

LES LÉGUMES CHOU VERT

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 ET CONSERVER

TROUVER LE BON PRODUIT

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.

... ET BIEN LE CONSERVER

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.

NUTRITION ET BIENFAITS

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

