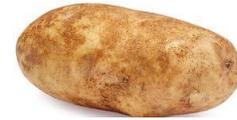




Potatoes



Storage:

- Store potatoes in cool, dark place for up to 2 weeks.
- Light can cause potatoes to become green. Cut off green spots before cooking.

Preparation:

- Scrub potatoes gently under running water to remove any dirt.
- Peel (optional). The skin is healthy for you and good to eat!

Quick Recipe: Potato Frittata

1. Pre-heat oven to 400 degrees. Heat large oven proof sauté pan with 2 tablespoons of oil, add 2 cups chopped potatoes and cook covered over medium heat until tender.
2. Add 8 beaten eggs, 1/2 teaspoon salt and pepper. Cook 10 minutes until half set. Pull the edges away from the sides of the pan with a spatula so the eggs flow to the bottom of the pan.
3. Transfer the pan to the heated oven. Bak for 10 minutes until puffed and golden.

Good for You:

- Potatoes provide minerals such as potassium, which helps keep blood pressure healthy and supports heart health.

Ways to use:

- Add chopped potatoes to soups and stews.
- Cut into fries, toss with oil and bake at 400 degrees for 25 min.
- Wrap Potato Frittata in tortilla. Enjoy with salsa and cheese. Bake whole potatoes for a filling side dish or cover with chili for a complete meal. Leftover baked potatoes are also great the next morning as hash browns.

Tip:

Peeled, uncooked potatoes become gray or brown, but they are still safe to eat! The gray or brown color usually goes away when the potatoes are cooked. If you want, place uncooked potatoes in cold water for up to 2 hours to keep them from changing color.



Pommes de terre



Stockage :

- Conserver les pommes de terre dans un endroit frais et sombre jusqu'à 2 semaines.
- La lumière peut faire verdier les pommes de terre. Retirer les taches vertes avant la cuisson.

Préparation :

- Frotter délicatement les pommes de terre à l'eau courante pour éliminer toute trace de saleté.
- Peler (facultatif). La peau est saine et bonne à manger !

Recette rapide : Frittata de pommes de terre

4. Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer une grande sauteuse allant au four avec 2 cuillères à soupe d'huile, ajoutez 2 tasses de pommes de terre coupées en morceaux et faites-les cuire à couvert à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
5. Ajoutez 8 œufs battus, 1/2 cuillère à café de sel et du poivre. Cuire 10 minutes jusqu'à ce que la préparation soit à moitié ferme. Décollez les bords de la sauteuse à l'aide d'une spatule afin que les œufs coulent au fond de la sauteuse.
6. Mettez la sauteuse dans le four chauffé. Faites cuire au four pendant 10 minutes jusqu'à ce que la préparation prenne du volume et qu'elle soit dorée.

Bon pour la santé :

- Les pommes de terre apportent des minéraux tels que du potassium, qui contribue à maintenir la tension artérielle à un niveau sain et contribue à la santé du cœur.

Utilisations possibles :

- Ajoutez des pommes de terre détaillées à vos soupes et ragoûts.
- Coupez en frites, badigeonnez avec de l'huile et faites cuire au four à 200 degrés pendant 25 minutes.
- Omelette aux pommes de terre et aux tortillas. Dégustez avec de la sauce tomate et du fromage. Faites cuire des pommes de terre entières pour un plat d'accompagnement nourrissant ou couvrez-les de chili pour un repas complet. Les restes de pommes de terre au four sont également excellents le lendemain matin sous forme de pommes de terre rissolées.

Astuce :

Les pommes de terre pelées et non cuites virent au gris ou au brun, mais elles peuvent encore être consommées sans danger ! La couleur grise ou brune des pommes de terre disparaît généralement lorsqu'elles sont cuites. Si vous le souhaitez, placez les pommes de terre non cuites dans de l'eau froide pendant 2 heures au maximum pour éviter qu'elles ne changent de couleur.

