

# Ethiopian Collard Greens

**Servings:** 4

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 large white onion, chopped
- 2 teaspoons garlic, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 8 cups collard greens, thinly sliced
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon concentrate)

## Instructions

**STEP 1:** In a large skillet, heat oil over medium heat. Add onions and cook until onions are translucent, about 5 minutes.

**STEP 2:** Add the garlic, ginger, red pepper flakes, cumin, paprika, salt and black pepper. Cook for about 30 seconds, stirring constantly.

**STEP 3:** Add collards, lemon juice, and a little water. Cover and cook 15 minutes until greens are tender. Add a little more water if needed. Serve warm over brown rice or with flatbread.



- **Ingredient Swap:** Any hardy green will work! Try kale, chard or mustard greens
- **Nutrition Boost:** Add cooked lentils to add more protein.
- **Did You Know?** Collard greens are rich in vitamins A, C and K and are a good source of fiber and antioxidants!



Per Serving: 110 Calories | 9g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 310mg Sodium  
For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Chou vert éthiopien

**Portions :** 4

**Régime alimentaire:** Végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gros oignon blanc, haché
- 2 cuillères à café d'ail émincé
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, émincé
- ½ cuillère à café de flocons de piment rouge broyés
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 8 tasses de feuilles de chou vert, finement émincées
- Jus d'un citron (ou 2 cuillères à soupe de concentré de citron)

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez les oignons et faites cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, environ 5 minutes.

**ÉTAPE 2 :** Ajoutez l'ail, les flocons de piment rouge, le thym, le sel et le poivre noir. Faites cuire pendant environ 30 secondes en remuant constamment.

**ÉTAPE 3 :** Ajoutez les feuilles de chou vert, le jus de citron et un peu d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes jusqu'à ce que les légumes verts soient tendres. Ajoutez un peu plus d'eau si nécessaire. Servez chaud sur du riz brun ou avec du pain plat.



- **Échange d'ingrédients :** N'importe quel légume vert robuste fera l'affaire ! Essayez le chou frisé, les bettes à carde ou les feuilles de moutarde
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez des lentilles cuites pour augmenter la teneur en protéines.
- **Le saviez-vous ?** Les feuilles de chou vert sont riches en vitamines A, C et K et constituent une bonne source de fibres et d'antioxydants !



Par portion : 110 calories | 9 g de glucides | 2 g de sucre | 4 g de fibres | 8 g de lipides (0.5 g de lipides saturés) | 3 g de protéines | 310 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)