



Cabbage

Varieties: Green, Red, White, Napa (Chinese), Savoy



Storage:

- Wrap tightly in plastic.
- Store in the refrigerator.

Preparation:

- Cut off stem. Cut cabbage head in half, then in quarters and remove core. Remove outer leaves if damaged or wilted.
- Thinly slice cabbage into thin wedges, throwing out any withered or stringy parts.
- Rinse and drain.

Quick Recipe: Cabbage Slaw

1. Thinly slice cabbage.
2. Add shredded carrots, chopped green onions, a pinch of salt and a bit of honey.
3. Toss with salad dressing or with the juice of two limes and canola or olive oil.

Good for You:

- Cabbage is high in nutrients like vitamin A, and has minerals like calcium, potassium, and magnesium..

Ways to Use:

- Wrap Cabbage Slaw with black beans and shredded cheese in a tortilla.
- Add shredded cabbage to soups or stews.
- Stuff outer leaves with ground meat, turkey, or rice. Cook cabbage rolls in tomato sauce.

Tip:

Keep the outer leaves on the cabbage while storing to preserve as long as possible!



Choux

Variétés : Vert, rouge, blanc, napa (chinois), savoyard



Stockage :

- Envelopper hermétiquement dans du plastique.
- Conserver au réfrigérateur.

Préparation :

- Couper la tige. Couper le chou en deux, puis en quatre et enlever le cœur. Retirer les feuilles extérieures si elles sont endommagées ou flétries.
- Couper le chou en fines lamelles, en éliminant les parties flétries ou filandreuses.
- Rincer et égoutter.

Recette rapide : Salade de chou

1. Couper le chou en fines tranches.
2. Ajouter des carottes râpées, des oignons verts hachés, une pincée de sel et un peu de miel.
3. Mélanger avec de la vinaigrette ou avec le jus de deux citrons verts et de l'huile de canola ou d'olive.

Bon pour la santé :

- Le chou est riche en nutriments comme la vitamine A et contient des minéraux comme le calcium, le potassium et le magnésium.

Utilisations possibles :

- Enveloppez la salade de chou avec des haricots noirs et du fromage râpé dans une tortilla.
- Ajoutez du chou râpé aux soupes et aux ragoûts.
- Farcissez les feuilles extérieures avec de la viande hachée, de la dinde ou du riz. Faites cuire les rouleaux de chou dans de la sauce tomate.

Astuce :

Gardez les feuilles extérieures sur le chou pour le conserver le plus longtemps possible !

