

Choux

Bienfaits pour la santé

- Une excellente source de vitamines et de fibres qui supportent la santé digestive.
- Pourraient aider à la prévention de certains cancers.

Entreposage

Dans le réfrigérateur.

Préparation

Retirer les premières couches et bien rincer à l'eau. Couper le chou en deux et retirer le coeur. Les choux peuvent être mangés crus ou cuits. Couper en tranches ou râper dans les soupes ou salades.



Salade de chou

Ingredients:

Choux vert et rouge râpés

Carottes râpées

Oignons en dés

Mayonnaise

Sel et poivre au goût



Préparation:

1. Combiner les choux, les carottes et oignons dans un bol et bien mélanger.
2. Ajouter la mayonnaise et bien mélanger. Attention de ne pas trop en ajouter!

*Recette adaptée de inspiredtaste.net