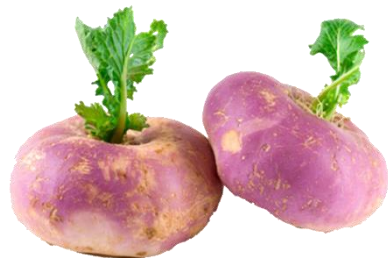




7 Ways Turnips

1. **Roasted:** Cut turnips into bite sized pieces, drizzle oil, and put in the oven at 350 until tender.
2. **Mashed:** Boil 3 medium turnip for 15-20 minutes or until tender then mash. Add ½ cup milk, 1 tbs of butter, and salt to taste.
3. **Turnip, Apple, and Carrot Salad:** Peel and grate 3 medium turnips, 3 medium carrots, and 1 large apple and add one chopped onion. In a small bowl whisk 1 tbs lemon juice, 1 tbs apple cider vinegar, 1 tsp sugar, salt and pepper to taste. Once whisked, combine with grated vegetables and serve.
4. Add roasted turnip to any vegetable soup.
5. Substitute for any potato or root vegetable dish.
6. **Turnip Fries:** Slice turnip into strips, drizzle in oil and seasoning, bake at 400 degrees F and flip every 10 minutes until crispy.
7. **Pickle Turnips:** Try the CAFB quick pickle recipe.



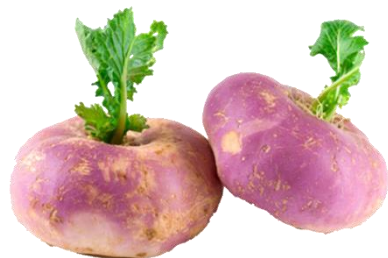
Tips:

- You can also eat the leaves of the turnips.



7 utilisations des navets

1. Grillés : Coupez des navets en morceaux de la taille d'une bouchée, arrosez-les d'un filet d'huile et mettez-les au four à 180°C jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. En purée : Faites bouillir 3 navets moyens pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis écrasez-les. Ajoutez ½ tasse de lait, 1 cuillère à soupe de beurre et du sel à volonté.
3. Salade de navets, de pommes et de carottes : Épluchez et râper 3 navets moyens, 3 carottes moyennes et 1 grosse pomme et ajoutez un oignon haché. Dans un petit bol, mélangez 1 cuillerée à soupe de jus de citron, 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre de pomme, 1 cuillerée à café de sucre, du sel et du poivre selon votre goût. Une fois le tout fouetté, mélangez le tout avec des légumes râpés et servez.
4. Ajoutez du navet grillé dans n'importe quelle soupe de légumes.
5. Peut servir de substitut dans n'importe quel plat de pommes de terre ou de légumes racines.
6. Frites de navet : Coupez vos navets en lanières, arrosez-les d'huile et d'assaisonnement, faites-les cuire au four à 200°C et retournez-les toutes les 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
7. Pickles de navets : Essayez la recette de pickles express de la CAFB.



Astuces :

- Vous pouvez également manger les feuilles des navets.

