Louisiana HARVEST of the MONTH



Chou

Informations insolites sur le chou !

- Près de la moitié des choux produits aux États-Unis est utilisée pour faire de la salade de chou.
- Lorsque le chou est cuit rapidement dans une poêle non couverte, il a un goût plus sucré et produit un parfum plus doux.
- Le chou existe en différentes nuances de vert et de rouge.



Le chou est nutritif et bon pour vous !

- Excellente source de vitamines C et K.
- Bonne source de manganèse et de folates.
- 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-166-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.