Louisiana HARVEST of the MONTH



Légumes verts

Informations insolites sur les légumes verts !

- La moutarde et le chou cavalier sont des incontournables de la soul food du Sud et sont traditionnellement cuisinés avec du jarret de porc ou du porc fumé.
- Le chou cavalier est plus savoureux et plus nutritif pendant la saison froide, après les premières gelées.
- Ajouter une poignée de légumes verts à votre smoothie préféré fournira des nutriments supplémentaires sans en changer la saveur.







Les légumes verts sont nutritifs et bons pour vous !

- Les légumes verts sont une véritable mine d'or en matière de nutrition ! Ils sont une excellente source de calcium et de vitamines A, C et K.
- Il existe plusieurs variétés de blettes avec des tiges de différentes couleurs. La blette est de la même espèce que la betterave. Elle est aussi colorée que nutritive !
- La riche teneur en fibre des feuilles de moutarde facilite la digestion et réduit le cholestérol.
- Le chou cavalier cuit est une excellente source d'acides gras oméga 3 et oméga 6, les acides gras essentiels.

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-370-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.