



# Kohlrabi

## Storage:

- Separate the leaves from the bulb.
- Store both in the refrigerator.
- The leaves will only last a few days, but the bulb will keep for several weeks. Both bulb and leaves are good to eat!

## Preparation:

- Throw away any tough center ribs of the leaves. The leaves can be cooked like other greens-sauté or steam!
- Steam the bulb to loosen its skin, or cut away the tough outer skin before you cook.

## Quick Recipe: Steamed Kohlrabi

1. Cut kohlrabi into thin slices or wedges and sauté with butter and garlic for 2-3 minutes.
2. Pour 1 cup of water over kohlrabi and cover.
3. Reduce heat and let simmer for 20 minutes.
4. Add salt and pepper to taste.



## Good for You:

- Kohlrabi is a good source of vitamins and fiber, which supports heart health.

## Ways to Use:

- Prepare Steamed Kohlrabi with potatoes. Mash and season to taste.
- Roast Kohlrabi in the oven with carrots and potatoes.
- Grate raw Kohlrabi and add to salads or coleslaw.

## Tip:

Cucumbers are 95% water! Because of this, they don't last long, especially when they are peeled or cut. Use leftover cucumbers soon!



# Chou-rave

## Stockage :

- Séparer les feuilles du bulbe.
- Conservez les deux au réfrigérateur.
- Les feuilles ne se conservent que quelques jours, mais le bulbe se garde plusieurs semaines. Le bulbe et les feuilles sont bons à manger !

## Préparation :

- Jetez les parties centrales des feuilles qui sont dures. Les feuilles peuvent être cuisinées comme les autres légumes verts, sautés ou à la vapeur !
- Faites cuire le bulbe à la vapeur afin d'en détacher la peau, ou retirez la peau extérieure coriace avec un couteau avant de le faire cuire.

## Recette rapide : Chou-rave cuit à la vapeur

1. Coupez le chou-rave en fines tranches ou en quartiers et faites-le sauter avec du beurre et de l'ail pendant 2 à 3 minutes.
2. Versez 1 tasse d'eau sur le chou-rave et couvrez.
3. Réduisez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes.
4. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût.



## Bon pour la santé :

- Le chou-rave est une bonne source de vitamines et de fibres, qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque.

## Utilisations possibles :

- Préparez du chou-rave cuit à la vapeur avec des pommes de terre. Réduisez en purée et assaisonnez selon votre goût.
- Faites griller le chou-rave au four avec des carottes et des pommes de terre.
- Râpez du chou-rave cru et ajoutez-en dans vos salades ou vos salades de chou.

## Astuce :

Les concombres sont composés à 95 % d'eau ! Pour cette raison, ils ne se conservent pas longtemps, surtout lorsqu'ils sont épluchés ou coupés. Utilisez rapidement les restes de concombres !

