pouvez manger le haut (feuilles) et le bas (racines) de toutes ces tubercules !
- L'énergie est stockée dans les racines de ces plantes sous forme d'amidons ou de sucres.
- Le jus de betterave est souvent utilisé comme colorant naturel.
- La couleur de carotte la plus populaire aux États-Unis est l'orange, mais il existe également des variétés de carottes violettes, rouges, jaunes et blanches.







Les tubercules sont nutritifs et bons pour vous !

- Les tubercules sont d'excellentes sources de fibres, d'antioxydants et de vitamine C.
- Les carottes et les betteraves sont riches en vitamine A, qui contribue à la santé de l'œil.
- Une tasse de purée de navets contient 51 calories et autant de calcium qu'une demi-tranche de cheddar.

Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter. dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-460-FR (250) 7/26
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.