



Broccoli

Varieties: Belstar, Calabrese, De Cicco, Green Magic, Marathon, Waltham



Storage:

- Refrigerate unwashed broccoli in an airtight bag for up to 4 days.

Preparation:

- Wash with cool water
- If stems are tough, peel with a vegetable peeler and cut off any rough ends with a knife.
- Cut stems and florets into bite-sized pieces.

Quick Recipe: Roasted Broccoli

1. Cut one head of broccoli florets and stems into bite-sized pieces..
2. Toss with oil salt, pepper, and minced garlic, then spread in a single layer on a baking sheet. Roast at 425° for 10-15 minutes, or until tender.
3. Serve immediately, topped with a squeeze of lemon juice and/or a sprinkle of Parmesan cheese.

Good for You:

- Broccoli is a good source of vitamin C, which supports healthy bones and teeth, wound healing, and immune function.

Ways to Use:

- Add raw broccoli to salads and slaws.
- Sautee broccoli and onion and add to pasta with cooked or canned tomatoes for a quick and nutritious sauce.
- Blend fresh or frozen broccoli into a smoothie.

Tip:

Broccoli is a cool weather vegetable that tastes best in fall, winter, and early spring.





Brocoli

Variétés : Belstar, Calabrese, De Cicco, Green Magic, Marathon, Waltham



Stockage :

- Réfrigérer le brocoli non lavé dans un sachet hermétique jusqu'à 4 jours.

Préparation :

- Laver à l'eau froide
- Si les tiges sont dures, les éplucher à l'aide d'un épluche-légumes et couper les extrémités rugueuses à l'aide d'un couteau.
- Couper les tiges et les fleurons en petits morceaux.

Recette rapide : Brocoli grillé

1. Couper une tête de brocoli en morceaux de la taille d'une bouchée.
2. Mélanger avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'ail haché, puis étaler en une seule couche sur une plaque à pâtisserie. Rôtir à 220° pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que ce soit tendre.
3. Servir immédiatement, garni d'un filet de jus de citron et/ou d'une pincée de parmesan.

Bon pour la santé :

- Le brocoli est une source intéressante de vitamine C, qui contribue à la santé des os et des dents, à la cicatrisation des plaies et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Utilisations possibles :

- Ajoutez du brocoli cru dans vos salades et vos salades de chou.
- Faites sauter des brocolis et des oignons et intégrez-les à des pâtes avec des tomates cuites ou en conserve pour obtenir une sauce nutritive et rapide à préparer.
- Intégrez du brocoli frais ou surgelé dans un smoothie.

Astuce :

Le brocoli est un légume de saison fraîche, dont le goût est meilleur en automne, en hiver et au début du printemps.



Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/produce-guides.