

Choux frisé



Bienfaits pour la santé

- Contient plusieurs nutriments comme la vitamine A, la vitamine C, la vitamine K et le calcium.
- Ces nutriments aident à réduire le risque de maladies du coeur, contribuent à la santé des os et sont bénéfiques lors de la grossesse.

Entreposage

Garder au réfrigérateur et bien rincer avant l'utilisation.

Préparation

Bien rincer à l'eau, retirer les grosses veines rigides. Typiquement consommés cru dans les salades, les smoothies ou les sandwiches. Peut aussi être cuit dans les soupes ou les sautés.



Croustilles aux choux frisés

Ingrédients:

Choux-frisé

Huile

Épices de votre choix



Préparation:

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Bien rincer les feuilles de chou frisé.
3. Retirer les grosses veines rigides et couper.
4. Dans un bol, mélanger le chou-frisé, l'huile et assaisonner avec les épices de votre choix.
5. Cuire au four pendant 3 à 4 minutes.
Surveiller les feuilles de chou au four pour vous assurer qu'ils ne dorent qu'un peu et ne brûlent pas.