

## Chou Kale (LES 100 GR) - LELL Market

<b>Produit</b>	Chou Kale (LES 100 GR)	
<b>Référence</b>	AlimentaireDistance - 22 kilomètres	: -
<b>Prix</b>	AlimentaireDistance - 22 kilomètres	: <b>0.80 EUR</b>

Image produit



**Résumé** Dégustez ce brocoli, cultivé sur les terres de Damien, notre maraîcher à St-Genis Laval (69).Le brocoli est un des légumes les plus denses en micronutriments (vitamines C et E notamment). Son apport en fibres en fait l'un des partenaires bien-être de votre assiette.C'est le légume facile à vivre par excellence. Il s'accommode très facilement au quotidien, que ce soit en soupe, en gratin, en beignet, en risotto, en tarte salée, en flan ou en terrine.

**Description** **BON A SAVOIR**Facile à préparer, le brocoli est également rapide à cuire. Il est d'ailleurs préférable de limiter le temps de cuisson pour conserver tout le croquant du légume :  
5 min à la vapeur, pour des brocolis croquants ;7 à 10 min à l'eau bouillante salée, pour une texture fondante ;6 à 8 min au micro-ondes, pour les plus pressés.**ASTUCE**"Une fois cuits, plongez les petits bouquets un court instant dans l'eau glacée. Ils conserveront ainsi leur belle couleur verte."