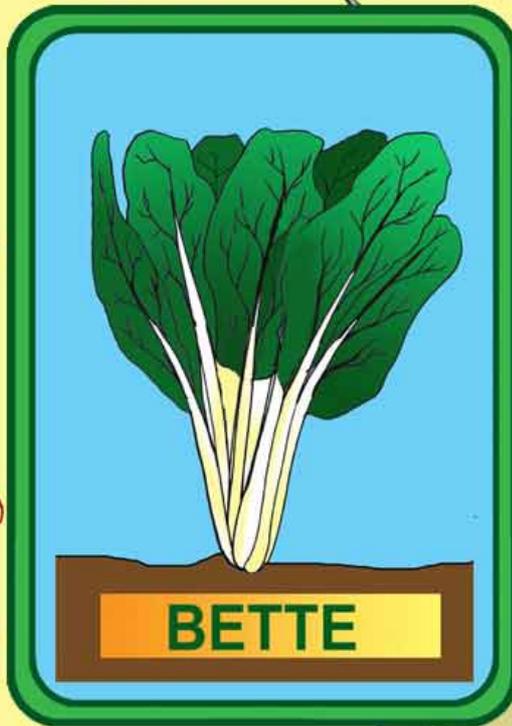




# LA BETTE

*Les légumes du jardin*



**Parties consommées:** les feuilles et pétioles

**Semis:** en pleine terre, en poquets espacés de 40 cm.

**Récolte:** 10 semaines après les semis en fonction des besoins.

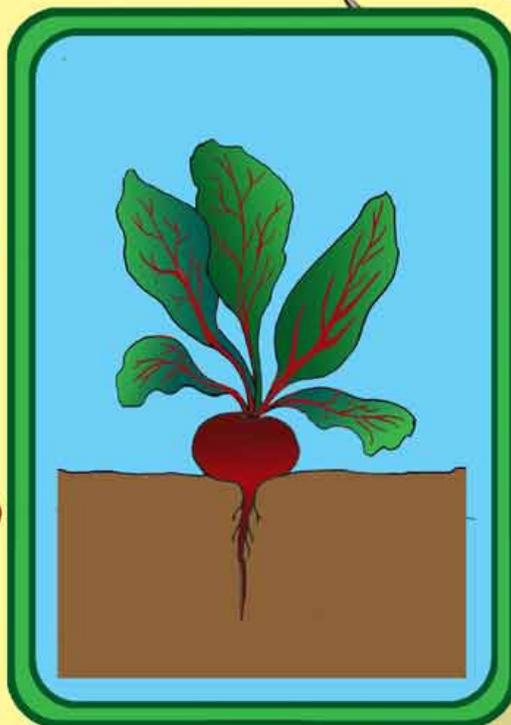
## Recommandations

*cultiver en sol enrichi, bien exposé au soleil.  
Paillage conseillé pour maintenir le sol frais.  
Les feuilles s'accomodent comme des épinards.*



# LA BETTRAVE

Les légumes du jardin



**Partie consommée:** la tige (excroissance),  
les feuilles

**Semis:** en pleine terre de mars à juin, dans  
un sillon, tous les 2 cm. Espacer  
les sillons de 30 cm. Eclaircir en  
gardant 1 plant tous les 10 cm.

**Récolte:** à partir de août jusqu'en novembre

## Recommandations

Semer en terre réchauffée.  
Les bettraves sont sensibles au froid. Les rentrer  
avant les premières gelées.  
Cuites, elles se conservent très bien.



