Louisiana

HARVEST of the MONTH



Courge d'été

Informations insolites sur la courge d'été !

- Au lieu de préparer des pâtes, essayez de faire des fusilli de courgettes, en taillant les légumes en spirales, ou coupez une courge en bandes fines pour en faire des lasagnes.
- La courge d'été mûrit rapidement. Veillez donc à la récolter lorsqu'elle est petite et tendre.
- Essayez la courge d'été crue en salade ou en trempette de légumes !



La courge d'été est nutritive et bonne pour vous !

- Excellente source de vitamine C.
- Bonne source de vitamine B6 et de manganèse.
- Faible en calories.



Cette publication a été financée par l'USDA grâce au soutien du programme Louisiana Farm to School du LSU AgCenter dans le cadre d'un accord interinstitutionnel avec le ministère de l'Éducation de la Louisiane.

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances.

MISC-143-FR (250) 7/26 REP.
Le LSU AgCenter et la LSU assurent l'égalité des chances à tous, dans le cadre de leurs programmes et de l'emploi.