

Conseils pratiques pour... Déguster des légumes feuilles frais



1. Achat

- ❖ Choisissez des légumes verts aux feuilles croquantes et de couleur vive sans taches jaunes ou marron.

2. Conservation

- ❖ Avant de conserver :
 - **Laitue et feuilles de salade** : enveloppez les feuilles dans du papier absorbant sec.
 - **Bottes de légumes feuilles avec leurs tiges (chou kale, chou cavalier)** : coupez les extrémités des tiges et enveloppez-les dans du papier absorbant humide.
 - **Herbes aromatiques** : enveloppez la botte entière dans du papier absorbant légèrement humide.
- ❖ Conservez tous les légumes feuilles non lavés au réfrigérateur, dans un sac en plastique hermétique.



3. Lavage

- ❖ Placez les légumes feuilles dans un récipient et recouvrez-les d'eau.
- ❖ Remuez les légumes feuilles sous l'eau pour décrocher la terre qui pourrait s'y trouver. Laissez la terre se déposer au fond du récipient.
- ❖ Retirez délicatement les légumes feuilles et jetez l'eau. Recommencez si nécessaire.

4. Préparation

- ❖ Faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile. Ajoutez les légumes feuilles et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ❖ Mélangez les épinards ou le chou kale avec des fruits congelés pour préparer un smoothie ou avec des haricots pour préparer une délicieuse tartinade.
- ❖ Ajoutez des légumes feuilles coupés à vos soupes, ragoûts et sauces pour pâtes. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ❖ Ajoutez les fruits, les légumes, les fruits à coque ou les haricots aux légumes feuilles crus pour composer une belle salade.



Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc.
Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site nyc.gov et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).
Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site jsyfruitveggies.org.



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site myBenefits.ny.gov. L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).