



# Greens

**Varieties: Arugula, Collards, Kale, Mustards, Swiss Chard, Turnip, Beet, Kohlrabi and Radish Tops (Leaves)**



## Storage:

- Keep unwashed in a plastic bag.
- Refrigerate for up to 1 week.

## Preparation:

- Wash with cool water. Cut off and throw away stems. If stems are thick in the leaf, you can fold the leaf in half and rip out the stem.
- Wash thoroughly.

## Quick Recipe: Green

1. Bring a pot of water to a boil. Add greens.
2. Cook until tender – 8 to 10 minutes for chard or beet greens and 20 to 25 minutes for kale, mustard, turnips, and collards
3. Drain well. Toss with butter or olive oil. Season with salt and pepper.

## Good for You:

- Green offer important vitamins and minerals and are high in fiber. Greens are so low in calories that you can eat as many as you like!
- Please note that certain dark, leafy greens such as kale are high in vitamin K and may need to be left out of your diet if you take anti-coagulants such as warfarin (Coumadin).

## Ways to Use:

- Enjoy Cooked Greens with Cornbread.
- Add Cooked Greens to burritos, quesadillas, and casseroles.
- Toss Cooked Greens with pasta and tomatoes, and top with parmesan cheese.

## Tip:

Small, tender greens (except for collards) can be eaten raw in salads.



# Feuilles vertes

**Variétés : Roquette, colza, chou frisé, moutarde, bette à carde, navet, betterave, chou-rave et fanes de radis (feuilles)**



## Stockage :

- Conserver dans un sachet en plastique.
- Conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

## Préparation :

- Laver à l'eau fraîche. Couper et jeter les tiges. Si les tiges sont épaisses sur la feuille, vous pouvez la plier en deux et arracher la tige.
- Laver soigneusement.

## Recette rapide : Verdure

1. Porter une casserole d'eau à ébullition. Ajouter les feuilles.
2. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (8 à 10 minutes pour les bettes à carde ou les feuilles de betterave et 20 à 25 minutes pour le chou frisé, la moutarde, les navets et les feuilles de chou vert).
3. Bien égoutter. Mélanger avec du beurre ou de l'huile d'olive. Assaisonner avec du sel et du poivre.

## Bon pour la santé :

- Les feuilles vertes contiennent des vitamines et des minéraux importants ainsi que beaucoup de fibres. Les feuilles vertes sont si peu caloriques que vous pouvez en manger autant que vous le souhaitez !
- Veuillez noter que certains légumes verts à feuilles foncées, comme le chou frisé, sont riches en vitamine K et peuvent ne pas être adaptés à votre régime alimentaire si vous prenez des anticoagulants tels que la warfarine (Coumadin).

## Utilisations possibles :

- Dégustez les feuilles vertes avec du pain de maïs.
- Ajoutez les feuilles vertes cuites dans des burritos, des quesadillas et des plats cuisinés.
- Mélangez des feuilles vertes cuites avec des pâtes et des tomates, et garnissez de parmesan.

## Astuce :

Les petites feuilles tendres (à l'exception du chou vert) peuvent être consommées crues en salade.

