



7 Ways to Use Hardy Greens

1. Chop 1 bunch of kale. Toss with juice from 1 lemon, garlic, a dash of soy sauce, and olive oil for a salad.
2. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped kale, halved cherry tomatoes and garlic.
3. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped mushrooms and garlic. Toss with pasta spirals.
4. Place chopped kale in a small saucepan with 4 cups of broth. Simmer 10 minutes and ladle into bowls over noodles. Top with a hard-boiled egg and your favorite Asian sauce.
5. Heat oil in large nonstick skillet. Add 1 cup salsa, chopped kale and water. Cook until tender. Fill a flour tortilla with the kale, black beans, corn, and cheese.
6. Thinly slice and toss with peanut oil, minced garlic, vinegar, sugar, and red pepper flakes. Fill flour tortilla with chopped chicken and dip with favorite Asian sauce.
7. Toast in the oven on an oiled baking sheet at 400 degrees for 15 minutes or until dried out and brittle. Crumble into soups and sandwiches, or eat as is.



Varieties of Hardy Greens

Hardy greens include kale, collard greens, and swiss chard.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice. Thinly sliced kale is quick cooking or great in salads.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



7 utilisations des légumes verts feuillus

1. Hachez 1 botte de chou frisé. Pour une salade, mélangez le jus d'un citron, de l'ail, un filet de sauce soja et de l'huile d'olive.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faites revenir le chou frisé haché, les tomates cerises coupées en deux et l'ail.
3. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Faites revenir les champignons hachés et l'ail. Mélangez avec les pâtes en spirale.
4. Placez du chou frisé haché dans une petite casserole avec 4 tasses de bouillon. Laissez mijoter 10 minutes et versez dans des bols sur des nouilles. Garnissez d'un œuf dur et de votre sauce asiatique préférée.
5. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Ajoutez 1 tasse de sauce tomate, du chou frisé haché et de l'eau. Faites cuire jusqu'à ce que le chou soit tendre. Farcissez une tortilla de farine avec du chou frisé, des haricots noirs, du maïs et du fromage.
6. Tranchez finement et mélangez avec de l'huile d'arachide, de l'ail émincé, du vinaigre, du sucre et des flocons de piment rouge. Remplissez la tortilla de poulet haché et trempez-la dans votre sauce asiatique préférée.
7. Faites griller au four sur une plaque huilée à 200°C pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que ce soit sec et croustillant. Émiettez-les dans des soupes et des sandwiches, ou mangez-les tels quels.



Variétés de légumes verts résistants

Le chou frisé, le chou vert et la bette à carde sont des légumes verts résistants.

Comment couper le chou frisé

Coupez ou arrachez les feuilles de la tige. Roulez une feuille en forme de cigare et tranchez-la finement. Le chou frisé finement tranché est un aliment rapide à cuisiner et idéal pour les salades.

