



# Green Beans

**Other Names and Varieties: Snap Beans, String Beans, Pole Beans Yellow Wax Beans, French Beans**



## Storage:

- Wash beans and store in a plastic bag or container
- Keep in refrigerator for 4 or 5 days.
- Blanch beans and freeze for longer storage.

## Preparation:

- Cut or snap off the stem ends.

## Quick Recipe: Steamed Green Beans 2 Ways

1. Sauté chopped garlic and onion in oil for 3-5 minutes. Add  $\frac{1}{4}$  cup water, dried spices such as thyme or rosemary and 1 lb. green beans. Cover the pan and cook for 10-15 minutes or until beans are tender.
2. Microwaved: Pour  $\frac{1}{2}$  cup of water over beans and cover. Microwave on high for 6-7 minutes.

## Good for You:

- Green beans and other pod beans are high in fiber, which supports heart health and intestinal health. Beans are also a good source of vitamins that help to keep the immune system healthy.

## Ways to Use Steamed Greens Beans:

- Toss Steamed Green Beans with lemon juice and olive for a simple side dish.
- Combine 5 Tbls peanut butter, 3 Tbls water, 2 Tbls soy sauce, 1 tsp red pepper flakes and a pinch sugar in a bowl or blender. Toss Steamed Green Beans with peanut sauce.
- Add to stir fries, soups, and salads.

## Tip:

When cooked uncut, beans keep more of their nutrients!



# Haricots verts

**Autres noms et variétés :** Haricots mange-tout, haricots à rames, haricots à rames, haricots jaunes, haricots verts



## Stockage :

- Laver les haricots et les conserver dans un sachet ou un récipient en plastique.
- Conserver au réfrigérateur pendant 4 ou 5 jours.
- Blanchir les haricots et les congeler pour les conserver plus longtemps.

## Préparation :

- Couper ou détacher les extrémités des tiges.

## Recette rapide : Haricots verts à la vapeur 2 façons

3. Faire revenir l'ail et l'oignon hachés dans l'huile pendant 3 à 5 minutes. Ajouter  $\frac{1}{4}$  tasse d'eau, des épices séchées comme du thym ou du romarin et 450 grammes de haricots verts. Couvrir la casserole et faire cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres.
4. Au four à micro-ondes : Verser  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau sur les haricots et couvrir. Passer au micro-ondes à puissance élevée pendant 6 à 7 minutes.

## Bon pour la santé :

- Les haricots verts et les autres haricots à cosse sont riches en fibres, ce qui est bénéfique pour la santé cardiaque et intestinale. Les haricots sont également une bonne source de vitamines qui contribuent à maintenir le système immunitaire en bonne santé.

## Utilisations des haricots verts cuits à la vapeur :

- Mélanger les haricots verts cuits à la vapeur avec du jus de citron et des olives pour un plat d'accompagnement simple.
- Dans un bol ou un mixeur, mélanger 5 cuillères à soupe de beurre de cacahuète, 3 cuillères à soupe d'eau, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café de flocons de piment rouge et une pincée de sucre. Mélanger les haricots verts cuits à la vapeur avec la sauce aux cacahuètes.
- Ajouter dans des sautés, des soupes et des salades.

## Astuce :

Lorsqu'ils sont cuits sans être coupés, les haricots conservent davantage de nutriments !

