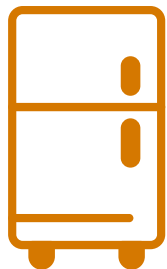


Trésor méconnu à mettre au menu : La roquette

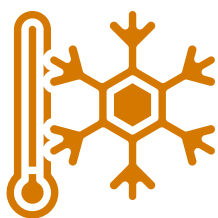
Légèrement poivrée, avec une touche d'amertume



*Source de vitamine K
Appartient à la famille du chou*



- Éviter de la placer au fond d'une tablette, elle gèle facilement
- Déposer dans un contenant avec un papier absorbant
- Se conserve environ 1 semaine



- Roquette défraîchie ? Transformez-la en purée ou en potage, puis congelez-la.



- En salade avec des laitues de tout genre et des fruits
- Dans les sandwiches et sandwiches au fromage fondu pour une petite touche poivrée
- Dans un pesto ou sur une pizza ou des pâtes
- Cuites comme des épinards
- **Quelques recettes**

J'aime les fruits et légumes : Rabiolo

Cultive le partage : Rabiolo

IGA : Roquette

 Glanage solidaire;
coup de pouce planétaire!

 Moisson
Laurentides
banque alimentaire

 **SYNERGIE**
ÉCONOMIQUE LAURENTIDES