



## DESCRIPTION

Cette racine tubéreuse est longue, avec une peau lisse et pourpre. Sa chair est blanche, à saveur douce.

## NUTRIENTS/ BÉNÉFICES

Riche en hydrates de carbone, bêta-carotène, fibres, vitamines C et B6, manganèse,

## PRÉPARATION/USAGES

- Peler la peau, couper au goût et cuire.
- Bouillie
- Au four
- Frite
- En ragoût
- Soupes

## QUAND MANGER

Toujours prête.

## MANUTENTION

Garder à la température de la pièce.