

Cuisinez sans peine ! Gagnez du temps !

Préférer laver et **brosser les légumes**, la peau des légumes -dont vous conservez les propriétés- se consomme très souvent et évite les coupures, blessures à l'épluchage : carottes, navets, courges, radis roses, légumes nouveaux de printemps, etc.

Gagnez du temps et conservez davantage de produit :

Retirer seulement l'attache au rameau mais conservez la queue finale des **haricots verts**.

Ne retirer pas les pétioles des **épinards**, ils fondent à la cuisson.

Cuisiner tout dans les **bettes- cardes**, le vert : en potage, purée... ; les côtes : en gratin, poêlées, à la vapeur avec des épices, etc.

Ne perdez pas votre **persil** : un bouquet dans le potage est excellent, mettez le surplus de persil entier dans un sac ou une boîte au congélateur, vous pourrez prélever la quantité dont vous avez besoin, elle sera immédiatement émincée !

Pour laver les légumes verts, les choux, les salades, plonger les légumes dans une **eau vinaigrée** puis rincer : les petites bêtes (pucerons, limaces, etc.) se détacheront des feuillages et resteront au fond de la bassine pour vous offrir vos seuls légumes.