

LES LÉGUMES CHOU ROUGE

D'un apport énergétique faible, le chou est un légume très riche en vitamines. Il apporte également fibres, constituant ainsi un légume allié de votre bien-être.

Choisir le chou rouge

Soupez-le. Le chou doit être à la fois lourd et dense. Les feuilles doivent être craquantes et bien serrées et leur couleur brillante et franche.

Conserver le chou rouge

Le chou est un aliment rustique qui se conserve très bien au frais. Entreposez-le entier dans le bac à légumes de votre réfrigérateur, vous pourrez ainsi le garder 1 semaine.

Les apports et les bienfaits du chou rouge

Peu calorique, le chou concentre quantité de bienfaits nutritionnels. Riche en soufre, qui lui donne son goût si spécifique, il agit comme un

protecteur de votre vitalité.

Source *Les fruits et légumes frais-Interfel*



Saisons de production

