



Lettuce

Varieties: Butterhead, Crisphead (including Iceberg), Loose-leaf (including Red and Green), Celtuce, Romaine



Storage:

- Keep unwashed lettuce in a plastic bag in the refrigerator.
- Store 3-4 days.

Preparation:

- Wash thoroughly. Do not soak.
- Drain or blot dry with a paper towel.

Quick Recipe:

1. Add to sandwiches, burgers, tacos, or burritos.
2. Use lettuce leaves as wraps.
3. Create salads with lettuce and “suggested veggie toppings”. Other great toppings include fruit, nuts and seeds, cheeses, meats, boiled egg, croutons, and your favorite dressing.

Good for You:

- Lettuce provides vitamins such as A and K. Vitamin A helps your skin and eyes stay healthy and also helps prevent infections.

Suggested Veggie Toppings:

- Baby corn, bell peppers, broccoli, cauliflower, celery, cucumbers, mushrooms, onion, shredded carrots and tomatoes.

Tip:

Toss a salad with dressing at the last minute to keep the lettuce from becoming soggy.





Laitue

Variétés : Butterhead, crisphead (notamment Iceberg), loose-leaf (notamment green and red), celtuce, romaine



Stockage :

- Conserver la laitue non lavée dans un sachet en plastique au réfrigérateur.
- Conserver 3-4 jours.

Préparation :

- Laver soigneusement. Ne pas tremper.
- Egoutter ou éponger avec du papier absorbant.

Recette rapide :

4. Ajoutez dans des sandwichs, des hamburgers, des tacos ou des burritos.
5. Utilisez des feuilles de laitue comme des wraps.
6. Préparez des salades avec de la laitue et des garnitures de légumes. Vous pouvez également garnir votre salade de fruits, de noix et de graines, de fromages, de viandes, d'œufs durs, de croûtons et de votre vinaigrette préférée.

Bon pour la santé :

- La laitue fournit des vitamines comme les vitamines A et K. La vitamine A contribue à la santé de la peau et des yeux et aide à prévenir les infections.

Garnitures végétariennes suggérées :

- Maïs, poivrons, brocolis, choux-fleurs, céleri, concombres, champignons, oignons, carottes râpées et tomates.

Astuce :

Ajoutez la vinaigrette à la salade au dernier moment pour éviter que la laitue ne se détrempe.

