

Recettes du marché fermier

Cliquez sur les fruits et légumes ci-dessous pour découvrir de délicieuses recettes.

Ingrédient principal Page

Pommes	3
Betteraves	5
Haricots noirs	9
Myrtilles	11
Légumes à feuilles vertes	13
Brocoli	15
Choux de Bruxelles	17
Butternut	19
Chou	21
Carottes	29
Pois chiches	31
Maïs	35
Concombres	37
Aubergine	39
Eau infusée aux fruits	41
Haricots verts	43
Laitue	45
Melons	47

Ingrédient principal Page

Gombo	49
Pêches	51
Poires	53
Poivrons	55
Prunes	57
Pommes de terre	59
Potiron	63
Radis	65
Haricots rouges (haricots Kidney)	69
Mélange d'épices	71
Épinards	75
Fraises	79
Courgettes	81
Patates douces	83
Tomates	87
Pastèque	91
Légumes-feuilles d'hiver	93

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les Stellar Farmers Markets, consultez le site nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes savoureuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

French



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Apples

- Choose firm apples that have smooth, bright skins with no bruises.
- Store unwashed apples in the refrigerator for up to 3 to 4 weeks.
- Skin can be eaten. Simply rinse and enjoy!
- Apples have fiber, especially in the skin, which helps to keep you regular.



Applesauce

Ingredients:

6 apples, diced
1 teaspoon cinnamon
(optional)

Directions:

1. In a medium pot, place apples, cinnamon and 1 cup of water.
2. Bring apples to a boil over high heat, stirring often.
3. Reduce heat to medium and simmer the apples for 30 minutes or until they are very soft. Stir often.
4. Leave lumpy or mash with a fork for a smoother sauce.
5. Serve warm or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Apple and Pear Stir-Fry

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
2 apples, chopped
1 pear, chopped
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon cinnamon
1/8 teaspoon ground
nutmeg

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add apples and cook for 3 minutes.
3. Add pears and lemon juice. Cook for another 3 minutes.
4. Sprinkle cinnamon and nutmeg. Continue to cook for another 3 minutes.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **diabetic-recipes.com**.

Quick Tips

- Squeeze lemon juice over cut apples to keep them from turning brown.
- Carry an apple with you for a quick snack.
- Add chopped apples to oatmeal, either before or after cooking.

Kids can:

- Rinse apples.
- Spread peanut butter on apple slices.

Pommes

- Choisissez des pommes fermes, à la peau lisse, brillante et non meurtrie.
- Conservez les pommes au réfrigérateur sans les laver, pendant 3 à 4 semaines au maximum.
- La peau est comestible. Il suffit de rincer la pomme avant de la déguster !
- Les pommes (surtout leur peau) contiennent des fibres qui contribuent à votre transit intestinal.



Compote de pommes

Ingrédients :

6 pommes coupées en dés
1 cuillère à café de cannelle
(facultatif)

Préparation :

1. Mettre les pommes, la cannelle et 1 tasse d'eau dans une casserole de taille moyenne.
2. Porter les pommes à ébullition sur feu vif, en mélangeant souvent.
3. Réduire à feu moyen et faire mijoter les pommes pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient très tendres. Mélanger souvent.
4. Laisser des morceaux ou écraser à la fourchette pour une compote plus homogène.
5. Servir tiède ou réfrigérée.
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Poêlée pomme-poire

Ingrédients :

2 cuillères à café
d'huile végétale
2 pommes, coupées
en morceaux
1 poire, coupée en morceaux
2 cuillères à soupe de jus
de citron
1/2 cuillère à café de cannelle
1/8 cuillère à café de noix
de muscade en poudre

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter les pommes et les faire cuire pendant 3 minutes.
3. Ajouter la poire et le jus de citron. Poursuivre la cuisson pendant encore 3 minutes.
4. Saupoudrer de cannelle et de noix de muscade. Continuer à faire cuire pendant encore 3 minutes.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site diabetic-recipes.com.

Quelques astuces

- Utilisez du jus de citron sur les pommes coupées pour éviter qu'elles brunissent.
- Emportez une pomme dans votre sac pour servir d'en-cas.
- Ajoutez des pommes coupées en morceaux à vos flocons d'avoine, avant de les faire cuire ou après.

Les enfants peuvent :

- rincer les pommes ;
- étaler du beurre de cacahuète sur des tranches de pomme.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Gingered Beet and Carrot Slaw

Ingredients:

4 cups grated beets
4 cups grated carrots
1/2 cup chopped onion
1/2 cup chopped poblano pepper
1 tablespoon minced ginger
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons mustard
1/4 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. To make the slaw, combine the beets, carrots, onion, poblano pepper and ginger in a large bowl.
2. In a small bowl, combine the lime juice, oil, mustard and cilantro. Pour onto the slaw.
3. Season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **yummly.com**.

Glazed Beets and Greens

Ingredients:

1 onion, sliced
5 beets and greens, chopped
3 tablespoons balsamic vinegar
3 tablespoons vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot over high heat, add onions, beets, vinegar and oil.
2. Cover vegetables with 1 cup of water and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and simmer for 15 minutes or until soft.
4. Add the greens and cook for 5 more minutes. Season with salt and black pepper.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Modern Vegetarian Kitchen* by Peter Berley.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

Betteraves

- Choisissez des betteraves fermes et lisses, à la couleur riche et foncée.
- Conservez les betteraves au réfrigérateur, pendant 2 semaines au maximum, après avoir séparé les fanes des racines.
- Pour les préparer, retirez les fanes, en laissant environ 3 cm (1 pouce) de tige
- Brossez soigneusement les racines, sans les éplucher. Les betteraves peuvent être cuites au four, bouillies ou consommées crues.
- Les betteraves contiennent des fibres, qui contribuent à votre transit intestinal.



Salade de betteraves et carottes au gingembre

Ingrédients :

4 tasses de betteraves râpées
4 tasses de carottes râpées
1/2 tasse d'oignon émincé
1/2 tasse de piment poblano émincé
1 cuillère à soupe de gingembre haché
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à café de moutarde
1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Pour préparer la salade, mélanger les betteraves, les carottes, l'oignon, le piment poblano et le gingembre dans un grand saladier.
2. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron vert, l'huile, la moutarde et la coriandre. Verser sur la salade.
3. Assaisonner de sel et de poivre noir.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site **yummly.com**.

Betteraves et fanes braisées

Ingrédients :

1 oignon, émincé
5 betteraves avec fanes, coupées en morceaux
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
3 cuillères à soupe d'huile végétale
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Mettre l'oignon, les betteraves, le vinaigre et l'huile dans une grande casserole, sur feu vif.
2. Ajouter 1 tasse d'eau pour couvrir les légumes et porter à ébullition.
3. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter les fanes et laisser cuire pendant encore 5 minutes. Assaisonner de sel et de poivre noir.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée de *The Modern Vegetarian Kitchen* de Peter Berley.

Quelques astuces

- Si vos mains sont tachées de jus de betterave, frottez-les avec une cuillère à café de sel, puis rincez.
- Ajoutez des tranches de betterave cuite ou des betteraves râpées crues à vos salades.
- Ne jetez pas les fanes de betteraves ! Rincez-les, coupez-les et ajoutez-les à vos soupes ou vos sautés.

Les enfants peuvent :

- brosser les racines des betteraves ;
- rincer et déchirer les fanes.

Beets

- Choose firm, smooth beets with a rich, dark color.
- Separate beet greens from roots, keep in the refrigerator and use within 2 weeks.
- Before eating, remove beet greens, leaving 1 inch of stem.
- Scrub beets well and keep the skin on. Beets may be roasted, boiled or eaten raw.
- Beets have fiber, which helps to keep you regular.



Beets With Mustard Seeds

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon yellow mustard seeds
1 onion, diced
2 teaspoons cumin
2 teaspoons coriander
1 teaspoon garam masala
1 tablespoon shredded,
unsweetened coconut
3 cups chopped beets
1/2 teaspoon salt
1 1/2 cups water

Directions:

1. In a large pan, heat the oil over medium-high heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and stir until soft, about 5 minutes.
4. Add the cumin, coriander, garam masala and the coconut. Cook for 1 minute.
5. Add the beets and cook for 3 minutes. Stir.
6. Add the salt and water. Bring to a boil, reduce the heat and cover.
7. Simmer for 15 minutes or until beets are soft.
8. Once the beets are soft, remove the lid and cook for 2 to 3 minutes until the remaining liquid thickens.
9. Turn the heat off and cover the pan. Let it sit for 5 minutes so the dish can absorb all the flavors.
10. Serve and enjoy!
11. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Indian For Everyone* by Anupy Singla.

Quick Tips

- If beet juice stains your hands, scrub them with a teaspoon of salt and rinse.
- Add cooked sliced beets or raw shredded beets to salads.
- Do not throw out the beet greens! Rinse, chop and add to a soup or stir-fry.

Kids can:

- Scrub beet roots.
- Rinse and tear beet greens.

Betteraves

- Choisissez des betteraves fermes et régulières, d'une couleur intense et foncée.
- Séparez les tiges des racines, conservez-les au réfrigérateur et consommez-les dans les 2 semaines.
- Avant de les consommer, retirez les tiges, en laissant 2-3 centimètres.
- Brossez les betteraves et laissez la peau. Les betteraves peuvent être mangées rôties, cuites à l'eau ou crues.
- Les betteraves contiennent des fibres, qui favorisent le transit intestinal.



Betteraves aux graines de moutarde

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de graines
de moutarde jaune
1 oignon, haché
2 cuillères à café de cumin
2 cuillères à café de coriandre
1 cuillère à café de garam masala
1 cuillère à soupe de noix de coco râpée,
non sucrée
3 tasses de betteraves coupées
en petits morceaux
1/2 cuillère à café de sel
1 tasse et demie d'eau

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif.
2. Ajoutez les graines de moutarde et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles crépitent, soit environ 30 secondes.
3. Ajoutez l'oignon et faites-le cuire tout en remuant, environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne tendre.
4. Ajoutez le cumin, la coriandre, le garam masala et la noix de coco. Laissez cuire 1 minute.
5. Ajoutez les betteraves et faites-les cuire 3 minutes. Mélangez.
6. Ajoutez ensuite le sel et l'eau. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et couvrez.
7. Laissez mijoter 15 minutes, ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres.
8. Une fois que les betteraves sont cuites, enlevez le couvercle et laissez cuire 2 à 3 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la sauce s'épaississe.
9. Éteignez le feu et couvrez. Laissez reposer 5 minutes pour que le plat absorbe toutes les saveurs.
10. Servez, et régalez-vous !
11. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 4 portions. Recette adaptée de *Indian For Everyone*, par Anup Singh.

Quelques astuces

- Si le jus de betterave laisse des taches sur vos mains, frottez celles-ci avec une cuillère à café de sel, puis rincez.
- Ajoutez des morceaux de betterave cuite ou de la betterave crue râpée dans vos salades.
- Ne jetez pas les tiges ! Rincez-les, hachez-les et incorporez-les dans une soupe ou une poêlée.

Les enfants peuvent :

- frotter les betteraves ;
- rincer et retirer les tiges.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Black Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Black Beans and Peppers

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 green bell pepper, chopped
4 garlic cloves, minced
1 teaspoon cumin
2 teaspoons dried oregano
1 teaspoon fresh ginger, peeled and minced
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed and drained
2 tablespoons apple cider vinegar
1 jalapeño, seeded and diced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and stir until soft, about 5 minutes
3. Add bell pepper and stir until soft, about 3 minutes.
4. Add the garlic, cumin, oregano and ginger, and cook for 1 minute longer.
5. Add black beans, vinegar, jalapeño and 1/2 cup of water. Bring to boil, reduce heat to low, cover and simmer for 5 minutes.
6. Season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from thespruceeats.com.

Black Bean Spread

Ingredients:

1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) of black beans, rinsed
1 onion, chopped
3/4 teaspoon paprika
1 tablespoon apple cider vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
2 tablespoons chopped basil (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients. Mash together and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from vegweb.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

Haricots noirs

- Avant de cuisiner des légumes secs, trie-les pour retirer les cailloux et les grains abîmés. Faites-les tremper pendant au moins 8 heures.
- Pour une préparation plus rapide, couvrez les haricots secs d'eau froide et portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez les légumes secs tremper pendant 1 à 2 heures. Égouttez, rincez et couvrez d'eau fraîche. Faites mijoter les haricots pendant 1 à 2 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les haricots sont une source peu coûteuse de protéines et de fibres.



Haricots noirs et poivrons

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
1 poivron vert, émincé
4 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à café de cumin
2 cuillères à café d'origan séché
1 cuillère à café de gingembre frais pelé et émincé
1 ½ tasse de haricots noirs cuits ou 1 boîte (440 g) de haricots noirs, égouttés et rincés
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 piment jalapeño, épépiné et émincé
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter les oignons et mélanger jusqu'à ce qu'ils soient transparents, pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le poivron et mélanger jusqu'à ce qu'il soit tendre, pendant environ 3 minutes.
4. Ajouter l'ail, le cumin, l'origan et le gingembre et faire cuire pendant encore 1 minute.
5. Ajouter les haricots noirs, le vinaigre, le piment jalapeño et 1/2 tasse d'eau. Porter à ébullition, couvrir puis laisser mijoter sur feu doux pendant 5 minutes.
6. Assaisonner de sel et de poivre noir.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site thespruceeats.com.

Pâte à tartiner aux haricots noirs

Ingrédients :

1 ½ tasse de haricots noirs cuits ou 1 boîte (440 g) de haricots noirs, égouttés et rincés
1 oignon, émincé
3/4 cuillère à café de paprika
1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail, hachée
2 cuillères à soupe de basilic émincé (facultatif)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients. Écraser et mélanger soigneusement.
2. Servir et déguster !
3. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 10 personnes.

Recette tirée du site www.vegweb.com.

Quelques astuces

- 450 g de haricots secs (2 tasses) correspondent à 5 ou 6 tasses de haricots cuits.
- Les haricots en boîte peuvent remplacer les haricots cuits ou secs dans n'importe quelle recette.
- Les haricots secs se conservent pendant 1 an au maximum dans un récipient hermétique.

Les enfants peuvent :

- aider à trier les haricots secs avant le trempage ;
- aider à écraser les haricots à l'aide d'une fourchette.

Blueberries

- Choose blueberries that are firm and not wrinkled.
- Refrigerate for up to 3 days or rinse, place in a plastic bag and freeze for up to 3 to 6 months.
- Before eating, rinse, remove the stems and enjoy!
- Blueberries have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Blueberry Thyme Fruit Salad

Ingredients:

1 cup blueberries
4 peaches or nectarines, chopped
1 tablespoon chopped, fresh thyme
2 teaspoons ginger, peeled and grated
2 tablespoons lemon juice or more,
to taste
2 tablespoons water
1 peach, grated
1 teaspoon grated lemon peel

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Chill in the refrigerator for at least 1 hour.
3. Serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from simplyrecipes.com.

Blueberry Grape Relish

Ingredients:

2 cups blueberries
2 cups seedless red grapes
1 tablespoon honey
1 tablespoon minced, fresh ginger
1 teaspoon chopped, fresh rosemary
2 tablespoons red wine vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, over medium-high heat, combine blueberries, grapes, honey, ginger, rosemary and vinegar.
2. Bring to a boil, then reduce to low heat and simmer for 15 minutes.
3. Remove pan from heat and season with salt and black pepper.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings. Adapted from marthastewart.com.

Quick Tips

- Sprinkle on hot or cold breakfast cereal, or low-fat yogurt.
- Blend blueberries with ice and your favorite fresh or frozen fruit to make a smoothie.

Kids can:

- Rinse blueberries before eating.
- Place in a bowl or bag for an easy snack at home or on the go.

Myrtilles

- Choisissez des myrtilles fraîches, fermes et non flétries.
- Conservez les myrtilles au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum, ou rincez-les, placez-les dans un sachet en plastique et congelez-les pendant 3 à 6 mois.
- Avant de les consommer, rincez-les, enlevez les queues et dégustez !
- Les myrtilles contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Salade de fruits aux myrtilles et au thym

Ingrédients :

- 1 tasse de myrtilles
- 4 pêches ou nectarines, coupées en morceaux
- 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- 2 cuillères à café de gingembre frais pelé et émincé
- 2 cuillères à soupe ou plus de jus de citron, selon le goût
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 pêche, râpée
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter tous les ingrédients et mélanger soigneusement.
2. Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
3. Servir et déguster !
4. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Recette tirée du site simplyrecipes.com.

Chutney aux myrtilles et aux raisins

Ingrédients :

- 2 tasses de myrtilles
- 2 tasses de raisin rouge sans pépins
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé et émincé
- 1 cuillère à café de romarin frais haché
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Mettre une grande poêle sur feu moyen à vif et ajouter les myrtilles, les raisins, le miel, le gingembre, le romarin et le vinaigre.
2. Porter à ébullition, puis laisser mijoter sur feu doux pendant 15 minutes.
3. Retirer la poêle du feu et assaisonner de sel et de poivre noir.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 10 personnes.

Recette tirée du site marthastewart.com.

Quelques astuces

- Ajoutez des myrtilles à vos céréales froides ou chaudes du petit-déjeuner ou à un yaourt allégé.
- Mettez des myrtilles dans un mixeur avec de la glace et vos fruits frais ou surgelés préférés pour faire un smoothie.

Les enfants peuvent :

- rincer les myrtilles avant leur consommation ;
- les mettre dans un bol ou un sachet pour préparer un en-cas facile à déguster à la maison ou à l'extérieur.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Braising Greens

- Braising greens are a mix of dark greens such as collards, kale, Swiss chard, mustard greens, turnip greens and beet greens.
- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 3 to 5 days.
- Before cooking, rinse well and trim leaves from stem.
- Dark greens have iron, which is good for circulation.



Collard Greens With Spicy Peanut Sauce

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
2 garlic cloves, minced
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes
6 cups chopped collard greens
1 cup chopped tomatoes
2 tablespoons peanut butter
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and red pepper flakes and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add greens and 1/4 cup water. Cover and cook until greens are soft, about 15 minutes.
4. Add tomato and peanut butter. Add black pepper to taste.
5. Stir well. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Braised Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 teaspoons minced garlic
1 yellow onion, chopped
3 medium tomatoes, diced
1/2 teaspoon curry powder
1/2 teaspoon coriander
9 cups chopped collard greens or other leafy greens, stems removed
1 tablespoon smoked paprika (optional)
1/4 teaspoon cayenne pepper
1/2 lemon, juiced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic and cook until soft, about 3 to 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, curry, coriander and paprika. Continue stirring for about 2 minutes.
4. Add 1/4 cup of water, cover and let simmer for 5 minutes.
5. Add collard greens, cayenne pepper and lemon juice. Cover and continue cooking for another 5 to 10 minutes until greens have cooked.
6. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from africanbites.com.

Quick Tips

- Braising greens can be added to soups a few minutes before serving.
- 1 pound of greens is equal to about 8 cups, chopped.

Kids can:

- Rinse greens with cold water.
- Tear greens to add to a recipe.

Légumes à feuilles vertes



- Les légumes à feuilles vertes sont un mélange de légumes de couleur vert foncé tels que le chou cavalier, le chou kale, les bettes, les feuilles de moutarde brune, les fanes de navet et les fanes de betterave.
- Choisissez des légumes tendres et croquants, aux feuilles d'un vert profond.
- En enveloppant les légumes non lavés dans du papier absorbant humide et dans un sachet en plastique, vous les conserverez au réfrigérateur pendant 3 à 5 jours.
- Avant de les cuire, rincez-les soigneusement et retirez les feuilles des tiges.
- Les légumes qui ont des feuilles vert foncé contiennent du fer, contribuant à une bonne circulation sanguine.

Feuilles de chou cavalier à la sauce aux cacahuètes épicée

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
2 gousses d'ail, hachées
1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
6 tasses de chou cavalier, coupé en morceaux
1 tasse de tomates coupées en morceaux
2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et les flocons de piment rouge, et laisser cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Mélanger souvent.
3. Ajouter les légumes et 1/4 tasse d'eau. Couvrir et laisser cuire environ 15 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre.
4. Ajouter la tomate et le beurre de cacahuète. Ajouter du poivre noir, selon le goût.
5. Mélanger soigneusement. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée de *The NYC Green Cart Fresh Food Pack*.

Feuilles de chou cavalier braisées

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à café d'ail haché
1 oignon jaune, émincé
3 tomates moyennes, coupées en dés
1/2 cuillère à café de curry en poudre
1/2 cuillère à café de coriandre
9 tasses de chou cavalier haché ou autres légumes-feuilles, équeutés
1 cuillère à soupe de paprika fumé (facultatif)
1/4 cuillère à café de piment de Cayenne
Le jus de 1/2 citron
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter les oignons et l'ail, et laisser cuire environ 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger souvent.
3. Ajouter les tomates, le curry, la coriandre et le paprika. Poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes.
4. Ajouter 1/4 tasse d'eau, couvrir et faire mijoter pendant 5 minutes.
5. Ajouter les feuilles de chou cavalier, le piment de Cayenne et le jus de citron. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les feuilles de chou soient cuites.
6. Assaisonner de sel et de poivre noir, selon le goût.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site africanbites.com.

Quelques astuces

- Vous pouvez ajouter ces légumes à feuilles vertes à vos soupes quelques minutes avant de servir.
- 450 g de légumes correspondent à environ 8 tasses de légumes hachés.

Les enfants peuvent :

- rincer les légumes à l'eau froide ;
- déchirer les feuilles pour les ajouter à une recette.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Broccoli

- Choose broccoli with dark green florets.
- Refrigerate unwashed and in a plastic bag for up to 1 week.
- Before cooking, wash and trim florets from stalks. Enjoy florets and stems raw or cooked.
- Broccoli has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Broccoli Stir-Fry

Ingredients:

- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 garlic cloves, minced
- 3 cups broccoli florets
- 2 carrots, chopped
- 1 yellow bell pepper, cut into strips
- 1 onion, chopped
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/2 teaspoon salt (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, add oil and garlic. Cook over high heat for 2 minutes.
2. Add broccoli, carrots and 1/2 cup of water. Cook for 3 minutes, stirring often.
3. Add bell pepper and onion. Cook for 5 more minutes and continue to stir often.
4. Remove from heat. Vegetables will be crisp and brightly colored.
5. Toss with lemon juice and salt.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Broccoli Chopped Salad

Ingredients:

- 4 cups broccoli, chopped small
- 3/4 cup dried cranberries or raisins, chopped
- 2 to 3 scallions or green onions, sliced
- 2 carrots, shredded
- 1 cucumber, chopped
- 3 tablespoons apple cider vinegar
- 1/4 cup olive oil
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, boil 4 cups of water over high heat.
2. Add broccoli and cook for 3 minutes.
3. Rinse broccoli under cold water until cool.
4. Place cooled broccoli, dried fruit and all remaining vegetables in a bowl.
5. To make dressing, whisk together vinegar and oil until combined in a separate bowl.
6. Pour dressing over mixed vegetables and dried fruit. Season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Eat raw broccoli with a low-fat salad dressing for a healthy, crunchy snack!
- Do not throw away the broccoli stems. They can be sliced and eaten with your favorite dip or sauce!
- Steam broccoli with garlic for a delicious side dish.

Kids can:

- Wash broccoli.
- Break off broccoli florets from the stalk.

Brocoli

- Choisissez un brocoli avec des petits bouquets d'une couleur vert foncé.
- Conservez au réfrigérateur dans un sachet en plastique, sans le laver, jusqu'à 1 semaine.
- Pour le préparer, lavez et détaillez les petits bouquets pour les séparer des tiges. Dégustez les tiges et les petits bouquets, crus ou cuits.
- Le brocoli contient de la vitamine C, qui contribue à lutter contre les rhumes et favorise le processus de cicatrisation de la peau.



Sauté de brocoli

Ingrédients :

2 cuillères à café d'huile végétale
2 gousses d'ail, hachées
3 tasses de bouquets de brocoli
2 carottes, coupées en rondelles
1 poivron jaune, coupé en lanières
1 oignon, émincé
2 cuillères à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à café de sel (facultatif)

Préparation :

1. Dans une grande poêle, ajouter l'huile et l'ail. Laisser cuire sur feu vif pendant 2 minutes.
2. Ajouter le brocoli, les carottes et 1/2 tasse d'eau. Laisser cuire pendant 3 minutes, en mélangeant souvent.
3. Ajouter le poivron et l'oignon. Poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes, en continuant à mélanger souvent.
4. Retirer du feu. Les légumes doivent être croquants et de couleur vive.
5. Ajouter le jus de citron et le sel, et mélanger.
6. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes.

Salade de brocoli émincé

Ingrédients :

4 tasses de brocoli, coupé en petits morceaux
3/4 tasse de canneberges sèches ou de raisins secs, en petits morceaux
2 ou 3 oignons verts, émincés
2 carottes, râpées
1 concombre, coupé en petits morceaux
3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1/4 tasse d'huile d'olive
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter 4 tasses d'eau à ébullition sur feu vif.
2. Ajouter le brocoli et laisser cuire pendant 3 minutes.
3. Refroidir le brocoli sous l'eau froide.
4. Placer le brocoli refroidi, les fruits secs et les autres légumes dans un saladier.
5. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile et le vinaigre dans un petit bol.
6. Verser la vinaigrette sur le mélange de légumes et de fruits secs. Assaisonner de sel et de poivre, selon le goût.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette proposée par Aranza Portugal, Stellar Farmers Markets.

Quelques astuces

- Consommez le brocoli cru avec une vinaigrette allégée en matières grasses pour profiter d'un en-cas sain et croquant !
- Ne jetez pas les tiges de brocolis. Vous pouvez les couper en tranches et les consommer crues avec votre sauce préférée !
- Cuisez le brocoli à la vapeur avec de l'ail pour confectionner un délicieux plat d'accompagnement.

Les enfants peuvent :

- laver le brocoli ;
- séparer les bouquets de brocoli des tiges en les rompant à la main.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Brussels Sprouts

- Choose Brussels sprouts that are firm and bright green, with no yellow or wilted leaves and few holes.
- Store unwashed Brussels sprouts in a plastic bag in the refrigerator for up to 10 days.
- Before eating, remove stem and discolored leaves, and rinse well.
- Brussels sprouts have calcium, which helps build strong bones.



Brussels Sprouts With Peanut Dressing

Ingredients:

5 cups thinly sliced Brussels sprouts
1 tablespoon peanut butter
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon honey
1 tablespoon vinegar
1 tablespoon low-sodium soy sauce
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the Brussels sprouts.
2. To make dressing, mix peanut butter, oil, honey, vinegar and soy sauce in a small bowl.
3. Pour dressing over Brussels sprouts.
4. Add black pepper to taste.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Brussels Sprouts With Apples and Onions

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup diced onion
4 cups sliced Brussels sprouts
2 cups diced apple
2 tablespoons lemon juice
1/2 teaspoon black pepper
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion. Cook for 5 minutes, until soft.
3. Add Brussels sprouts and cook for 5 minutes.
4. Add the apple and cook 5 to 10 minutes, or until apples are soft.
5. Remove from heat and add lemon juice, black pepper and salt. Mix well.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from [nytimes.com](https://www.nytimes.com).

Quick Tips

- Shred raw Brussels sprouts and add them to a salad. They are also tasty steamed, roasted or sautéed.
- To roast Brussels sprouts, toss with oil, salt and black pepper. Place on a baking sheet and roast at 400 degrees Fahrenheit for 30 to 40 minutes.
- Cut Brussels sprouts into quarters and add them to casseroles, stews and soups.

Flavor Flip: Peanut Dressing

- Add 2 cloves of minced garlic and 1 teaspoon fresh ginger to the dressing.

Choux de Bruxelles

- Choisissez des choux de Bruxelles fermes et d'un vert vif, sans feuilles jaunes ou flétries, et ne comportant que peu de trous.
- Conservez les choux de Bruxelles au réfrigérateur, sans les laver et dans un sachet en plastique, jusqu'à 10 jours.
- Pour les préparer, retirez la tige et les feuilles décolorées, et rincez soigneusement.
- Les choux de Bruxelles contiennent du calcium, qui contribue à renforcer les os.



Choux de Bruxelles, vinaigrette aux cacahuètes

Ingrédients :

5 tasses de choux de Bruxelles
finement émincés
1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe de vinaigre
1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur
en sodium
Poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Mettre les choux de Bruxelles dans un grand saladier.
2. Pour la vinaigrette, mélanger le beurre de cacahuète, l'huile, le miel, le vinaigre et la sauce soja dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur les choux de Bruxelles.
4. Ajouter du poivre noir, selon le goût.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes. Recette proposée par Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Choux de Bruxelles aux pommes et aux oignons

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon coupé en dés
4 tasses de choux de Bruxelles émincés
2 tasses de pommes coupées en dés
2 cuillères à soupe de jus de citron
1/2 cuillère à café de poivre noir
Sel, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon. Laisser cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
3. Ajouter les choux de Bruxelles et laisser cuire pendant 5 minutes.
4. Ajouter la pomme et laisser cuire 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
5. Retirer du feu et ajouter le jus de citron, le sel et le poivre noir. Mélanger soigneusement.
6. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site nytimes.com.

Quelques astuces

- Ajoutez de fines lamelles de choux de Bruxelles à vos salades. Ils sont également délicieux cuits à la vapeur, au four ou sautés.
- Pour faire cuire les choux de Bruxelles au four, enrobez-les d'abord d'huile, de sel et de poivre noir et mélangez. Placez-les ensuite sur une plaque de cuisson et faites-les cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant 30 à 40 minutes.
- Coupez les choux de Bruxelles en quartiers et ajoutez-les à vos potées, vos ragoûts et vos soupes.

Variante de saveur : vinaigrette à la cacahuète

- Ajoutez 2 gousses d'ail hachées et 1 cuillère à café de gingembre frais pelé et émincé à la vinaigrette.

Butternut Squash

- Choose butternut squash that is heavy for its size and has smooth, firm skin.
- Store in a cool, dry place for up to 3 months.
- Before cooking, wash, cut in half and remove seeds. Leave skin on and bake for 30 minutes at 350 degrees Fahrenheit.
- Butternut squash has potassium, which is good for your heart.



Butternut Squash and Apple Cider

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 cups seeded and cubed butternut squash
3/4 cup apple cider
1 tablespoon chopped fresh herbs (sage, rosemary or thyme) or 2 teaspoons dried herbs
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over high heat. Stir in onion and cook until soft.
2. Add squash and apple cider. Cook for about 15 minutes.
3. Stir in herbs, salt and black pepper to taste. Cook for about 2 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Butternut Squash With Collard Greens

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, chopped
1 red bell pepper, chopped
3 cups seeded and cubed butternut squash
3 cups chopped collard greens
1/4 teaspoon salt
Black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat. Stir in onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add squash and cook covered for 5 minutes.
3. Add collard greens, salt, black pepper and 1/2 cup of water. Add more water as needed to prevent sticking. Cook until vegetables are soft, about 8 to 10 minutes.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Try all types of winter squash: butternut, acorn, Hubbard and kabocha squash. Each has a different flavor and texture.
- Any winter squash can be swapped for another in recipes.
- Add leftover cooked squash to yogurt or oatmeal.
- Add squash to a soup or casserole.
- Bake seeds for a yummy snack!

Kids can:

- Remove seeds from squash.
- Stuff squash halves with a vegetable mixture.

Butternut

- Choisissez une doubeurre lourde pour sa taille, à la peau lisse et ferme.
- Conservez-la dans un endroit frais et sec, jusqu'à 3 mois.
- Pour la préparer, lavez-la, coupez-la en deux et retirez les graines. N'enlevez pas la peau et mettez-la au four pendant 30 minutes à 175 °C (350 °F).
- La doubeurre contient du potassium, qui contribue à la bonne santé du cœur.



Butternut au cidre

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
4 tasses de butternut égrainée
et coupée en dés
3/4 tasse de cidre
1 cuillère à soupe d'herbes fraîches
hachées (sauge, romarin ou thym)
ou 2 cuillères à café d'herbes sèches
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu vif. Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent.
2. Ajouter la courge butternut et le cidre. Laisser cuire environ 15 minutes.
3. Ajouter les herbes, le sel et le poivre noir, selon le goût. Poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Butternut et chou cavalier

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
1 poivron rouge, émincé
3 tasses de butternut égrainée
et coupée en dés
3 tasses de feuilles de chou cavalier
coupées en lanières
1/4 cuillère à café de sel
Poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen à vif. Faire revenir le poivron et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter la courge butternut et laisser cuire à couvert pendant 5 minutes.
3. Ajouter le chou cavalier, le sel, le poivre noir et 1/2 tasse d'eau. Le cas échéant, ajouter de l'eau pour éviter que les ingrédients attachent à la casserole. Laisser cuire environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes.

Quelques astuces

- Essayez tous les types de courges d'hiver : la butternut, la courge poivrée, la courge Hubbard et la courge Kabocha. Chacune possède une saveur et une texture différentes.
- Toutes les variétés de courge d'hiver sont interchangeables dans une recette.
- Ajoutez les restes de courge cuite à du yaourt ou des flocons d'avoine.
- Ajoutez de la courge à une soupe ou une potée.
- Faites cuire les graines au four pour un délicieux en-cas !

Les enfants peuvent :

- retirer les graines de la courge ;
- farcir la courge coupée en deux d'un mélange de légumes.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Cabbage and Dill Salad

Ingredients:

2 cups shredded cabbage
1 cup grated carrots
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
1 tablespoon minced dill (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add cabbage and carrots. Mix well.
2. To make dressing, add oil, vinegar, dill, salt and black pepper to a small bowl. Mix well.
3. Pour oil and vinegar dressing over cabbage mixture and toss.
4. Serve immediately or refrigerate for about 30 minutes before serving. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Stewed Cabbage

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
2 celery stalks, chopped
3 cups chopped cabbage
2 cups chopped tomatoes or 1 can (14 1/2 ounces) stewed tomatoes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion, garlic and celery.
3. Cook for 5 minutes or until soft.
4. Add cabbage and tomatoes and cook uncovered for 3 minutes. Cover pan and cook on low for about 20 minutes, until cabbage is soft. Stir often.
5. Season with salt and black pepper.
6. Serve hot or cold and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

Chou

- Choisissez un chou ferme, sans taches brunes.
- Conservez le chou au réfrigérateur, sans le laver, jusqu'à 2 semaines.
- Pour le préparer, retirez les feuilles extérieures et rincez soigneusement.
- Le chou contient de la vitamine C, qui contribue à lutter contre les rhumes et favorise le processus de cicatrisation de la peau.



Salade de chou à l'aneth

Ingrédients :

2 tasses de chou coupé en lanières
1 tasse de carottes râpées
1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à soupe d'aneth haché (facultatif)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter le chou et les carottes. Mélanger soigneusement.
2. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre, l'aneth, le sel et le poivre noir dans un petit bol. Mélanger soigneusement.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de chou et de carottes, et mélanger.
4. Servir immédiatement ou réfrigérer environ 30 minutes avant de servir. Bonne dégustation !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Recette tirée du site recipes.sparkpeople.com.

Chou à l'étuvée

Ingrédients :

2 cuillères à café d'huile végétale
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, hachées
2 branches de céleri, coupées en lamelles
3 tasses de chou, coupé en morceaux
2 tasses de tomates coupées en morceaux
ou 1 boîte de tomates étuvées (400 g)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et le céleri.
3. Laisser cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
4. Ajouter le chou et les tomates et laisser cuire sans couvrir pendant 3 minutes. Couvrir ensuite la poêle et poursuivre la cuisson sur feu doux environ 20 minutes, jusqu'à ce que le chou soit tendre. Mélanger souvent.
5. Assaisonner de sel et de poivre noir.
6. Servir chaud ou froid et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes.

Quelques astuces

- Préparez une délicieuse salade à base de chou cru. Il suffit de le couper en morceaux ou en lanières et de le mélanger à votre sauce préférée.
- Les feuilles de chou peuvent être farcies de riz et de haricots cuits.
- Ajoutez du chou en lanières à vos soupes, vos plats sautés et vos ragoûts pour apporter plus de volume, de nutriments et de saveur.

Les enfants peuvent :

- retirer les feuilles extérieures du chou ;
- farcir les feuilles avec de la garniture.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Haitian Pikiliz

Ingredients:

1 1/2 cups shredded cabbage
1 cup sliced onion
1/2 cup shredded carrots
1/2 cup bell pepper, thinly sliced
1/8 teaspoon ground cloves
1/2 teaspoon salt
1/4 Scotch bonnet pepper, cut lengthwise, stem removed, seeds left intact
2 tablespoons lemon juice
1 cup white vinegar

Directions:

1. In a large bowl, combine cabbage, onion, carrots, sliced bell pepper, ground cloves and salt.
2. In a small bowl, mix lemon juice and vinegar. Pour mixture over cabbage mixture.
3. Add the halved Scotch bonnet pepper to the mixture and allow the ingredients to marinate for at least 15 minutes.*
4. Once ready, remove the Scotch bonnet pepper. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Serves 15 to 20 people as a condiment for savory dishes.
Adapted from **savorythoughts.com**.

*Typically, Pikiliz is marinated at least 24 to 48 hours before serving, but it can be served right after making.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

Chou

- Choisissez un chou ferme et sans tache brune.
- Conservez le chou non lavé au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.
- Avant de le consommer, retirez les feuilles extérieures et rincez-le bien.
- Le chou contient de la vitamine C, qui aide à lutter contre le rhume et contribue à la cicatrisation des coupures.



Pikiliz haïtien

Ingrédients :

1 tasse et demie de chou râpé
1 tasse d'oignon émincé
1/2 tasse de carottes râpées
1/2 tasse de poivron,
tranché finement
1/8 cuillère à café de clou
de girofle en poudre
1/2 cuillère à café de sel
1/4 de Scotch Bonnet
(piment écossais), coupé
en longueur, sans la tige, avec
les pépins intacts
2 cuillères à soupe de jus
de citron
1 tasse de vinaigre blanc

Préparation :

1. Dans un saladier, mélangez le chou, l'oignon, les carottes, le poivron tranché finement, les clous de girofle en poudre et le sel.
2. Dans un bol, mélangez le jus de citron et le vinaigre. Versez-le sur le mélange à base de chou.
3. Ajoutez le Scotch Bonnet coupé en deux au mélange et laissez les ingrédients mariner pendant au moins 15 minutes.*
4. Puis retirez le Scotch Bonnet. Servez, et régalez-vous !
5. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 15 à 20 portions en tant que condiment pour les plats salés.

Recette adaptée de **savorythoughts.com**.

*Normalement, le Pikiliz doit mariner entre 24 et 48 heures avant d'être servi, mais il peut aussi être dégusté juste après avoir été préparé.

Quelques astuces

- Préparez une délicieuse salade à base de chou cru. Il suffit de le couper en morceaux ou en lanières et de le mélanger à votre sauce préférée.
- Les feuilles de chou peuvent être farcies de riz et de haricots cuits.
- Ajoutez du chou en lanières à vos soupes, vos plats sautés et vos ragoûts pour apporter plus de volume, de nutriments et de saveur.

Les enfants peuvent :

- retirer les feuilles extérieures du chou ;
- farcir les feuilles avec de la garniture.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Taiwanese Cabbage With Chili and Garlic

Ingredients:

- 4 cups chopped green cabbage
- 1 teaspoon salt
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 jalapeño, deseeded and cut into thin slices
- 1 garlic clove, minced
- 2 teaspoons low-sodium soy sauce

Directions:

1. Place the cabbage in a large bowl, sprinkle with salt and mix well. Let sit for at least 5 minutes, allowing the salt to draw out water from the cabbage.
2. After 5 minutes, drain the water from the bowl. Rinse off any excess salt and set aside in a colander to dry or use a clean towel to pat the cabbage dry.
3. Heat a large pan over medium-high heat and add oil. Once the oil is hot, add the jalapeño and garlic. Stir quickly for about 5 seconds to keep them from burning.
4. Add the cabbage and cook for 3 to 5 minutes with minimal stirring. Allow the edges of the cabbage to brown.
5. Increase the heat to high. Stir the cabbage and cook for 2 more minutes.
6. Turn off heat, add the soy sauce and stir.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Vegetarian Chinese Soul Food* by Hsiao-Ching Cho.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

Chou

- Choisissez un chou ferme et sans tache brune.
- Conservez le chou non lavé au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.
- Avant de le consommer, retirez les feuilles extérieures et rincez-le bien.
- Le chou contient de la vitamine C, qui aide à lutter contre le rhume et contribue à la cicatrisation des coupures.



Chou à la taïwanaise au chili et à l'ail

Ingrédients :

- 4 tasses de chou vert haché
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 piment jalapeño, sans les pépins et coupé en fines lamelles
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja à teneur réduite en sodium

Préparation :

1. Placez le chou dans un saladier, saupoudrez-le de sel et mélangez bien. Laissez reposer pendant au moins 5 minutes, pour que le sel absorbe l'eau du chou.
2. Au bout de 5 minutes, égouttez l'eau du saladier. Rincez pour enlever l'excès de sel et laissez-le sécher dans une passoire, ou séchez le chou en le tapotant avec un torchon propre.
3. Faites chauffer une grande poêle sur feu moyen-vif et ajoutez l'huile. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez le piment jalapeño et l'ail. Mélangez rapidement pendant environ 5 secondes pour éviter qu'ils brûlent.
4. Ajoutez le chou et laissez cuire 3 à 5 minutes, en remuant le moins possible. Les bords des morceaux de chou doivent brunir.
5. Portez le feu à vif. Mélangez le chou et laissez cuire encore 2 minutes.
6. Éteignez le feu, ajoutez la sauce soja et mélangez.
7. Servez chaud, et régalez-vous !
8. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 4 portions. Recette adaptée de *Vegetarian Chinese Soul Food* par Hsiao-Ching Cho.

Quelques astuces

- Préparez une délicieuse salade à base de chou cru. Il suffit de le couper en morceaux ou en lanières et de le mélanger à votre sauce préférée.
- Les feuilles de chou peuvent être farcies de riz et de haricots cuits.
- Ajoutez du chou en lanières à vos soupes, vos plats sautés et vos ragoûts pour apporter plus de volume, de nutriments et de saveur.

Les enfants peuvent :

- retirer les feuilles extérieures du chou ;
- farcir les feuilles avec de la garniture.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Cabbage

- Choose cabbage that is firm with no brown spots.
- Refrigerate unwashed cabbage for up to 2 weeks.
- Before eating, remove the outer leaves and rinse well.
- Cabbage has vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Repollo Guisado (Dominican Cabbage Stew)

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced
1 clove garlic, minced
1 medium bell pepper, cut into strips
1 medium tomato, diced
1 tablespoon tomato paste
1 cup water
3 cups shredded cabbage
1 tablespoon chopped green olives
1 teaspoon vinegar
1/4 teaspoon cayenne pepper
1/2 cup chopped cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Heat the oil in a large pan over medium heat.
2. Add the onions and garlic and cook until soft, about 2 minutes.
3. Reduce the heat to low. Add the bell pepper and tomatoes and cook for 3 minutes.
4. In a small bowl, mix the tomato paste with 1 cup of water. Add to the pan and cook for 2 to 3 minutes.
5. Stir in the cabbage, olives, vinegar and cayenne pepper. Cover the pan and simmer over low heat until the cabbage is soft, about 15 minutes.
6. Stir in the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **dominicancooking.com**.

Quick Tips

- Cabbage makes a delicious raw salad. Simply chop or shred and toss with your favorite dressing.
- Cabbage leaves can be filled with cooked rice and beans.
- Add shredded cabbage to a soup, stir-fry or stew for more bulk, nutrients and flavor.

Kids can:

- Remove the outer leaves from the heads of cabbage.
- Stuff leaves with filling.

Chou

- Choisissez un chou ferme et sans tache brune.
- Conservez le chou non lavé au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines.
- Avant de le consommer, retirez les feuilles extérieures et rincez-le bien.
- Le chou contient de la vitamine C, qui aide à lutter contre le rhume et contribue à la cicatrisation des coupures.



Repollo Guisado (Ragoût de chou à la dominicaine)

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1 poivron de taille moyenne, coupé en lamelles
- 1 tomate de taille moyenne, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 tasse d'eau
- 3 tasses de chou râpé
- 1 cuillère à soupe d'olives vertes hachées
- 1 cuillère à café de vinaigre
- 1/4 de cuillère à café de piment de Cayenne
- 1/2 tasse de coriandre hachée
- Sel et poivre noir au goût

Préparation :

1. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajoutez les oignons et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 2 minutes.
3. Réduisez à feu doux. Ajoutez le poivron et la tomate coupés et laissez cuire 3 minutes.
4. Dans un bol, mélangez le concentré de tomate et 1 tasse d'eau. Ajoutez ce mélange dans la poêle et faites cuire 2 à 3 minutes.
5. Incorporez le chou, les olives, le vinaigre et le piment de Cayenne. Couvrez la casserole et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que le chou soit tendre, environ 15 minutes.
6. Ajoutez la coriandre, puis assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût.
7. Servez, et régalez-vous !
8. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 4 portions.

Recette adaptée de dominicancooking.com.

Quelques astuces

- Préparez une délicieuse salade à base de chou cru. Il suffit de le couper en morceaux ou en lanières et de le mélanger à votre sauce préférée.
- Les feuilles de chou peuvent être farcies de riz et de haricots cuits.
- Ajoutez du chou en lanières à vos soupes, vos plats sautés et vos ragoûts pour apporter plus de volume, de nutriments et de saveur.

Les enfants peuvent :

- retirer les feuilles extérieures du chou ;
- farcir les feuilles avec de la garniture.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Carrots

- Choose carrots that are firm, smooth and without cracks.
- Refrigerate unwashed raw carrots for up to 2 weeks.
Refrigerate cooked carrots for up to 3 days.
- Before eating, scrub and rinse well. There is no need to peel the skin, which is full of nutrients.
- Carrots have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Carrot Raisin Salad

Ingredients:

2 cups shredded carrots
1/4 cup raisins
1 apple, diced
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons lemon juice
1 garlic clove, minced
1/4 teaspoon cinnamon
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the carrots, raisins and apple.
2. To make dressing, combine all other ingredients in a small bowl and mix well.
3. Pour the dressing over carrots and raisins. Stir well.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Braised Carrots and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon whole coriander or
cumin seeds (or 1 teaspoon ground)
1 cup chopped onion
4 cups chopped carrots
4 garlic cloves, minced
1 cup chopped tomatoes
1/2 cup chopped mint
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium-high heat.
2. Add coriander or cumin and onion, and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add carrots and garlic and cook 3 minutes.
4. Add tomatoes and half of the mint. Cook until carrots are soft, about 10 minutes.
5. Turn off heat and add black pepper and the remaining mint.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Eat carrot sticks with low-fat salad dressing or dip.
- Shred carrots into a soup or salad.
- Wash and cook carrot tops to eat as greens.

Kids can:

- Remove greens.
- Scrub carrot skins.

Carottes

- Choisissez des carottes fermes, lisses et non fendues.
- Conservez les carottes crues au réfrigérateur, sans les laver, jusqu'à 2 semaines. Les carottes cuites se conservent au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum.
- Pour les préparer, brossez-les et rincez-les soigneusement. Il n'est pas nécessaire de les peler, car la peau est riche en substances nutritives.
- Les carottes contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Salade de carottes et raisins secs

Ingrédients :

2 tasses de carottes râpées
1/4 tasse de raisins secs
1 pomme, coupée en dés
1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 cuillères à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail, hachée
1/4 cuillère à café de cannelle
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter les carottes, les raisins secs et la pomme.
2. Pour la sauce, mélanger soigneusement tous les autres ingrédients dans un petit bol.
3. Verser la sauce sur les carottes et les raisins secs. Mélanger soigneusement.
4. Réfrigérer, servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes.

Carottes et tomates braisées

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe de graines entières de coriandre ou de cumin (ou 1 cuillère à café de coriandre ou de cumin moulu)
1 tasse d'oignon émincé
4 tasses de carottes coupées en rondelles
4 gousses d'ail, hachées
1 tasse de tomates coupées en morceaux
1/2 tasse de menthe hachée
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen à vif.
2. Ajouter la coriandre ou le cumin et l'oignon, et faire revenir le tout environ 5 minutes, jusqu'à ce que ce dernier soit transparent.
3. Ajouter les carottes et l'ail, et laisser cuire 3 minutes.
4. Ajouter les tomates et la moitié de la menthe, et poursuivre la cuisson environ 10 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
5. Retirer du feu, et ajouter le poivre noir et le reste de la menthe.
6. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site **nytimes.com**.

Quelques astuces

- Consommez des bâtonnets de carottes seuls, accompagnés d'une vinaigrette allégée ou d'une sauce.
- Ajoutez de fines lamelles de carottes à vos soupes ou vos salades.
- Lavez et faites cuire les fanes de carottes, et consommez-les en légumes.

Les enfants peuvent :

- retirer les fanes ;
- broser la peau des carottes.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Salad

Ingredients:

1 small onion, finely diced
1/2 cup white vinegar
1 green bell pepper, diced
1 tomato, diced
1 garlic clove, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup cilantro, finely chopped
1 teaspoon smoked paprika
1 teaspoon cumin
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, place onions and cover with vinegar. Set aside for 10 minutes.
2. Mix bell pepper, tomato, garlic and chickpeas.
3. Mix in oil, cilantro, paprika and cumin.
4. Drain vinegar from the onions and add to the salad.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from jehancancook.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

Pois chiches

- Avant de cuisiner des légumes secs, triez-les pour retirer les cailloux et les grains abîmés. Faites-les tremper pendant au moins 8 heures.
- Pour une préparation plus rapide, couvrez les pois chiches d'eau froide et portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez les légumes secs tremper pendant 1 à 2 heures. Égouttez, rincez et couvrez d'eau fraîche. Faites mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les légumes secs sont une source peu coûteuse de protéines et de fibres.



Salade de pois chiches

Ingrédients :

1 petit oignon, finement émincé
1/2 tasse de vinaigre blanc
1 poivron vert, coupé en dés
1 tomate, coupée en dés
1 gousse d'ail, hachée
1 1/2 tasse de pois chiches cuits ou 1 boîte (440 g) de pois chiches, égouttés et rincés
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1/4 tasse de coriandre, finement hachée
1 cuillère à café de paprika fumé
1 cuillère à café de cumin
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un petit bol, ajouter les oignons et couvrir de vinaigre. Réserver pendant 10 minutes.
2. Dans un saladier, mélanger le poivron, la tomate, l'ail et les pois chiches.
3. Ajouter l'huile, la coriandre, le paprika et le cumin.
4. Égoutter les oignons et les ajouter à la salade.
5. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
6. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 7 personnes. Recette tirée du site jehancancook.com.

Quelques astuces

- 450 g de pois chiches secs (2 tasses) correspondent à 5 ou 6 tasses de pois chiches cuits.
- Les pois chiches secs se conservent pendant 1 an au maximum dans un récipient hermétique.

Les enfants peuvent :

- aider à verser l'eau sur les légumes secs pour le trempage et la cuisson ;
- aider à écraser les légumes secs cuits à l'aide d'une fourchette.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Chickpeas

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover chickpeas and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.



Chickpea Curry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 medium onion, diced
4 garlic cloves, minced
1/2 teaspoon cumin
2 1/2 tablespoons curry powder
3 large potatoes, diced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) chickpeas,
drained and rinsed
4 cups baby spinach, tightly
packed
1 lime, juiced
1/2 cup fresh herbs, finely
chopped (parsley, basil, thyme
or cilantro)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-low heat. Add onion and garlic and sauté for 2 to 3 minutes or until soft.
2. Add cumin and curry powder and sauté for 3 to 5 minutes.
3. Turn heat to medium-high, stir in potatoes and add 2 1/2 cups of water. Bring to a boil.
4. Reduce heat to low, partially cover with a lid. Gently simmer for 10 minutes or until potatoes are soft.
5. Add chickpeas and baby spinach, cover with the lid, and cook for 1 to 2 minutes or until the spinach wilts down.
6. Remove from the heat, mix in fresh herbs, and add salt and black pepper to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from caribbeanpot.com.

Quick Tips

- 1 pound of dried chickpeas (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked chickpeas.
- Dried chickpeas can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help pour water over dried beans to soak and cook.
- Help mash cooked beans with a fork.

Pois chiches

- Avant de cuisiner des légumes secs, triez-les pour retirer les cailloux et les grains abîmés. Faites-les tremper pendant au moins 8 heures.
- Pour une préparation plus rapide, couvrez les pois chiches d'eau froide et portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez les légumes secs tremper pendant 1 à 2 heures. Égouttez, rincez et couvrez d'eau fraîche. Faites mijoter pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les légumes secs sont une source peu coûteuse de protéines et de fibres.



Curry de pois chiches

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
1/2 oignon moyen, coupé en dés
4 gousses d'ail, hachées
1/2 cuillère à café de cumin
2 1/2 cuillères à soupe de curry en poudre
3 grosses pommes de terre, coupées en dés
1 1/2 tasse de pois chiches cuits ou 1 boîte (440 g) de pois chiches égouttés et rincés
4 tasses bien remplies de jeunes pousses d'épinards
Le jus de 1 citron vert
1/2 tasse d'herbes aromatiques, finement hachées (persil, basilic, thym ou coriandre)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen à doux. Ajouter l'oignon et l'ail, et faire revenir pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
2. Ajouter le cumin et le curry en poudre, et faire revenir pendant 3 à 5 minutes.
3. Ajouter les pommes de terre et 2 1/2 tasses d'eau et poursuivre la cuisson sur feu moyen à vif. Porter à ébullition.
4. Réduire à feu doux, couvrir partiellement. Laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. Ajouter les pois chiches et les jeunes pousses d'épinard, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards réduisent.
6. Retirer du feu, ajouter les herbes aromatiques et du sel et du poivre noir, selon le goût.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site **caribbeanpot.com**.

Quelques astuces

- 450 g de pois chiches secs (2 tasses) correspondent à 5 ou 6 tasses de pois chiches cuits.
- Les pois chiches secs se conservent pendant 1 an au maximum dans un récipient hermétique.

Les enfants peuvent :

- aider à verser l'eau sur les légumes secs pour le trempage et la cuisson ;
- aider à écraser les légumes secs cuits à l'aide d'une fourchette.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Corn

- Look for fresh green husks with no rotten spots.
- Leave husk on and wrap in a plastic bag. Refrigerate for up to 7 days.
- Corn can be eaten raw. Just remove the silky husks, rinse, cut the kernels off the cob and enjoy!
- Corn has fiber, which helps to keep you regular.



Raw Corn Salad

Ingredients:

4 ears of corn
1 red onion, chopped
2 tomatoes, chopped
2 carrots, grated
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup vinegar
1 cup chopped fresh cilantro
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and cut off kernels from the cob.
2. In a large bowl, combine corn, onion, tomatoes and carrots.
3. To make dressing, combine oil, vinegar, cilantro, salt and black pepper in a small bowl. Mix well.
4. Pour dressing on the salad and toss.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from greenmarketrecipes.com.

Fresh Corn Polenta

Ingredients:

4 ears of corn
1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup chopped onion
1/2 teaspoon salt
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Remove husks from corn, rinse and grate corn kernels using a box grater. Reserve corn solids and liquids.
2. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add corn and cook until thick, about 3 minutes.
4. Remove from heat and add salt and black pepper to taste
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from food52.com.

Quick Tips

- You can eat corn raw, boiled or grilled, or add it to salads, soups, stews or stir-fries.
- To boil corn, remove husks and the silky part from the top, then place whole ears in boiling water for 7 minutes.
- 1 ear of corn gives you about 3/4 cup of kernels.

Kids can:

- Remove corn husks and silk.
- Stir corn salad ingredients.

Maïs

- Choisissez des épis aux feuilles vertes et fraîches, sans marques de moisissure.
- En conservant les feuilles et en l'enveloppant dans un sachet en plastique, le maïs restera frais. Il se conserve au réfrigérateur pendant 7 jours au maximum.
- Vous pouvez consommer le maïs cru. Il suffit de retirer les feuilles, rincer, égrener le maïs et déguster !
- Le maïs contient des fibres, qui contribuent à votre transit intestinal.



Salade de maïs cru

Ingrédients :

4 épis de maïs
1 oignon rouge, émincé
2 tomates, coupées en morceaux
2 carottes, râpées
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1/4 tasse de vinaigre
1 tasse de coriandre fraîche, hachée
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Enlever les feuilles de l'épi, rincer et égrener le maïs.
2. Dans un grand saladier, mélanger le maïs, l'oignon, les tomates et les carottes.
3. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre, la coriandre, le sel et le poivre noir dans un petit bol. Mélanger soigneusement.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Recette tirée du site greenmarketrecipes.com.

Polenta de maïs frais

Ingrédients :

4 épis de maïs
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1/2 tasse d'oignon émincé
1/2 cuillère à café de sel
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Enlever les feuilles de l'épi, rincer et râper les grains de maïs avec une râpe métallique carrée. Réserver les grains et le liquide du maïs.
2. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit transparent.
3. Ajouter le maïs et le faire revenir environ 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit épais.
4. Retirer du feu et ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site food52.com.

Quelques astuces

- Vous pouvez consommer le maïs cru, bouilli, grillé, ou bien l'ajouter à vos salades, soupes, ragoûts ou sautés.
- Pour faire cuire le maïs à l'eau, retirez les feuilles et la barbe, puis faites cuire l'épi complet dans de l'eau en ébullition pendant 7 minutes.
- 1 épi de maïs correspond à environ 3/4 tasse de grains.

Les enfants peuvent :

- retirer les feuilles et la barbe du maïs ;
- mélanger les ingrédients de la salade de maïs.

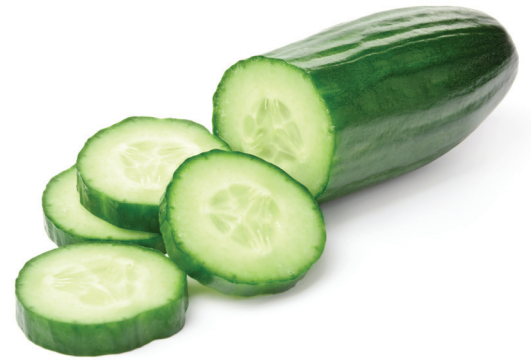
Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Cucumbers

- Choose firm cucumbers without spots or bruises.
- Refrigerate whole cucumbers for up to 1 week.
- Before eating, rinse and cut off the ends. The skin and seeds can be eaten and are full of fiber and nutrients.
- Cucumbers contain lots of water, which helps to keep you hydrated.



Sweet and Spicy Cucumbers

Ingredients:

3 cucumbers, thinly sliced
1/2 red onion, chopped
1/2 cup red wine vinegar
2 tablespoons sugar
1/4 teaspoon salt
1/4 teaspoon red pepper flakes

Directions:

1. In a large bowl, combine the cucumbers and red onion.
2. To make dressing, stir together 1/2 cup of water, vinegar, sugar, salt and red pepper flakes in a small bowl.
3. Pour the dressing on the cucumbers and mix gently.
4. Serve chilled and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from ourbestbites.com.

Cucumber Tomato Salad

Ingredients:

2 cucumbers, sliced
2 tomatoes, chopped
1 onion, sliced
1/2 teaspoon chopped garlic
1/2 teaspoon dried oregano (optional)
1 tablespoon vegetable oil
3 tablespoons vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients.
2. Chill for 1 hour.
3. Stir and serve. Enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

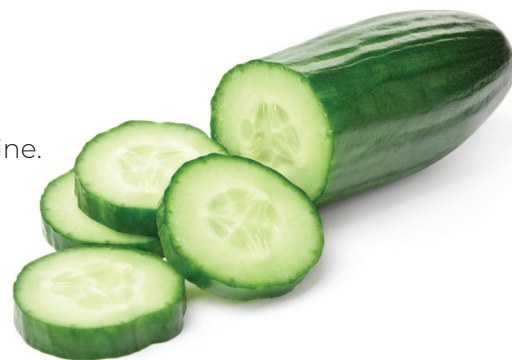
- Add chopped cucumbers to salads or sandwiches for extra crunch.
- Slice cucumbers in half lengthwise and scoop out seeds. Fill with low-fat cottage cheese, tuna or egg salad.
- Make quick pickles: Mix the same amount of vinegar and water with a pinch of salt and your favorite spices. Pour over cucumber slices and enjoy in 1 hour.

Kids can:

- Rinse cucumbers before eating.
- Cut cucumbers with a plastic knife.

Concombres

- Choisissez des concombres fermes, sans taches ni meurtrissures.
- Conservez les concombres au réfrigérateur, entiers, jusqu'à 1 semaine.
- Pour les préparer, rincez-les et coupez les extrémités. La peau et les graines sont comestibles et sont riches en fibres et substances nutritives.
- Les concombres ont une forte teneur en eau, qui vous permet de rester hydraté(e).



Concombres aigres-doux

Ingrédients :

3 concombres, coupés
en fines rondelles
1/2 oignon rouge, émincé
1/2 tasse de vinaigre de vin rouge
2 cuillères à soupe de sucre
1/4 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de flocons
de piment rouge

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger les concombres et l'oignon rouge.
2. Pour la vinaigrette, mélanger 1/2 tasse d'eau, le vinaigre, le sucre, le sel et les flocons de piment rouge dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur les concombres et mélanger délicatement.
4. Réfrigérer, servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site **ourbestbites.com**.

Salade de concombres et tomates

Ingrédients :

2 concombres, coupés en rondelles
2 tomates, coupées en morceaux
1 oignon, émincé
1/2 cuillère à café d'ail haché
1/2 cuillère à café d'origan séché
(facultatif)
1 cuillère à soupe d'huile végétale
3 cuillères à soupe de vinaigre
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients dans un saladier.
2. Réserver au réfrigérateur pendant 1 heure.
3. Mélanger et servir. Bonne dégustation !
4. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Quelques astuces

- Ajoutez des rondelles de concombre à vos salades ou vos sandwiches pour apporter un croquant supplémentaire.
- Découpez un concombre en deux dans le sens de la longueur et retirez-en les graines. Vous pouvez les farcir de fromage blanc allégé, de thon ou de salade aux œufs.
- Confectionnez rapidement des concombres marinés au vinaigre : mélangez du vinaigre et de l'eau en quantités égales, avec une pincée de sel et vos épices préférées. Versez le mélange sur des rondelles de concombre, et dégustez au bout de 1 heure.

Les enfants peuvent :

- rincer les concombres avant leur consommation ;
- couper les concombres à l'aide d'un couteau en plastique.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Eggplant



- Choose eggplants with smooth skin and no soft spots.
- Store unwashed eggplants in the refrigerator for up to 10 days.
- Before cooking, rinse and cut off the tops. Skin and seeds can be eaten and contain fiber and nutrients.
- Eggplants have antioxidants, which help to fight disease.

Eggplant With Basil

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 jalapeño, seeded and diced
2 garlic cloves, diced
1 tablespoon fresh ginger,
peeled and minced
8 cups diced eggplant
2 tablespoons low-sodium
soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
1 cup chopped basil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat. Add jalapeño, garlic and ginger, and cook for 2 minutes. Stir often.
2. Add eggplant and stir. Add 1 cup of water, cover pan and cook until eggplant is soft, about 6 to 7 minutes. Add extra water if needed.
3. Add soy sauce and honey and stir. Turn off heat.
4. Add basil and stir. Add salt and black pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **thaitable.com**.

Tomato and Eggplant Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
1 cup chopped green bell pepper
2 garlic cloves, diced
8 cups chopped eggplant
3 cups chopped fresh tomatoes
1 tablespoon fresh or 2 teaspoons
dried thyme
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat. Add onion and bell pepper and cook until soft.
2. Add garlic and cook for 1 minute. Add eggplant and cook for an additional 5 minutes.
3. Add tomatoes and thyme, stir and bring to a boil. Reduce heat to low and cook until sauce thickens and eggplant is fully cooked, about 15 minutes. Add salt and black pepper to taste. Stir often.
4. Serve hot or warm and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Use diced eggplant in cooked vegetable side dishes or entrées.
- All eggplant varieties can be used in place of one another in recipes. Try new colors and shapes!
- Eggplant is great grilled. Top with oil, salt and black pepper, and place on a hot grill.

Kids can:

- Rinse eggplants before cooking.
- Cut a piece of eggplant into small pieces with a plastic knife.

Aubergine



- Choisissez des aubergines à la peau lisse, sans parties molles.
- Conservez les aubergines au réfrigérateur, sans les laver, jusqu'à 10 jours.
- Pour les préparer, rincez-les et coupez les extrémités. La peau et les graines sont comestibles et sont riches en fibres et substances nutritives.
- Les aubergines contiennent des antioxydants, qui contribuent à lutter contre les maladies.

Aubergine au basilic

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1/2 piment jalapeño, épépiné et émincé
2 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à soupe de gingembre frais pelé et émincé
8 tasses d'aubergines coupées en dés
2 cuillères à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
1 cuillère à café de miel ou de sucre
1 tasse de basilic haché
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Ajouter le piment jalapeño, l'ail et le gingembre, et laisser cuire pendant 2 minutes. Mélanger souvent.
2. Ajouter l'aubergine et mélanger. Ajouter 1 tasse d'eau, couvrir la casserole et laisser cuire jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre, environ 6 à 7 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.
3. Ajouter la sauce soja et le miel, et mélanger. Éteindre le feu.
4. Ajouter le basilic et mélanger. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
5. Servir chaud et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site **thaitable.com**.

Mijoté de tomates et aubergines

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
1 tasse de poivron vert coupé en morceaux
2 gousses d'ail, coupées en dés
8 tasses d'aubergines coupées en morceaux
3 tasses de tomates fraîches coupées en morceaux
1 cuillère à soupe de thym frais ou 2 cuillères à café de thym séché
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron, et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail et laisser cuire 1 minute. Ajouter l'aubergine et poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes.
3. Ajouter les tomates et le thym, mélanger et porter à ébullition. Laisser mijoter sur feu doux environ 15 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que l'aubergine soit totalement cuite. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût. Mélanger souvent.
4. Servir chaud ou tiède et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site **nytimes.com**.

Quelques astuces

- Utilisez des dés d'aubergine comme plat d'accompagnement ou entrée à base de légumes cuits.
- Toutes les variétés d'aubergine sont interchangeables dans une recette. Essayez des couleurs et des formes nouvelles !
- L'aubergine est délicieuse grillée. Badigeonnez-la d'huile, de sel et de poivre noir, et faites-la cuire au grill.

Les enfants peuvent :

- rincer les aubergines avant la cuisson ;
- découper une aubergine en petits morceaux à l'aide d'un couteau en plastique.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Fruit-Infused Water

- Drink plenty of water every day. Drink more water when it is hot outside and when you are physically active.
- Drink New York City tap water. It is free, clean and good for you. Fill a water bottle and carry it with you during the day.
- Get creative! Add flavor to water by adding a slice of your favorite fruit.



Spring: Strawberry and Basil

Ingredients:

2 cups sliced strawberries
1/4 cup fresh basil leaves
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add strawberries and basil to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Early Summer: Mixed Berry

Ingredients:

2 cups blueberries, raspberries
and blackberries
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add berries to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to the pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Late Summer: Watermelon and Jalapeño

Ingredients:

2 cups chopped watermelon
1/2 jalapeño, seeds removed
and sliced thin
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add watermelon and jalapeño to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Fall and Winter: Apple, Pear and Ginger

Ingredients:

1 apple, sliced
1 pear, sliced
2 tablespoons minced ginger
Water or carbonated water
Ice

Directions:

1. Add apple, pear and ginger to a pitcher.
2. Gently press mixture with a spoon to release some of the juices.
3. Add ice to pitcher, then fill with water. Stir to mix.
4. Serve immediately or cover and chill in the refrigerator. Enjoy!

Eau infusée aux fruits

- Buvez beaucoup d'eau chaque jour. Buvez plus quand il fait chaud et lorsque vous pratiquez une activité physique.
- Consommez l'eau du robinet de la ville de New York. Elle est gratuite, pure et bonne pour votre santé. Remplissez une bouteille d'eau et conservez-la avec vous pendant la journée.
- Faites appel à votre créativité ! Ajoutez une tranche de votre fruit préféré à de l'eau pour lui donner plus de saveur.



Printemps : fraises et basilic

Ingrédients :

2 tasses de fraises coupées
en tranches
1/4 tasse de feuilles de basilic frais
Eau plate ou gazeuse
Glaçons

Préparation :

1. Mettre les fraises et le basilic dans un pichet.
2. Écraser en douceur les ingrédients à l'aide d'une cuillère pour libérer leurs jus.
3. Ajouter les glaçons dans le pichet et remplir d'eau. Mélanger.
4. Servir immédiatement ou couvrir et mettre au réfrigérateur.
Bonne dégustation !

Début d'été : mélange de baies

Ingrédients :

2 tasses de myrtilles, framboises
et mûres
Eau plate ou gazeuse
Glaçons

Préparation :

1. Mettre les baies dans un pichet.
2. Écraser en douceur les ingrédients à l'aide d'une cuillère pour libérer leurs jus.
3. Ajouter les glaçons dans le pichet et remplir d'eau. Mélanger.
4. Servir immédiatement ou couvrir et mettre au réfrigérateur.
Bonne dégustation !

Fin d'été : pastèque et piment jalapeño

Ingrédients :

2 tasses de pastèque coupée
en morceaux
1/2 piment jalapeño, épépiné
et finement émincé
Eau plate ou gazeuse
Glaçons

Préparation :

1. Mettre la pastèque et le piment jalapeño dans un pichet.
2. Écraser en douceur les ingrédients à l'aide d'une cuillère pour libérer leurs jus.
3. Ajouter les glaçons dans le pichet et remplir d'eau. Mélanger.
4. Servir immédiatement ou couvrir et mettre au réfrigérateur.
Bonne dégustation !

Automne et hiver : pomme, poire et gingembre

Ingrédients :

1 pomme, coupée en tranches
1 poire, coupée en tranches
2 cuillères à soupe
de gingembre haché
Eau plate ou gazeuse
Glaçons

Préparation :

1. Mettre la pomme, la poire et le gingembre dans un pichet.
2. Écraser en douceur les ingrédients à l'aide d'une cuillère pour libérer leurs jus.
3. Ajouter les glaçons dans le pichet et remplir d'eau. Mélanger.
4. Servir immédiatement ou couvrir et mettre au réfrigérateur.
Bonne dégustation !

Green Beans



- Choose firm and crisp fresh green beans.
- Put in a loosely closed plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Rinse green beans and remove ends before eating.
- Green beans have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Green Bean Stir-Fry With Corn

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
1 jalapeño, seeded and minced
4 cups chopped green beans
1 cup corn
2 tablespoons chopped scallions
1 cup chopped cilantro
2 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium-high heat.
2. Add garlic and jalapeño and cook 1 minute. Stir often.
3. Add green beans, corn and scallions. Mix well.
4. Cook until green beans are soft, about 4 to 5 minutes. Stir often.
5. Reduce heat to medium. Add cilantro, soy sauce and honey. Stir well and cook 1 minute.
6. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

4 cups chopped green beans
4 cups cherry tomatoes, halved
1/4 cup sliced fresh basil
3 tablespoons vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
3 tablespoons minced shallots
1/8 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

Directions:

1. In a large pot, boil 2 cups of water over high heat.
2. Add green beans and cook to desired firmness.
3. Rinse green beans under cold water until cool.
4. Combine cooled green beans, tomatoes and basil in a bowl.
5. To make dressing, combine oil, vinegar, shallots and red pepper flakes in a small bowl. Mix well.
6. Add dressing to vegetables and mix well.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from **smittenkitchen.com**.

Quick Tips

- Add green beans to a soup, stew or stir-fry.
- Green beans can be eaten raw. Chop fresh green beans and add them to a tossed salad for some crunch.
- Stir-fry with garlic and a small amount of oil for a tasty side dish.

Kids can:

- Wash green beans.
- Break green beans into pieces.

Haricots verts

- Choisissez des haricots verts frais, fermes et croquants.
- Conservez-les au réfrigérateur dans un sachet en plastique qui n'est pas fermé hermétiquement jusqu'à 5 jours.
- Pour les préparer, rincez-les et équeutez-les.
- Les haricots verts contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Sauté de haricots verts et maïs

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
2 gousses d'ail, hachées
1 piment jalapeño, épépiné et émincé
4 tasses de haricots verts coupés en morceaux
1 tasse de maïs
2 cuillères à soupe d'oignons verts émincés
1 tasse de coriandre hachée
2 cuillères à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
1 cuillère à café de miel

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen à vif.
2. Ajouter l'ail et le piment jalapeño, et laisser cuire 1 minute. Mélanger souvent.
3. Ajouter les haricots verts, le maïs et les oignons verts. Mélanger soigneusement.
4. Laisser cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres. Mélanger souvent.
5. Mettre sur feu moyen. Ajouter la coriandre, la sauce soja et le miel. Mélanger soigneusement et laisser cuire 1 minute.
6. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site **bonappetit.com**.

Salade de haricots verts et tomates cerises

Ingrédients :

4 tasses de haricots verts coupés en morceaux
4 tasses de tomates cerises, coupées en deux
1/4 tasse de basilic frais haché
3 cuillères à soupe d'huile végétale
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
3 cuillères à soupe d'échalotes émincées
1/8 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés (facultatif)

Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter 2 tasses d'eau à ébullition sur feu vif.
2. Ajouter les haricots verts et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment tendres, selon le goût.
3. Refroidir les haricots verts sous l'eau froide.
4. Mélanger les haricots verts refroidis, les tomates et le basilic dans un saladier.
5. Pour la vinaigrette, mélanger l'huile, le vinaigre, les échalotes et les flocons de piment rouge dans un petit bol. Mélanger soigneusement.
6. Ajouter la vinaigrette aux légumes et mélanger soigneusement.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site **smittenkitchen.com**.

Quelques astuces

- Ajoutez des haricots verts à vos soupes, vos ragoûts ou vos sautés.
- Vous pouvez consommer les haricots verts crus. Coupez des haricots verts frais en morceaux et ajoutez-les à une salade pour apporter du croquant.
- Faites-les sauter dans une poêle avec de l'ail et une petite quantité d'huile pour confectionner un plat d'accompagnement savoureux.

Les enfants peuvent :

- laver les haricots verts ;
- rompre les haricots verts en morceaux.

Lettuce

- Choose lettuce that is firm and green, and that smells sweet.
- Wrap unwashed lettuce in a paper towel or clean cotton dish towel and place in a plastic bag. Refrigerate for 3 to 7 days. Rinse just before using.
- Before eating, remove the center core and outer wilted leaves. Rinse well and dry with a clean towel.
- Lettuce has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Lettuce and Apple Salad

Ingredients:

6 cups shredded lettuce
2 apples, chopped
1/2 cup carrot, shredded
1/2 cucumber, chopped
2 tablespoons olive oil
2 teaspoons red wine vinegar
2 teaspoons balsamic vinegar
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add the lettuce, apples, carrots and cucumber. Toss lightly.
2. In a small bowl, add the garlic and a pinch of salt and press it with the back of a spoon until you get a smooth garlic paste.
3. Add oil, red wine and balsamic vinegars, another pinch of salt and black pepper, and stir in a small bowl to combine.
4. Pour dressing on salad and toss. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from jsyfruitveggies.org.

Stir-Fried Lettuce

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
4 garlic cloves, minced
1 tablespoon low-sodium soy sauce
1 teaspoon honey or sugar
2 heads lettuce, chopped
1/4 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and cook for 2 minutes. Stir often.
3. Add soy sauce and honey (or sugar) and stir.
4. Add lettuce and cook until lettuce is soft, about 2 to 3 minutes.
5. Add red pepper flakes and salt and black pepper to taste.
6. Serve hot and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Lettuce is great cooked! Shred leaves and add to a soup or stir fry just like other leafy greens.
- Squeeze lemon juice and a bit of oil over lettuce for a quick salad.
- The darker the color of lettuce, the richer it is in nutrients.

Kids can:

- Rinse lettuce in cold water.
- Tear lettuce leaves.

Laitue

- Choisissez une laitue ferme, verte et à l'odeur sucrée.
- Enveloppez la laitue dans du papier absorbant ou un torchon propre en coton, sans la laver, et placez-la dans un sachet en plastique. Elle se conservera au réfrigérateur 3 à 7 jours. Lavez-la juste avant de l'utiliser.
- Pour la préparer, retirez le cœur et les feuilles extérieures fanées. Lavez soigneusement et séchez à l'aide d'un torchon propre.
- La laitue contient de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Salade de laitue et de pomme

Ingédients :

6 tasses de laitue coupée en lanières
2 pommes, coupées en morceaux
1/2 tasse de carottes, coupées en lanières
1/2 concombre, coupé en morceaux
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de vinaigre de vin rouge
2 cuillères à café de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mettre la laitue, les pommes, les carottes et le concombre. Mélanger légèrement.
2. Dans un petit bol, mettre l'ail et une pincée de sel et écraser avec le dos d'une cuillère jusqu'à l'obtention d'une pâte d'ail lisse.
3. Ajouter l'huile, le vinaigre de vin rouge et le vinaigre balsamique, une autre pincée de sel et de poivre noir, et mélanger.
4. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.
Bonne dégustation !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site jsyfruitveggies.org.

Sauté de laitue

Ingédients :

2 cuillères à café d'huile végétale
4 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sodium
1 cuillère à café de miel ou de sucre
2 têtes de laitue, coupées en morceaux
1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés (facultatif)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter l'ail et laisser cuire 2 minutes. Mélanger souvent.
3. Ajouter la sauce soja et le miel (ou le sucre), et mélanger.
4. Ajouter la laitue et laisser cuire environ 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la laitue soit tendre.
5. Ajouter les flocons de piment rouge, le sel et le poivre noir, selon le goût.
6. Servir chaud et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette proposée par Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quelques astuces

- La laitue est aussi très bonne cuite ! Coupez les feuilles en lanières et ajoutez-les à vos soupes ou vos sautés, comme d'autres légumes-feuilles.
- Pressez un citron et ajoutez un peu d'huile à votre laitue pour réaliser rapidement une salade.
- Plus la couleur de la laitue est foncée, plus elle est riche en substances nutritives.

Les enfants peuvent :

- rincer la laitue à l'eau froide ;
- couper les feuilles de laitue à la main.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Melons

- Choose melons that smell good, are heavy for their size and do not have bruises.
- Keep melons out of direct sunlight and at room temperature until ripe, then refrigerate. Melons are ripe when they have a strong scent. Keep cut melons in the refrigerator.
- Before eating, rinse the rinds, remove the seeds and cut into pieces or slices.
- Melons have potassium, which is good for your heart.



Melon Gazpacho

Ingredients:

4 cups chopped melon
(cantaloupe and honeydew)
2 cups chopped tomatoes
3 cups chopped red and
green bell peppers
1/2 cup chopped scallions
1/2 jalapeño, chopped with
seeds removed
3 garlic cloves
1/4 cup lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a blender or food processor, puree all ingredients.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 7 servings. Adapted from **tastingtable.com**.

Melon Salad With Fresh Herbs

Ingredients:

3 cups chopped cantaloupe
1/2 jalapeño, diced
1/4 cup fresh cilantro
1/4 cup fresh basil
1/4 cup fresh mint
1/4 cup fresh lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Add salt and black pepper to taste.
3. Enjoy or refrigerate and serve cold.
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Submitted by Beth Bainbridge,
Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Blend together melon, non-fat yogurt and fresh herbs for a refreshing smoothie.
- Add melon cubes or melon balls to fruit salads.
- Add melon to a green salad for a sweet burst of flavor.

Kids can:

- Scoop out melon seeds.
- Help choose a ripe melon by smelling it when buying.

Melons

- Choisissez un melon qui sent bon, lourd pour sa taille et sans meurtrissures.
- Conservez les melons à l'abri de la lumière du soleil et à température ambiante jusqu'à ce qu'ils soient mûrs, puis au réfrigérateur. Les melons sont mûrs quand leur odeur est forte. Conservez les melons coupés au réfrigérateur.
- Pour le préparer, rincez la peau, retirez les graines et coupez-le en morceaux ou en tranches.
- Le melon contient du potassium, qui contribue à la bonne santé du cœur.



Gaspacho de melon

Ingrédients :

4 tasses de melon coupé en morceaux (cantaloup et miel)
2 tasses de tomates coupées en morceaux
3 tasses de poivrons rouges et verts coupés en morceaux
1/2 tasse d'oignons verts émincés
1/2 piment jalapeño, épépiné et émincé
3 gousses d'ail
1/4 tasse de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile végétale
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Réduire tous les ingrédients en purée dans un mixeur ou un robot.
2. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
3. Déguster ou mettre au réfrigérateur et servir frais.
4. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 7 personnes. Recette tirée du site **tastingtable.com**.

Salade de melon et herbes aromatiques

Ingrédients :

3 tasses de melon cantaloup coupé en morceaux
1/2 piment jalapeño, coupé en dés
1/4 tasse de coriandre fraîche
1/4 tasse de basilic frais
1/4 tasse de menthe fraîche
1/4 tasse de jus de citron vert frais
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter tous les ingrédients et mélanger soigneusement.
2. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
3. Déguster ou mettre au réfrigérateur et servir frais.
4. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette proposée par Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quelques astuces

- Mixez du melon, un yaourt allégé et des herbes aromatiques en purée dans un mixeur pour réaliser un smoothie rafraîchissant.
- Ajoutez des dés ou des billes de melon à vos salades de fruits.
- Ajoutez du melon à une salade verte pour une explosion de saveur sucrée.

Les enfants peuvent :

- retirer les graines du melon ;
- aider à choisir un melon mûr en le sentant lors de l'achat.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Okra

- Choose okra that is smooth, firm and brightly colored with no spots. The skin will have a slightly fuzzy texture.
- Place unwashed, dry okra in a paper bag or other container lined with a paper towel or clean cotton dish towel. Keep in the refrigerator for up to 3 days.
- Before cooking, rinse okra and remove the stems.
- Okra has fiber, which helps to keep you regular.



Stewed Okra, Corn and Tomatoes

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, diced
1 bell pepper, diced
2 garlic cloves, minced
1 teaspoon smoked paprika
4 cups fresh or frozen okra, rinsed
2 cups corn, fresh, frozen or no- or low-sodium canned, drained and rinsed
1 bay leaf
3 cups chopped tomatoes
1/2 cup water or vegetable broth (no- or low-sodium)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. Cut okra into 1/2-inch pieces, removing any stems.
2. In a large pan, heat oil over medium heat. Add the onion and bell pepper and cook for 5 minutes or until soft, stirring occasionally.
3. Add the garlic and smoked paprika and cook for 1 minute.
4. Add the okra, corn and bay leaf. Cook for 3 to 4 minutes, stirring occasionally.
5. Add the tomatoes and water (or vegetable stock or broth), stirring together all ingredients. Cover the pan and reduce the heat to medium-low. Cook for about 10 minutes, or longer for a softer texture, stirring occasionally.
6. Remove the bay leaf, and season with salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *B. Smith Cooks Southern-Style* by B. Smith.

Quick Tips

- Substitute fresh okra with frozen okra if fresh okra is unavailable or not in season.
- Use smaller, more tender okra pods in sautés and stir-fries or eat them raw.
- Use larger, tougher okra pods in stews or gumbos.

Kids can:

- Wash and pat okra dry.
- Cut okra with a plastic knife.

Gombo

- Choisissez un gombo qui est lisse, ferme, aux couleurs vives et sans taches. La peau devrait avoir une texture légèrement pelucheuse.
- Placez les gombos secs non lavés dans un sac en papier ou un autre récipient garni d'une serviette en papier ou d'un torchon en coton propre. Ils se conservent au réfrigérateur pendant 3 jours au maximum.
- Avant de les cuisiner, rincez les gombos et enlevez-leur la tige.
- Le gombo contient des fibres, qui favorisent un bon transit intestinal.



Ragoût de gombos, maïs et tomates

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 oignon, coupé en dés
1 poivron, coupé en dés
2 gousses d'ail, hachées
1 cuillère à café de paprika fumé
4 tasses de gombos frais ou surgelés, rincés
2 tasses de maïs, frais, surgelé ou en conserve, sans ou à faible teneur en sodium, égoutté et rincé
1 feuille de laurier
3 tasses de tomates coupées en morceaux
1/2 tasse d'eau ou de bouillon de légumes (sans ou à faible teneur en sodium)
Sel et poivre noir selon les goûts

Préparation :

1. Couper les gombos en morceaux de 1,5 cm, et ne pas oublier de retirer les tiges.
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Ajouter les oignons et le poivron, et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en mélangeant de temps en temps.
3. Ajouter l'ail et le paprika fumé, et laisser cuire 1 minute.
4. Ajouter les gombos, le maïs et la feuille de laurier. Poursuivre la cuisson pendant 3 à 4 minutes, en mélangeant de temps en temps.
5. Ajouter les tomates et l'eau (ou le bouillon de légumes ou autre), en mélangeant tous les ingrédients. Couvrir la casserole et réduire la chaleur à feu moyen-doux. Faire cuire pendant environ 10 minutes, ou plus longtemps pour une texture plus tendre, en mélangeant de temps en temps.
6. Retirer la feuille de laurier, et assaisonner de sel et de poivre noir.
7. Servir, et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette adaptée de *B. Smith Cooks Southern-Style* par B. Smith.

Quelques astuces

- Remplacez les gombos frais par des gombos surgelés si des gombos frais ne sont pas disponibles ou sont hors saison.
- Utilisez des gombos plus petits et tendres pour des plats sautés ou mangez-les crus.
- Utilisez des gombos plus gros et plus fermes pour des ragoûts ou des soupes aux gombos.

Les enfants peuvent :

- laver et sécher les gombos ;
- couper les gombos avec un couteau en plastique.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Peaches

- Choose peaches with reddish, velvety skin.
- Keep peaches out of direct sunlight and at room temperature until ripe. Refrigerate ripe peaches for up to 5 days.
- Rinse before eating.
- Peaches have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Peach Compote

Ingredients:

4 cups chopped peaches
2 cups chopped nectarines
or plums
2 tablespoons honey
1 teaspoon lemon zest
1 cinnamon stick or 1 teaspoon
ground cinnamon

Directions:

1. In a pot over medium heat, add fruit and honey.
2. Add lemon zest and cinnamon. Stir.
3. Cook until fruit is soft, about 10 to 12 minutes.
4. Serve immediately or refrigerate and enjoy cold.
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from
marthastewart.com.

Just Peachy Salsa

Ingredients:

2 cups diced peaches
3/4 cup diced cucumber
1/4 cup finely diced red onion
1/4 cup chopped cilantro
1 jalapeño, seeds removed
and finely diced
2 tablespoons lime juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and toss well.
2. Serve or chill and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from
vegetariantimes.com.

Quick Tips

- Put peach slices on hot or cold breakfast cereals, waffles or pancakes.
- Chop peaches and add to low-fat yogurt.
- Do not throw away bruised peaches. Slightly damaged fruit can be cooked into a delicious sauce.

Kids can:

- Rinse peaches.
- Add chopped peaches to salsas.

Pêches

- Choisissez des pêches à la peau veloutée, de couleur rougeâtre.
- Gardez les pêches à l'abri de la lumière du soleil et à température ambiante jusqu'à ce qu'elles soient mûres. Conservez les pêches mûres au réfrigérateur pendant 5 jours au maximum.
- Rincez-les avant leur consommation.
- Les pêches contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Compote de pêche

Ingrédients :

- 4 tasses de pêches coupées en morceaux
- 2 tasses de nectarines ou de prunes coupées en morceaux
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de zeste de citron
- 1 bâton de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation :

1. Mettre les fruits et le miel dans une casserole sur feu moyen.
2. Ajouter le zeste de citron et la cannelle. Mélanger.
3. Laisser cuire les fruits environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mous.
4. Servir immédiatement ou laisser au réfrigérateur pour déguster la compote froide.
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site **marthastewart.com**.

Salsa à la pêche

Ingrédients :

- 2 tasses de pêches coupées en dés
- 3/4 tasse de concombre coupé en dés
- 1/4 tasse d'oignon rouge finement émincé
- 1/4 tasse de coriandre hachée
- 1 piment jalapeño, épépiné et finement émincé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients dans un saladier et bien mélanger.
2. Servir immédiatement ou réfrigérer et déguster !
3. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site **vegetariantimes.com**.

Quelques astuces

- Ajoutez des tranches de pêche à vos céréales froides ou chaudes, à vos gaufres ou à vos crêpes pour le petit-déjeuner.
- Ajoutez des morceaux de pêche à du yaourt allégé.
- Ne jetez pas les pêches abîmées. Vous pouvez cuire les fruits légèrement abîmés pour en faire une délicieuse compote.

Les enfants peuvent :

- rincer les pêches ;
- ajouter des morceaux de pêche à une sauce salsa.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Pears

- Choose pears that are slightly soft around the stem and have no bruises.
- Refrigerate for up to 5 days.
- Rinse well before eating.
- Pears have fiber, which helps to keep you regular.



Poached Pears With Cider Sauce

Ingredients:

3 cups apple cider
1 teaspoon cinnamon
2 slices fresh ginger root
4 pears, cored and chopped
1 teaspoon mint leaves (optional)

Directions:

1. In a large pot over medium heat, bring the cider, cinnamon and ginger to a boil.
2. Add the pears and cook for about 15 minutes. Remove pears.
3. Raise heat to high and cook liquid until it thickens.
4. Pour liquid over pears and add mint leaves.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *The Angelica Home Kitchen* by Leslie McEachern.

Pear Chutney

Ingredients:

4 pears, cored and finely sliced
1 onion, chopped
2 teaspoons honey
1/2 cup white wine vinegar
1 cinnamon stick
1 small bay leaf
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, combine all ingredients over medium heat and bring to a boil.
2. Reduce heat to low and cook for 10 minutes or until the pears turn soft and the mixture thickens.
3. Let cool, serve and enjoy!
4. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **foodandwine.com**.

Quick Tips

- Chop pears and add to a tossed salad.
- Layer pear slices on cheese and crackers.
- Try sliced pears on a peanut butter sandwich.

Kids can:

- Rinse pears.
- Chop pears with a plastic knife.

Poires

- Choisissez des poires légèrement tendres autour de la tige et dépourvues de meurtrissures.
- Les poires se conservent au réfrigérateur pendant 5 jours au maximum.
- Rincez-les soigneusement avant de les consommer.
- Les poires contiennent des fibres, qui contribuent à votre transit intestinal.



Poires pochées et sauce au cidre

Ingrédients :

- 3 tasses de cidre
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 tranches de gingembre frais
- 4 poires, évidées et coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de feuilles de menthe (facultatif)

Préparation :

1. Dans une grande casserole, sur feu moyen, porter le cidre, la cannelle et le gingembre à ébullition.
2. Ajouter les poires et laisser cuire environ 15 minutes. Retirer les poires.
3. Mettre sur feu vif et porter le liquide à ébullition jusqu'à ce qu'il épaississe.
4. Verser le liquide sur les poires et ajouter les feuilles de menthe.
5. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée de *The Angelica Home Kitchen* de Leslie McEachern.

Chutney de poire

Ingrédients :

- 4 poires, évidées et coupées en tranches fines
- 1 oignon, émincé
- 2 cuillères à café de miel
- 1/2 tasse de vinaigre de vin blanc
- 1 bâton de cannelle
- 1 petite feuille de laurier
- Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, sur feu moyen, porter à ébullition tous les ingrédients.
2. Laisser mijoter sur feu doux pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et que le mélange épaississe.
3. Laisser refroidir, servir et déguster !
4. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site **foodandwine.com**.

Quelques astuces

- Coupez des poires et ajoutez-les à une salade.
- Ajoutez des tranches de poire à votre fromage sur des biscuits salés.
- Essayez la poire en tranches dans un sandwich au beurre de cacahuète.

Les enfants peuvent :

- rincer les poires ;
- couper les poires à l'aide d'un couteau en plastique.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Peppers

- Choose firm peppers with no soft spots.
- Refrigerate peppers for up to 10 days.
- Before eating, rinse and remove the stem, core and seeds.
- Peppers have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Bell Pepper and White Bean Salad

Ingredients:

3 cups chopped arugula or spinach leaves
1 cup chopped red bell pepper
1/3 cup sliced red onion
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) white beans, rinsed and drained
1 1/2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
1 garlic clove, minced
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine arugula (or spinach), peppers, red onion and white beans.
2. To make dressing, mix vinegar, oil, garlic, salt and black pepper in a small bowl.
3. Pour dressing over salad and mix well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **cookinglight.com**.

Pepper and Tomato Stew

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
3 garlic cloves, sliced
5 cups chopped tomatoes
5 cups chopped yellow and red bell peppers
2 teaspoons paprika
1/4 teaspoon red pepper flakes (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir often.
3. Add tomatoes, peppers, paprika and red pepper flakes, and stir. Cook until peppers are soft, about 20 minutes.
4. Serve hot and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegetarian Cooking for Everyone* by Deborah Madison.

Quick Tips

- Peppers can be eaten raw. Cut into strips and eat plain or with a low-fat dip.
- To roast peppers, place in a dry pan and cook over medium-high heat until skins darken. Place in a covered bowl for 5 minutes. Remove seeds and chop.
- Add chopped peppers to pasta sauce or rice dishes.

Kids can:

- Rinse peppers before using.
- Help remove the seeds with a spoon.

Poivrons

- Choisissez des poivrons fermes, sans parties molles.
- Conservez vos poivrons au réfrigérateur jusqu'à 10 jours.
- Pour préparer les poivrons, rincez-les et enlevez la tige, évidez-les et épépinez-les.
- Les poivrons contiennent de la vitamine C, qui contribue à lutter contre les rhumes et favorise le processus de cicatrisation de la peau.



Salade de poivrons et haricots blancs

Ingrédients :

3 tasses de feuilles de roquette
ou d'épinards coupées en morceaux
1 tasse de poivron rouge émincé
1/3 tasse d'oignon rouge émincé
1 1/2 tasse de haricots blancs cuits
ou 1 boîte (440 g) de haricots
blancs égouttés et rincés
1 1/2 cuillère à soupe de vinaigre
balsamique ou autre vinaigre
au choix
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 gousse d'ail, hachée
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger la roquette (ou les épinards), les poivrons, l'oignon rouge et les haricots blancs.
2. Pour la vinaigrette, mélanger le vinaigre, l'huile, l'ail, le sel et le poivre noir dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger soigneusement.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site cookinglight.com.

Mijoté de poivrons et tomates

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
3 gousses d'ail, hachées
5 tasses de tomates coupées
en morceaux
5 tasses de poivrons jaunes et rouges
coupés en morceaux
2 cuillères à café de paprika
1/4 cuillère à café de flocons de piment
rouge (facultatif)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail, et laisser cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger souvent.
3. Ajouter les tomates, les poivrons, le paprika et les flocons de piment rouge, et mélanger. Poursuivre la cuisson environ 20 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres.
4. Servir chaud et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée de *Vegetarian Cooking for Everyone* de Deborah Madison.

Quelques astuces

- Vous pouvez consommer les poivrons crus. Découpez-les en lanières et dégustez-les nature ou avec une sauce allégée.
- Pour faire griller les poivrons, mettez-les dans une poêle à sec et laissez cuire sur feu moyen à vif jusqu'à ce que la peau noircisse. Mettez-les dans un bol à couvert pendant 5 minutes. Retirez les graines et coupez en morceaux.
- Ajoutez des poivrons coupés en morceaux à un plat de pâtes ou de riz.

Les enfants peuvent :

- rincer les poivrons avant de les utiliser ;
- aider à épépiner les poivrons à l'aide d'une cuillère.

Plums

- Choose plums that are slightly soft to the touch.
- Store unripe plums on the counter at room temperature.
Store ripe plums in the refrigerator for several days.
- Plums are sweeter and juicier at room temperature.
- Plums have vitamin K, which helps to heal cuts and build bones.



Spiced Plums

Ingredients:

6 black or red plums, chopped
1 tablespoon honey
3/4 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon allspice (optional)

Directions:

1. In a medium pot over high heat combine plums, honey, cinnamon and allspice.
2. Bring to a boil, then reduce heat and cover. Cook for 10 minutes, stirring often.
3. Remove cover and cook 5 more minutes, or until plums thicken.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from theveggieclub.wordpress.com.

Plum Cucumber Salad

Ingredients:

6 black or red plums, diced
1 1/2 cups diced cucumbers
1/2 red onion, diced
1 red bell pepper, diced
1/4 cup chopped cilantro (optional)
2 tablespoons balsamic vinegar, or other vinegar
1 tablespoon vegetable oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine plums, cucumber, onion, bell pepper and cilantro.
2. To make dressing, whisk vinegar, oil, salt and black pepper in a small bowl.
3. Add dressing to the large bowl and toss well.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from finecooking.com.

Quick Tips

- Different types of plums can be used in place of another in recipes. Try new colors and shapes!
- Plums can be frozen. Rinse, dry and remove the pit before freezing.
- Do not let bruised plums go to waste! Add them to a blender along with banana and yogurt for a delicious smoothie.

Kids can:

- Rinse plums before using and eating.
- Help shop for different kinds of plums at the market.

Prunes

- Choisissez des prunes légèrement tendres au toucher.
- Gardez les prunes qui ne sont pas assez mûres dans la cuisine à température ambiante. Conservez les prunes mûres au réfrigérateur pendant plusieurs jours.
- Les prunes sont plus sucrées et plus juteuses à température ambiante.
- Les prunes contiennent de la vitamine K, qui favorise le processus de cicatrisation de la peau et aide à renforcer les os.



Prunes épicées

Ingrédients :

6 prunes noires ou rouges, coupées en morceaux
1 cuillère à soupe de miel
3/4 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de quatre-épices (facultatif)

Préparation :

1. Sur feu vif, mettre les prunes, le miel, la cannelle et le quatre-épices dans une casserole de taille moyenne.
2. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux. Laisser cuire pendant 10 minutes, en mélangeant souvent.
3. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les prunes épaississent.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Recette tirée du site theveggieclub.wordpress.com.

Salade de prunes et concombres

Ingrédients :

6 prunes noires ou rouges, coupées en dés
1 ½ tasse de concombre coupé en dés
1/2 oignon rouge, coupé en dés
1 poivron rouge, coupé en dés
1/4 tasse de feuilles de coriandre hachées (facultatif)
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou autre vinaigre au choix
1 cuillère à soupe d'huile végétale
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter les prunes, le concombre, l'oignon, le poivron et la coriandre.
2. Pour la vinaigrette, mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre noir dans un petit bol.
3. Verser la vinaigrette dans le grand saladier et mélanger soigneusement.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site finecooking.com.

Quelques astuces

- Toutes les variétés de prunes sont interchangeables dans une recette. Essayez des couleurs et des formes nouvelles !
- Vous pouvez congeler les prunes. Rincez-les, séchez-les et retirez le noyau avant de les congeler.
- Ne jetez pas les prunes abîmées ! Mettez-les dans un mixeur avec une banane et un yaourt pour confectionner un délicieux smoothie.

Les enfants peuvent :

- rincer les prunes avant de les utiliser et de les consommer ;
- aider à choisir des prunes différentes au marché.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Smashed Potatoes With Kale

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
5 garlic cloves, minced
6 cups diced potatoes
6 cups diced kale
3 tablespoons chopped
scallions, whites and greens
1/4 teaspoon red pepper flakes
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add garlic and scallion whites. Cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add potatoes and cook for 5 minutes.
4. Add kale and cook for 5 more minutes.
5. Add 1 cup of water, cover and cook 5 more minutes.
6. Mash potatoes and kale until smooth.
7. Add scallion greens, red pepper flakes, salt and black pepper to taste.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Pan-Roasted Potatoes

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1/2 teaspoon salt
4 to 5 potatoes, cut into even pieces
1 tablespoon fresh basil,
thyme, parsley or oregano,
minced (optional)

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil and salt over medium-high heat. Add potatoes in a single layer, cut side down.
2. Cook for 10 minutes, uncovered. Do not stir!
3. When potatoes turn brown, turn heat to low, cover and cook until potatoes are soft, about 15 minutes.
4. Add fresh herbs and toss to mix.
5. Serve hot and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from **food52.com**.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Pommes de terre

- Choisissez des pommes de terre fermes et sans points verts.
- Conservez les pommes de terre et les oignons séparément dans un endroit tempéré et sec, jusqu'à 2 semaines, pour les garder frais.
- Si vous utilisez des pommes de terre plus vieilles, retirez les parties décolorées ou abimées avant de les cuisiner.
- Consommez la peau des pommes de terre, riche en fibres et en potassium. Brossez-les et rincez-les soigneusement avant de les préparer.
- Les pommes de terre contiennent du potassium, qui contribue à la bonne santé du cœur.



Purée de pommes de terre au chou kale

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
5 gousses d'ail, hachées
6 tasses de pommes de terre coupées en dés
6 tasses de chou kale émincé
3 cuillères à soupe d'oignons verts émincés, blanc et vert séparés
1/4 cuillère à café de flocons de piment rouge
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'ail et la partie blanche émincée des oignons verts et laisser cuire 2 minutes, en mélangeant souvent.
3. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
4. Ajouter le chou kale et poursuivre la cuisson pendant encore 5 minutes.
5. Ajouter 1 tasse d'eau, couvrir et laisser cuire encore 5 minutes.
6. Réduire les pommes de terre et le chou kale en purée lisse.
7. Ajouter la partie verte émincée des oignons verts, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre noir, selon le goût.
8. Servir chaud et déguster !
9. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette proposée par Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Pommes de terre sautées

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
1/2 cuillère à café de sel
4 ou 5 pommes de terre, coupées en morceaux de même taille
1 cuillère à soupe de basilic, thym, persil ou origan frais haché (facultatif)

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile et le sel dans une grande poêle sur feu moyen à vif. Ajouter les pommes de terre en une seule couche, face coupée vers le bas.
2. Faire cuire pendant 10 minutes, sans couvrir. Ne pas mélanger !
3. Quand les pommes de terre commencent à dorer, couvrir et poursuivre la cuisson sur feu doux environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Ajouter les herbes aromatiques et mélanger.
5. Servir chaud et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes. Recette tirée du site **food52.com**.

Quelques astuces

- Ajoutez des pommes de terre à une soupe ou un ragoût.
- Couvrez complètement d'eau froide les pommes de terre crues et coupées pour leur éviter de brunir. Conservez-les au réfrigérateur et utilisez-les sous 24 heures.

Les enfants peuvent :

- choisir les pommes de terre à la peau lisse, non germées.

Potatoes

- Choose potatoes that are firm and have no green spots.
- Store potatoes and onions separately in a cool, dry place for up to 2 weeks to keep fresh.
- If using older potatoes, trim away any discolored or bruised areas before cooking.
- Eat the potato skin for more fiber and potassium. Scrub and rinse well before preparing.
- Potatoes have potassium, which is good for your heart.



Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 teaspoon panch phoron
(see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 onion, diced
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon cumin
- 1/2 teaspoon turmeric
- 3 cups sliced carrots
- 3 cups shredded cabbage
- 3 cups diced potatoes
- 3 green chilies, seeded and diced
- 1/4 cup chopped cilantro

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the panch phoron and cook until the seeds begin to pop, about 30 seconds.
3. Add the onion and salt and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
4. Add the cumin and turmeric and cook for 1 minute, stirring often.
5. Add the carrots, cabbage and potatoes and stir. Cover and reduce the heat to medium-low. Simmer for 10 minutes or until soft.
6. Add the green chilies along with 1/2 cup of water and stir. Cover the pan and cook until soft, about 5 to 10 minutes. If the mixture appears dry, add water as needed.
7. Remove from heat and stir in the cilantro.
8. Serve hot and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Made in Bangladesh* by Dina Begum.

Quick Tips

- Add potatoes to a soup or stew.
- Cover raw, cut potatoes completely with cold water to keep from turning brown. Store in the refrigerator and use within 24 hours.

Kids can:

- Choose potatoes that are smooth, with no sprouts.

Pommes de terre

- Choisissez des pommes de terre fermes et sans points verts.
- Conservez les pommes de terre et les oignons séparément dans un endroit tempéré et sec, jusqu'à 2 semaines, pour les garder frais.
- Si vous utilisez des pommes de terre plus vieilles, retirez les parties décolorées ou abîmées avant de les cuisiner.
- Consommez la peau des pommes de terre, riche en fibres et en potassium. Brossez-les et rincez-les soigneusement avant de les préparer.
- Les pommes de terre contiennent du potassium, qui contribue à la bonne santé du cœur.



Pommes de terre, carottes et choux aux cinq épices (shobi bhaji)

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de panch phoron
(consultez la recette pour les
mélanges d'épices ou utilisez une
version achetée en magasin)
1 oignon, coupé en dés
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de curcuma
3 tasses de carottes coupées
en tranches
3 tasses de chou râpé
3 tasses de pommes de terre,
coupées en dés
3 piments verts, épinés et
coupés en dés
1/4 tasse de coriandre hachée

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter le panch phoron et faire revenir pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que les graines commencent à éclater.
3. Ajouter l'oignon et le sel, et faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient transparents, en mélangeant souvent.
4. Ajouter le cumin et le curcuma, et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en mélangeant souvent.
5. Ajouter les carottes, le chou et les pommes de terre, et mélanger. Couvrir et réduire la chaleur à feu moyen-doux. Laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Ajouter les piments verts ainsi que 1/2 tasse d'eau, et mélanger. Couvrir la casserole et cuire pendant environ 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si le mélange semble trop sec, ajouter de l'eau au besoin.
7. Retirer du feu et ajouter la coriandre.
8. Servir chaud, et déguster !
9. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette adaptée de *Made in Bangladesh* par Dina Begum.

Quelques astuces

- Ajoutez des pommes de terre à une soupe ou un ragoût.
- Couvrez complètement d'eau froide les pommes de terre crues et coupées pour leur éviter de brunir. Conservez-les au réfrigérateur et utilisez-les sous 24 heures.

Les enfants peuvent :

- choisir les pommes de terre à la peau lisse, non germées.

Pumpkin

- Choose pumpkins with bright orange skin and no spots.
- Store in a cool, dry place for up to 1 month.
- Before cooking, rinse, cut in half, remove seeds and cut into small pieces. Boil or roast until pieces are tender, about 10 to 20 minutes.
- Pumpkin has vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Curried Pumpkin and Potato

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 onion, sliced
1 garlic clove, chopped
2 1/2 teaspoons curry powder
1 pumpkin or any winter squash, chopped
2 potatoes, chopped
3/4 cup raisins
Salt and black pepper to taste
Chopped fresh cilantro, to taste (optional)

Directions:

1. In a medium pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 5 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.
3. Add curry powder, pumpkin, potatoes, salt and black pepper. Cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add 1 1/2 cups of water and raisins. Cover and cook until the pumpkin and potatoes are soft, 5 to 10 minutes.
5. Add cilantro. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **countryliving.com**.

Pumpkin Sage Soup

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
2 cups chopped onion
2 tablespoons chopped parsley
2 tablespoons chopped sage
4 cups diced pumpkin
3 garlic cloves
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat over medium heat.
2. Add onion, parsley and sage and cook until onion is soft, about 6 to 8 minutes. Stir often.
3. Add pumpkin and garlic and cook 2 minutes.
4. Add 3 cups of water. Cover and cook until pumpkin is tender, about 12 to 15 minutes.
5. Puree in a blender, adding extra water as needed. Add salt and black pepper to taste.
6. Return to pot to reheat or enjoy at room temperature.
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Quick Tips

- Puree cooked pumpkin and add to pancake batter.
- Scoop out seeds from the pumpkin and rinse. Salt seeds lightly and bake at 350 degrees Fahrenheit for 15 minutes.
- Pumpkin is a type of winter squash. Any type of winter squash can be used in place of another.

Kids can:

- Scoop out and rinse pumpkin seeds for baking.
- Measure and add ingredients to recipes.

Potiron



- Choisissez des potirons à la peau orange vif, sans taches.
- Conservez-les dans un endroit frais et sec, jusqu'à 1 mois.
- Pour préparer un potiron, rincez-le, coupez-le en deux, retirez les graines, puis coupez-le en petits morceaux. Faites cuire les morceaux à l'eau ou au four environ 10 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Le potiron contient de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.

Curry de potiron et pommes de terre

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, hachée
2 1/2 cuillères à café de curry en poudre
1 potiron ou n'importe quelle courge d'hiver, en morceaux
2 pommes de terre, coupées en morceaux
3/4 tasse de raisins secs
Sel et poivre noir, selon le goût
Coriandre fraîche hachée, selon le goût (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et laisser cuire 5 minutes. Ajouter l'ail et laisser cuire encore 1 minute.
3. Ajouter le curry en poudre, le potiron, les pommes de terre, le sel et le poivre noir. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, en mélangeant souvent.
4. Ajouter 1 1/2 tasse d'eau et les raisins secs. Couvrir et laisser cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le potiron et les pommes de terre soient tendres.
5. Ajouter la coriandre. Servir et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site countryliving.com.

Soupe au potiron et à la sauge

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
2 tasses d'oignon émincé
2 cuillères à soupe de persil haché
2 cuillères à soupe de sauge hachée
4 tasses de potiron ou de courge calabaza, en dés
3 gousses d'ail
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, le persil et la sauge et laisser cuire environ 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger souvent.
3. Ajouter le potiron et l'ail, et laisser cuire 2 minutes.
4. Ajouter 3 tasses d'eau. Couvrir et poursuivre la cuisson environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le potiron soit tendre.
5. Réduire en purée dans un mixeur, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
6. Remettre à réchauffer dans la casserole ou déguster à température ambiante.
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site bonappetit.com.

Quelques astuces

- Réduisez du potiron cuit en purée et ajoutez-le à une pâte à crêpes.
- Retirez les graines du potiron et rincez-les. Salez-les légèrement et faites cuire au four pendant 15 minutes à 175 °C (350 °F).
- Le potiron est un type de courge d'hiver. Il est possible de remplacer un type de courge d'hiver par un autre.

Les enfants peuvent :

- retirer les graines et les rincer pour les faire cuire au four ;
- mesurer et ajouter les ingrédients aux recettes.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Radishes

- Choose firm radishes with smooth skins and no bruises. If the greens are attached, they should not be wilted.
- Remove greens and store unwashed radishes in the refrigerator for up to 2 weeks. Refrigerate radish greens in a damp paper towel for up to 3 days.
- Radishes and radish greens can be eaten raw or cooked.
- Radishes have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Radish Stir-Fry With Sugar Snap Peas

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced shallots
3 cups chopped sugar snap peas
2 cups sliced radishes
1/4 cup orange juice
2 tablespoons chopped fresh dill
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add shallots and cook until soft, about 3 minutes.
3. Add snap peas and cook 3 minutes. Add radishes and cook 3 more minutes. Stir.
4. Add orange juice and dill.
5. Add salt and black pepper to taste.
6. Mix well. Serve and enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from smittenkitchen.com.

Rita's Pickled Radishes

Ingredients:

2 cups thinly sliced radishes
1/2 teaspoon salt
1 tablespoon honey
1 cup lime juice (4 limes)
1 tablespoon chopped mint
or cilantro (optional)

Directions:

1. In a small bowl, sprinkle sliced radishes with salt. Set aside.
2. To make dressing, combine honey, lime juice and herbs (if using) in a small bowl and mix.
3. Pour dressing over radishes.
4. Cover and set aside at room temperature for 20 to 30 minutes.
5. Drain liquid before serving.
6. Enjoy or refrigerate and serve cold!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Rita Khatun, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- Radishes can be boiled, baked, steamed or roasted.
- Combine grated radishes and zucchini with lime juice to make a delicious slaw for tacos.
- 1 bunch of radishes gives you about 2 1/2 cups of sliced radishes.

Kids can:

- Break off radish greens.
- Scrub radishes before preparing.

Radis

- Choisissez des radis fermes, à la peau lisse et sans meurtrissures. S'ils ont des fanes, elles ne doivent pas être flétries.
- Retirez les fanes et conservez les radis au réfrigérateur sans les laver, pendant 2 semaines au maximum. Conservez les fanes de radis dans du papier absorbant humide jusqu'à 3 jours.
- Vous pouvez consommer les radis et leurs fanes crus ou cuits.
- Les radis contiennent de la vitamine C, qui contribue à lutter contre les rhumes et favorise le processus de cicatrisation de la peau.



Sauté de radis et pois gourmands

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1/2 tasse d'échalotes coupées en dés
3 tasses de pois gourmands coupés en morceaux
2 tasses de radis coupés en lamelles
1/4 tasse de jus d'orange
2 cuillères à soupe d'aneth frais haché
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter les échalotes et laisser cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient transparentes.
3. Ajouter les pois gourmands et laisser cuire 3 minutes. Ajouter les radis et poursuivre la cuisson pendant encore 3 minutes. Mélanger.
4. Ajouter le jus d'orange et l'aneth.
5. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
6. Mélanger soigneusement. Servir et déguster !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site smittenkitchen.com.

Radis marinés de Rita

Ingrédients :

2 tasses de radis coupés en fines lamelles
1/2 cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de miel
1 tasse de jus de citron vert (4 citrons verts)
1 cuillère à soupe de menthe ou de coriandre hachée (facultatif)

Préparation :

1. Dans un petit bol, saupoudrer les lamelles de radis avec le sel. Réserver.
2. Pour la marinade, mélanger le miel, le jus de citron vert et les herbes (si vous les utilisez) dans un petit bol.
3. Verser la marinade sur les radis.
4. Couvrir et réserver à température ambiante pendant 20 à 30 minutes.
5. Égoutter avant de servir.
6. Déguster ou mettre au réfrigérateur et servir frais !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette proposée par Rita Khatun, Stellar Farmers Markets

Quelques astuces

- Vous pouvez cuire les radis à l'eau, au four, à la vapeur ou au gril.
- Mélangez des radis et des courgettes râpés à du jus de citron vert pour confectionner une délicieuse salade à servir avec des tacos.
- 1 botte de radis correspond à environ 2 1/2 tasses de radis coupés en lamelles.

Les enfants peuvent :

- rompre les fanes de radis à la main ;
- brosser les radis avant de les préparer.

Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Habichuelas Criollas (Bean Stew)

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 tablespoon sofrito seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 cups cooked or 1 can (15.5 ounces) red beans, drained and rinsed
- 4 tablespoons tomato paste
- 1 1/2 teaspoons sazón seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1 1/2 teaspoons adobo seasoning (see Spice Blends for recipe or use store-bought)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 3 cups water
- 1 cup diced pumpkin or a small winter squash
- 1 small potato, diced
- 1 tablespoon chopped green olives
- 1 bay leaf
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a medium pot, heat the oil over low heat.
2. Add the sofrito and cook for 2 minutes.
3. Add the beans, tomato paste, sazón, adobo, garlic powder and water, and stir. Increase the heat to medium. Cook for 5 minutes.
4. Add the pumpkin, potato, olives and bay leaf. Increase the heat to high and bring the mixture to a boil.
5. Reduce the heat to low. Cover the pan and simmer for about 20 minutes until the pumpkin is cooked, adding more water if needed.
6. Remove from heat, add the cilantro and season with salt and black pepper to taste.
7. Serve warm and enjoy!
8. Refrigerate any leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

Haricots rouges (haricots Kidney)



- Avant de faire cuire les haricots secs, retirez les éventuels petits cailloux et les haricots ratatinés. Faites-les tremper pendant au moins 8 heures.
- Pour une préparation plus rapide, placez les haricots secs dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide, puis portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez tremper les haricots pendant 1 à 2 heures. Égouttez, rincez et couvrez à nouveau avec de l'eau propre. Faites mijoter les haricots pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les haricots sont une source de protéines et de fibres peu coûteuse.
- Les haricots Kidney ou rosés peuvent être remplacés par des haricots rouges.

Habichuelas Criollas (Ragoût de haricots)

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 cuillère à soupe d'assaisonnement sofrito (consultez la recette dans la section « mélange d'épices » ou utilisez une version achetée en magasin)
- 1 tasse et demie de haricots rouges cuits ou une boîte de conserve (15,5 onces) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à café et demie d'assaisonnement sazón (consultez la recette dans la section « mélange d'épices » ou utilisez une version achetée en magasin)
- 1 cuillère à café et demie d'assaisonnement adobo (consultez la recette dans la section « mélange d'épices » ou utilisez une version achetée en magasin)
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 3 tasses d'eau
- 1 tasse de citrouille en dés ou une courge d'hiver de petite taille
- 1 petite pomme de terre, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'olives vertes hachées
- 1 feuille de laurier
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre noir au goût

Préparation :

1. Dans une casserole de taille moyenne, faites chauffer l'huile à feu doux.
2. Ajoutez le sofrito et laissez cuire 2 minutes.
3. Ajoutez les haricots, le concentré de tomate, le sazón, l'adobo, l'ail en poudre et l'eau, puis remuez. Faites chauffer à feu doux. Laissez cuire 5 minutes.
4. Ajoutez la courge, la pomme de terre, les olives et la feuille de laurier. Augmentez le feu pour porter le mélange à ébullition.
5. Réduisez à feu doux. Couvrez la casserole et laissez mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la courge soit cuite, et en rajoutant un peu d'eau si besoin.
6. Retirez du feu, ajoutez la coriandre et assaisonnez avec du sel et du poivre noir au goût.
7. Servez chaud et régalez-vous !
8. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 6 portions. Recette adaptée de *Vegan Boricua Cookbook* par Rhonitta Chance.

Quelques astuces

- 1 livre de haricots secs (2 tasses) équivaut à 5 à 6 tasses de haricots cuits.
- Les haricots cuits ou secs peuvent être remplacés par des haricots en conserve dans n'importe quelle recette.
- Les haricots secs se conservent dans un récipient hermétique jusqu'à un an.

Les enfants peuvent :

- aider à trier les haricots secs avant de les faire tremper ;
- aider à réduire les haricots en purée à l'aide d'une fourchette.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Red Beans

- Before cooking dried beans, remove pebbles and any shriveled beans. Soak for at least 8 hours.
- For a quicker prep time, cover dried beans in cold water and bring to a boil. Turn off heat and allow beans to soak for 1 to 2 hours. Drain, rinse and cover with fresh water. Simmer for 1 to 2 hours, or until soft.
- Beans are an affordable source of protein and fiber.
- Kidney beans or pink beans can be substituted for red beans.



Louisiana Red Beans

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1/2 cup diced onion
1/2 cup diced bell pepper
1/4 cup diced celery
2 garlic cloves, minced
1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) of red kidney
beans, drained and rinsed
(no- or low-sodium)
1 teaspoon smoked paprika
1/2 teaspoon dried thyme
1/2 teaspoon dried oregano
1/2 teaspoon black pepper
1 bay leaf
2 cups water or vegetable broth
(no- or low-sodium)
Salt to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the onion, bell pepper and celery and cook until soft, about 5 minutes, stirring often.
3. Add the garlic and cook for 1 minute.
4. Add the red kidney beans, herbs, spices, and water or vegetable broth. Cover pan, increase the heat to high and bring to a boil.
5. Remove cover, reduce heat to medium-low, and simmer for 15 minutes or until liquid starts to thicken.
6. Add salt to taste.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *The Dooky Chase Cookbook* by Leah Chase and *Instant Pot Vegan Soul Food Cookbook* by Ashlee Lewis.

Quick Tips

- 1 pound of dried beans (2 cups) equals 5 to 6 cups of cooked beans.
- Canned beans can replace cooked or dried beans in any recipe.
- Dried beans can be kept in an airtight container for up to 1 year.

Kids can:

- Help sort through dried beans before soaking.
- Help mash beans with a fork.

Haricots rouges (haricots Kidney)



- Avant de faire cuire les haricots secs, retirez les éventuels petits cailloux et les haricots ratatinés. Faites-les tremper pendant au moins 8 heures.
- Pour une préparation plus rapide, placez les haricots secs dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide, puis portez à ébullition. Éteignez le feu et laissez tremper les haricots pendant 1 à 2 heures. Égouttez, rincez et couvrez à nouveau avec de l'eau propre. Faites mijoter les haricots pendant 1 à 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Les haricots sont une source de protéines et de fibres peu coûteuse.
- Les haricots Kidney ou rosés peuvent être remplacés par des haricots rouges.

Haricots rouges de Louisiane

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1/2 tasse d'oignon, coupé en dés
1/2 tasse de poivron, coupé en dés
1/4 tasse de céleri, coupé en dés
2 gousses d'ail, hachées
1 tasse et demie de haricots rouges cuits
ou 1 boîte de conserve (440 grammes)
de haricots rouges, rincés et égouttés
(sans ou à faible teneur en sodium)
1 cuillère à café de paprika fumé
1/2 cuillère à café de thym séché
1/2 cuillère à café d'origan séché
1/2 cuillère à café de poivre noir
1 feuille de laurier
2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
(sans ou à faible teneur en sodium)
Sel selon les goûts

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, le poivron et le céleri, et faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient transparents, en mélangeant souvent.
3. Ajouter l'ail et laisser cuire pendant 1 minute.
4. Ajouter les haricots rouges, les herbes aromatiques, les épices et l'eau ou le bouillon de légumes. Couvrir la casserole, augmenter le feu pour porter à ébullition.
5. Retirer le couvercle, réduire la chaleur à feu moyen-doux, et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à s'épaissir.
6. Ajouter du sel, selon les goûts.
7. Servir, et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette adaptée de *The Dooky Chase Cookbook* par Leah Chase et *Instant Pot vegan Soul Food Cookbook* par Ashlee Lewis.

Quelques astuces

- 1 livre de haricots secs (2 tasses) équivaut à 5 à 6 tasses de haricots cuits.
- Les haricots cuits ou secs peuvent être remplacés par des haricots en conserve dans n'importe quelle recette.
- Les haricots secs se conservent dans un récipient hermétique jusqu'à un an.

Les enfants peuvent :

- aider à trier les haricots secs avant de les faire tremper ;
- aider à réduire les haricots en purée à l'aide d'une fourchette.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Spice Blends



Adobo

Ingredients:

2 tablespoons garlic powder
2 teaspoons turmeric
1 teaspoon cumin
1/2 teaspoon salt
1/2 teaspoon black pepper
1/2 teaspoon oregano

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/4 cup.

Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sazón

Ingredients:

1 tablespoon coriander
1 tablespoon cumin
2 tablespoons achiote powder
or ground annatto seeds
1 tablespoon garlic powder
2 teaspoons dried oregano
2 teaspoons onion powder

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingredients:

1 small yellow onion, diced
1 small green bell pepper, diced
1 ají dulce pepper or 1/4 orange
bell pepper,* diced
3 cloves of garlic, chopped
1 tablespoon chopped cilantro
Pinch of salt

*If using an orange bell pepper,
add 1/4 teaspoon paprika

Directions:

1. Mince all ingredients and combine. If possible, mix all ingredients in a food processor.
2. Store in an airtight container and refrigerate remaining sofrito for up to 1 week.
3. Remaining sofrito can be frozen and saved for use in other dishes.

Makes about 1 cup. Adapted from *Vegan Boricua Cookbook* by Rhonitta Chance.

Quick Tips

- You can use these spice blends for the Habichuelas Criollas (Bean Stew) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

Mélange d'épices



Adobo

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'ail en poudre
2 cuillères à café de curcuma
1 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de sel
1/2 cuillère à café de poivre noir
1/2 cuillère à café d'origan

Préparation :

1. Mélangez toutes les épices ensemble.
2. Conservez le mélange dans un récipient hermétique.

Portion équivalent à environ 1/4 tasse.

Recette adaptée de *Vegan Boricua Cookbook* par Rhonitta Chance.

Sazón

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de coriandre
1 cuillère à soupe de cumin
2 cuillères à soupe d'achiote en poudre ou de roucou en poudre
1 cuillère à soupe d'ail en poudre
2 cuillères à café d'origan séché
2 cuillères à café d'ignon en poudre

Préparation :

1. Mélangez toutes les épices ensemble.
2. Conservez le mélange dans un récipient hermétique.

Portion équivalent à environ 1/3 tasse. Recette adaptée de *Vegan Boricua Cookbook* par Rhonitta Chance.

Sofrito

Ingrédients :

1 petit oignon jaune, émincé
1 petit poivron vert, coupé en brunoise
1 poivron ají dulce ou 1/4 de poivron orange,* coupé en brunoise
3 gousses d'ail, émincées
1 cuillère à soupe de coriandre hachée
Une pincée de sel

Préparation :

1. Hachez tous les ingrédients et mélangez-les. Si possible, mélangez tous les ingrédients à l'aide d'un robot de cuisine.
2. Conservez le reste de sofrito dans un récipient hermétique au réfrigérateur et consommez-le dans les 7 jours.
3. Le reste de sofrito peut être congelé et utilisé lors de la préparation d'autres plats.

Portion équivalent à environ 1 tasse. Recette adaptée de *Vegan Boricua Cookbook* par Rhonitta Chance.

*Si vous utilisez un poivron orange, ajoutez 1/4 de cuillère à café de paprika

Quelques astuces

- Vous pouvez incorporer ces mélanges d'épices à la recette des Habichuelas Criollas (Ragoût de haricots).
- Essayez de faire vous-même ces mélanges d'épices avec les épices que vous avez.
- Les mélanges d'épices faits maison peuvent être une bonne alternative aux mélanges d'épices achetés en magasin, qui contiennent généralement plus de sel.

Les enfants peuvent :

- aider à mesurer et à ajouter les épices dans un bol.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spice Blends

Panch Phoron (Bengali Five Spice)

Ingredients:

- 1 tablespoon mustard seeds
(any variety)
- 1 tablespoon fennel seeds
- 1 tablespoon fenugreek seeds
- 1 tablespoon nigella seeds
- 1 tablespoon cumin seeds

Directions:

1. Mix all spices together.
2. Store in an airtight container.

Makes about 1/3 cup.

Adapted from yummytummyaarthi.com.



Quick Tips

- You can use this spice blend for the Five-Spice Potato, Carrot and Cabbage (Shobi Bhaji) recipe.
- Try making these spice blends with a mix of the spices that you have available.
- Homemade spice blends can be a great alternative to spice blends sold in stores, which may have added salt.

Kids can:

- Help measure and add spices into a bowl.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Mélange d'épices

Panch Phoron (mélange de cinq épices du Bengali)

Ingrédients :

1 cuillère à soupe de graines de moutarde
(toute variété)

1 cuillère à soupe de graines de fenouil

1 cuillère à soupe de graines de fenugrec

1 cuillère à soupe de graines de nigelle

1 cuillère à soupe de graines de cumin

Préparation :

1. Mélanger toutes les épices.
2. Conserver dans un récipient hermétique

Portion équivalent à environ 1/3 de tasse.

Recette adaptée de yummytummyaarthi.com.



Quelques astuces

- Vous pouvez utiliser ce mélange d'épices pour la recette des pommes de terre, carottes et choux aux cinq épices (shobi bhaji).
- Essayez de faire vous-même ces mélanges d'épices avec les épices que vous avez.
- Les mélanges d'épices faits maison peuvent être une bonne alternative aux mélanges d'épices achetés en magasin, qui contiennent généralement plus de sel.

Les enfants peuvent :

- aider à mesurer et à ajouter les épices dans un bol.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Fruit and Spinach Salad

Ingredients:

4 cups fresh spinach, stems removed and torn
1 cup sliced strawberries
1 cup raisins
2 tablespoons vegetable oil
1 tablespoon lemon juice
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine spinach, strawberries and raisins. Toss gently.
2. To make dressing, combine oil and lemon juice in a small bowl. Mix well.
3. Pour dressing on top of spinach mixture. Add salt and black pepper to taste.
4. Toss well and serve. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from cityharvest.org.

Spinach and Beans

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 garlic cloves, minced
3 1/2 cups cooked Great Northern beans
6 cups fresh spinach, stems removed
1 tablespoon vinegar
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook for 2 minutes, stirring often.
3. Add garlic and cook 1 minute.
4. Add beans and cook until hot, about 3 minutes.
5. Add spinach in small batches and vinegar, stirring often until spinach is wilted, about 3 minutes.
6. Season with salt and black pepper and serve. Enjoy!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

Épinards

- Choisissez des épinards aux feuilles croquantes, d'une couleur vert foncé.
- Enveloppez les épinards dans du papier absorbant ou un torchon propre en coton. Placez le tout dans un sachet en plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 7 jours.
- Pour les préparer, mettez les feuilles dans un saladier d'eau froide et lavez-les soigneusement pour retirer toutes les impuretés.
- Les épinards aident le corps à produire de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Salade de fruits et épinards

Ingrédients :

4 tasses d'épinards frais, équeutés et déchirés
1 tasse de fraises coupées en lamelles
1 tasse de raisins secs
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe de jus de citron
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mettre les épinards, les fraises et les raisins secs. Mélanger délicatement.
2. Pour la sauce, mélanger l'huile et le jus de citron dans un petit bol. Mélanger soigneusement.
3. Verser la sauce sur la salade d'épinards. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
4. Mélanger soigneusement et servir. Bonne dégustation !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site cityharvest.org.

Épinards et haricots

Ingrédients :

2 cuillères à soupe d'huile végétale
1 oignon, émincé
2 gousses d'ail, hachées
3 ½ tasses de haricots blancs
Great Northern cuits
6 tasses d'épinards frais, équeutés
1 cuillère à soupe de vinaigre
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et laisser cuire 2 minutes, en mélangeant souvent.
3. Ajouter l'ail et laisser cuire 1 minute.
4. Ajouter les haricots pour les réchauffer, environ 3 minutes.
5. Ajouter petit à petit les épinards et le vinaigre, en mélangeant souvent pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que les épinards s'affaissent.
6. Assaisonner de sel et de poivre noir, et servir. Bonne dégustation !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes.

Quelques astuces

- Ajoutez des épinards à vos soupes, plats de riz ou de pâtes.
- Ajoutez des épinards crus à une salade ou un smoothie pour apporter des nutriments et de nouvelles saveurs.

Les enfants peuvent :

- mettre les épinards dans un saladier d'eau froide et les remuer pour retirer les impuretés ;
- rompre les feuilles d'épinards à la main et les ajouter à une soupe ou un smoothie.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Spinach

- Choose spinach with crisp, dark green leaves.
- Wrap spinach in a paper towel or clean cotton dish towel. Place in a plastic bag and refrigerate for up to 7 days.
- Before eating, put leaves in a bowl of cold water and rinse well to wash away all the dirt.
- Spinach supports the body's production of vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Red Lentil Soup With Spinach

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 teaspoon mustard seeds
(any variety)
1 small onion, diced
1/2 cup chopped tomatoes
1 green chili, seeded and diced
3 garlic cloves, chopped
2/3 cup red lentils, rinsed
2 cups fresh spinach, stems
removed and torn
1/2 teaspoon salt
Pepper to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add the mustard seeds and cook until they sizzle, about 30 seconds.
3. Add the onion and cook until soft, about 5 minutes.
4. Add the tomatoes and chili and cook until soft, about 2 minutes, stirring often.
5. Add the garlic and cook for 1 minute.
6. Add the lentils, spinach, salt and 3 cups of water. Cover pan, reduce the heat to medium-low and simmer for 15 minutes or until lentils are soft.
7. Remove from heat and season with pepper to taste.
8. Serve and enjoy!
9. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from kitchenofdebjani.com.

Quick Tips

- Add spinach to a soup, rice or pasta dish.
- Add raw spinach to a salad or smoothie for extra nutrients and flavor.

Kids can:

- Place spinach leaves in a bowl of water and move them around to wash.
- Tear spinach leaves and add to a soup or smoothie.

Épinards

- Choisissez des épinards aux feuilles croquantes, d'une couleur vert foncé.
- Enveloppez les épinards dans du papier absorbant ou un torchon propre en coton. Placez le tout dans un sac en plastique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 7 jours.
- Pour les préparer, mettez les feuilles dans un saladier d'eau froide et lavez-les soigneusement pour retirer toutes les impuretés.
- Les épinards aident le corps à produire de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Soupe aux lentilles rouges et aux épinards

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de graines de moutarde (toute variété)
1 petit oignon, coupé en dés
1/2 tasse de tomates coupées en morceaux
1 piment vert, épépiné et coupé en dés
3 gousses d'ail, hachées
2/3 tasse de lentilles rouges, rincées
2 tasses d'épinards frais, équeutés et déchirés
1/2 cuillère à café de sel
Poivre selon les goûts

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter les graines de moutarde et faire revenir pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'elles crépitent.
3. Ajouter l'oignon et faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit transparent.
4. Ajouter les tomates et le piment et faire revenir pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient transparents, en mélangeant souvent.
5. Ajouter l'ail et laisser cuire pendant 1 minute.
6. Ajouter les lentilles, les épinards, le sel et 3 tasses d'eau. Couvrir la casserole, réduire la chaleur à feu moyen-doux, et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
7. Retirer du feu et assaisonner avec du poivre, selon les goûts.
8. Servir, et déguster !
9. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette adaptée de **kitchenofdebjani.com**.

Quelques astuces

- Ajoutez des épinards à vos soupes, plats de riz ou de pâtes.
- Ajoutez des épinards crus à une salade ou un smoothie pour apporter des nutriments et de nouvelles saveurs.

Les enfants peuvent :

- mettre les épinards dans un saladier d'eau froide et les remuer pour retirer les impuretés ;
- rompre les feuilles d'épinards à la main et les ajouter à une soupe ou un smoothie.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Strawberries

- Choose strawberries that are bright, red and firm.
- Refrigerate strawberries, unwashed, for up to 7 days. Rinse and remove stems before eating.
- Strawberries have vitamin C, which is good for fighting colds and healing cuts.



Strawberry-Basil Sauce

Ingredients:

4 cups chopped strawberries
2 tablespoons honey
2 tablespoons lemon juice
1/4 cup sliced fresh basil

Directions:

1. In a large pot, heat strawberries over medium heat.
2. Cook until strawberries are soft, about 4 minutes.
3. Add honey and lemon juice and stir. Cook for 8 to 10 minutes.
4. Turn off heat, add basil and stir well.
5. Serve hot or chilled.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Adapted from marthastewart.com.

Strawberry Pepper Salsa

Ingredients:

2 cups chopped strawberries
1/2 red onion, thinly sliced
1 jalapeño pepper, diced
1/2 red bell pepper, chopped
1/2 green bell pepper, chopped
1/2 orange bell pepper, chopped
2 tablespoons lemon juice
1 tablespoon vegetable oil
Salt, black pepper and cilantro to taste

Directions:

1. In a medium bowl, combine all ingredients and mix well.
2. Serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from yummly.com.

Quick Tips

- Top hot or cold cereal with chopped strawberries.
- Mix strawberries with yogurt or cottage cheese.
- Blend strawberries with yogurt, honey and orange juice for a fruit smoothie.

Kids can:

- Take off the green tops from strawberries.
- Rinse strawberries before eating.

Fraises

- Choisissez des fraises fermes et d'une couleur rouge vif.
- Conservez les fraises au réfrigérateur, sans les laver, jusqu'à 7 jours. Avant de les consommer, rincez les fraises et équeutez-les.
- Les fraises contiennent de la vitamine C, qui contribue à lutter contre les rhumes et favorise le processus de cicatrisation de la peau.



Compote de fraises et basilic

Ingrédients :

- 4 tasses de fraises coupées en morceaux
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/4 tasse de basilic frais haché

Préparation :

1. Faire chauffer les fraises dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Laisser cuire les fraises environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Ajouter le miel et le jus de citron, et mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 8 à 10 minutes.
4. Retirer du feu, ajouter le basilic et mélanger soigneusement.
5. Servir chaude ou réfrigérée.
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette tirée du site marthastewart.com.

Sauce salsa aux fraises et au piment

Ingrédients :

- 2 tasses de fraises coupées en morceaux
- 1/2 oignon rouge, finement émincé
- 1 piment jalapeño, coupé en dés
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 poivron orange, coupé en morceaux
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre noir et coriandre, selon le goût

Préparation :

1. Ajouter tous les ingrédients dans un saladier de taille moyenne et mélanger soigneusement.
2. Servir et déguster !
3. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site yummly.com.

Quelques astuces

- Ajoutez des fraises coupées en morceaux à vos céréales chaudes ou froides.
- Ajoutez des fraises à du yaourt ou du fromage blanc.
- Mixez des fraises avec du yaourt, du miel et du jus d'orange pour confectionner un smoothie fruité.

Les enfants peuvent :

- équeuter les fraises ;
- rincer les fraises avant de les consommer.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Summer Squash

- Choose summer squash (yellow or green) that is firm and without soft spots.
- Refrigerate in an open plastic bag for up to 10 days.
- Before eating, scrub and rinse skin, then cut off ends. Seeds and skin are good to eat and full of fiber and nutrients!
- Summer squash has potassium, which is good for your heart.



Summer Squash and White Bean Salad

Ingredients:

4 cups diced summer squash
1 cup chopped red onion
2 1/4 cups cooked or 1 can
(19 ounces) cannellini beans,
drained and rinsed
2 tablespoons vegetable oil
1/4 cup apple cider vinegar
1/2 tablespoon chopped
rosemary
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine summer squash, onion and beans.
2. In a small bowl, mix oil, vinegar, rosemary, salt and black pepper.
3. Pour oil mixture over bean-squash mixture and toss.
4. Chill, serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 10 servings.

Zucchini Spaghetti

Ingredients:

1 tablespoon vegetable oil
1 cup chopped onion
4 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
4 cups zucchini, sliced in
thin strips
Salt, black pepper and red
pepper flakes to taste

Directions:

1. In a large pan, heat oil over medium heat.
2. Add onion and cook until soft, about 5 minutes.
3. Add garlic and stir for 1 minute.
4. Add tomatoes and cook for 10 minutes, stirring often.
5. Add zucchini and cook until soft, about 3 minutes.
Add red pepper flakes to taste.
6. Enjoy by itself or with your favorite pasta or grain!
7. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

Quick Tips

- Grate summer squash and freeze raw, or add to an omelet.
- Slice and add to salads or as part of a cold vegetable platter.
- Steam chopped summer squash in a small amount of water for 3 minutes.
- Season with black pepper and fresh herbs.

Kids can:

- Rinse fresh squash.
- Grate squash, with supervision.
- Cut squash with a plastic knife.

Courgettes

- Choisissez des courgettes (jaunes ou vertes) fermes et sans parties molles.
- Conservez-les au réfrigérateur, dans un sachet en plastique ouvert, jusqu'à 10 jours.
- Pour les préparer, brossez et rincez la peau, puis coupez les extrémités. Vous pouvez consommer les graines et la peau, riches en fibres et en substances nutritives !
- La courgette contient du potassium, qui contribue à la bonne santé du cœur.



Salade de courgettes et haricots blancs

Ingrédients :

4 tasses de courgettes coupées en dés
1 tasse d'oignon rouge émincé
2 1/4 tasses de haricots cannellini cuits
ou 1 boîte (540 g) de haricots
cannellini, égouttés et rincés
2 cuillères à soupe d'huile végétale
1/4 tasse de vinaigre de cidre
1/2 cuillère de romarin haché
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger les courgettes, l'oignon et les haricots.
2. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre, le romarin, le sel et le poivre noir.
3. Verser la vinaigrette sur la salade de haricots et de courgettes, et mélanger.
4. Réfrigérer, servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 10 personnes.

Spaghetti de courgettes vertes

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
4 gousses d'ail hachées
2 tasses de tomates coupées
en morceaux
4 tasses de courgettes vertes, coupées
en fines lanières
Sel, poivre noir et flocons de piment
rouge, selon le goût

Préparation :

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et le faire revenir environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit transparent.
3. Ajouter l'ail et mélanger pendant 1 minute.
4. Ajouter les tomates et laisser cuire pendant 10 minutes, en mélangeant souvent.
5. Ajouter la courgette et laisser cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ajouter les flocons de piment rouge, selon le goût.
6. Déguster seul ou en accompagnement de votre plat de pâtes ou de céréales préféré !
7. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes.

Quelques astuces

- Râpez la courgette et congelez-la crue ou ajoutez-la à une omelette.
- Coupez-la en tranches et consommez-la crue dans une salade, ou ajoutez-la à une assiette de crudités.
- Faites cuire la courgette coupée en morceaux à la vapeur dans une petite quantité d'eau pendant 3 minutes.
- Assaisonnez de poivre noir et d'herbes aromatiques.

Les enfants peuvent :

- rincer la courgette à l'eau courante ;
- râper la courgette, sous surveillance ;
- couper la courgette à l'aide d'un couteau en plastique.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato and Apple Stir-Fry

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
4 cups chopped sweet potatoes
1 teaspoon grated ginger (optional)
2 cups chopped apples
1 teaspoon cinnamon

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add sweet potatoes, cover and cook for 5 minutes.
3. Add 1/2 cup of water and ginger, if using. Cover and cook for 5 minutes, stirring often.
4. Add apples and cinnamon. Cook for 10 more minutes until sweet potatoes are soft.
5. Serve immediately and enjoy as a dessert or sweet side dish.
6. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings. Adapted from recipes.sparkpeople.com.

Sweet Potato and Red Bean Chili

Ingredients:

2 teaspoons vegetable oil
1 onion, diced
3 cups diced sweet potatoes
2 garlic cloves, minced
2 cups chopped tomatoes
1 1/2 tablespoons chipotle chili powder
2 teaspoons ground cumin (optional)
1 1/2 cups cooked or 1 can (15 1/2 ounces) red beans, rinsed
2 tablespoons chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onions and garlic. Cook for about 4 minutes or until softened.
3. Stir in the sweet potatoes and spices, and heat to toast for 1 minute.
4. Add tomatoes and 1 1/2 cups of water. Cook for 10 minutes.
5. Add beans. Cook until the beans are heated, about 5 minutes.
6. Add cilantro, salt and black pepper.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from eatingwell.com.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.

Flavor Flip: Chili

- Add a teaspoon of cinnamon along with the other spices. At the end of cooking, add a teaspoon of vinegar or citrus juice to brighten up the dish.

Patates douces

- Choisissez des patates douces fermes, à la peau lisse.
- Conservez-les dans un endroit frais et sec, jusqu'à 2 semaines.
- Pour les préparer, brossez la peau et retirez les taches noires et les germes.
- Conservez la peau, très riche en fibres et en substances nutritives.
- Les patates douces sont riches en bêta-carotène, que le corps transforme en vitamine A. La vitamine A contribue à la santé des yeux et de la peau.



Sauté de patates douces et pommes

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile végétale
- 4 tasses de patates douces coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé (facultatif)
- 2 tasses de pommes coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter les patates douces, couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes.
3. Ajouter 1/2 tasse d'eau et le gingembre, le cas échéant. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes, en mélangeant souvent.
4. Ajouter les pommes et la cannelle. Laisser cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
5. Servir immédiatement et déguster en dessert ou en guise de plat d'accompagnement sucré.
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes.

Recette tirée du site recipes.sparkpeople.com.

Chili aux patates douces et haricots rouges

Ingrédients :

- 2 cuillères à café d'huile végétale
- 1 oignon, coupé en dés
- 3 tasses de patates douces coupées en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 tasses de tomates coupées en morceaux
- 1 1/2 cuillère à soupe de piment chipotle en poudre
- 2 cuillères à café de cumin en poudre (facultatif)
- 1 1/2 tasse de haricots rouges cuits ou 1 boîte (440 g) de haricots rouges égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée (facultatif)
- Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter les oignons et l'ail. Laisser cuire pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient transparents.
3. Ajouter les patates douces et les épices en mélangeant, et faire revenir pendant 1 minute.
4. Ajouter les tomates et 1 1/2 tasse d'eau. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
5. Ajouter les haricots. Réchauffer les haricots pendant environ 5 minutes.
6. Ajouter la coriandre, le sel et le poivre noir.
7. Servir et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site eatingwell.com.

Quelques astuces

- Pour cuire des patates douces au four, brossez-les et enfournez à 190 °C (375 °F) pendant 1 heure.
- Coupez les patates douces en morceaux, faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis réduisez-les en purée. Ajoutez du jus d'orange frais (si vous en avez) et une pincée de cassonade pour confectionner un délicieux plat sucré.
- Vous pouvez mélanger des patates douces et des pommes de terre pour apporter des saveurs et de substances nutritives variées.

Variante de saveur : chili

- Ajoutez une cuillère à café de cannelle aux autres épices. À la fin de la cuisson, ajoutez une cuillère à café de vinaigre ou de jus d'agrumes pour égayer le plat.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Sweet Potatoes

- Choose firm sweet potatoes with smooth skin.
- Store in a cool, dry place for up to 2 weeks.
- Before cooking, scrub and remove eyes and dark spots.
- Keep the skin; it is full of fiber and nutrients.
- Sweet potatoes are rich in beta-carotene, which the body converts to vitamin A. Vitamin A is good for your eyes and skin.



Sweet Potato Mash

Ingredients:

4 cups diced sweet potatoes
1 tablespoon vegetable oil
1/2 teaspoon cinnamon
1/2 teaspoon nutmeg
Pinch of ground cloves
1 tablespoon honey
Salt to taste

Directions:

1. In a large pot, bring 1 1/2 cups of water to a boil.
2. Add the diced sweet potatoes, reduce heat to medium, and cook covered for 10 to 15 minutes or until soft. Add more water as needed to prevent sticking.
3. Once cooked, drain any remaining water and place sweet potatoes in a large bowl.
4. Add the oil, cinnamon, nutmeg, cloves and honey and mix well.
5. Mash the sweet potatoes, adding more water if needed.
6. Add salt to taste.
7. Serve hot and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from *Sweet Potato Soul* by Jenné Claiborne.

Quick Tips

- For a baked sweet potato, scrub potatoes then bake at 375 degrees Fahrenheit for 1 hour.
- Chop sweet potatoes, boil until soft and then mash. Add a squeeze of fresh orange juice (if available) and a pinch of brown sugar for a sweet treat.
- Sweet potatoes can be mixed with white potatoes for varied nutrients and flavor.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



Patates douces

- Choisissez des patates douces fermes, à la peau lisse.
- Conservez-les dans un endroit frais et sec, jusqu'à 2 semaines.
- Pour les préparer, brossez la peau et retirez les taches noires et les germes.
- Conservez la peau, très riche en fibres et en substances nutritives.
- Les patates douces sont riches en bêta-carotène, que le corps transforme en vitamine A. La vitamine A contribue à la santé des yeux et de la peau.



Purée de patates douces

Ingrédients :

4 tasses de patates douces,
coupées en dés
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1/2 cuillère à café de cannelle
1/2 cuillère à café de noix de muscade
Pincée de clou de girofle en poudre
1 cuillère à soupe de miel
Sel selon les goûts

Préparation :

1. Dans une grande casserole, porter 1 tasse et demie d'eau à ébullition.
2. Ajouter des patates douces en dés, réduire la chaleur à feu moyen, et faire cuire avec un couvercle pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Le cas échéant, ajouter de l'eau pour éviter que les ingrédients attachent à la casserole.
3. Une fois cuites, égoutter complètement et mettre les patates douces dans un grand bol.
4. Ajouter de l'huile, la cannelle, la noix de muscade, les clous de girofle et le miel, et bien mélanger.
5. Réduire les patates douces en purée, en ajoutant plus d'eau selon les besoins.
6. Ajouter du sel, selon les goûts.
7. Servir chaud, et déguster !
8. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette adaptée de *Sweet Potato* par Jenné Clairbone.

Quelques astuces

- Pour cuire des patates douces au four, brossez-les et enfournez à 190 °C (375 °F) pendant 1 heure.
- Coupez les patates douces en morceaux, faites-les bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis réduisez-les en purée. Ajoutez du jus d'orange frais (si vous en avez) et une pincée de cassonade pour confectionner un délicieux plat sucré.
- Vous pouvez mélanger des patates douces et des pommes de terre pour apporter des saveurs et de substances nutritives variées.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Tomatoes



- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.

Easy Tomato Sauce

Ingredients:

1 1/2 teaspoons vegetable oil
1 onion, chopped
2 1/2 cups chopped tomatoes
2 garlic cloves, chopped
1/2 teaspoon oregano (optional)
1/2 teaspoon salt
1/4 teaspoon black pepper

Directions:

1. In a large frying pan, heat oil over medium heat. Add onion and cook until soft. Stir often.
2. Add tomatoes, garlic, oregano, salt and black pepper.
3. Simmer for 15 to 20 minutes, or until thickened.
4. Serve over pasta, rice or cooked vegetables. Enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 5 servings.

Chilean Tomato Salad

Ingredients:

2 cups thinly sliced onions
1/2 teaspoon salt
8 cups sliced tomatoes
1/4 cup basil or cilantro, torn
1 tablespoon oil
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a small bowl, add onions and sprinkle with salt. Set aside 20 to 30 minutes.
2. Rinse onions under water to remove salt. Drain well.
3. In a large bowl, combine tomatoes, drained onions and basil or cilantro. Add oil and mix well.
4. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings. Submitted by Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

Tomates



- Choisissez des tomates fermes, à la peau lisse. Les tomates vertes mûrissent à température ambiante.
- Conservez les tomates à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Lorsqu'elles sont mûres, consommez-les au bout de 1 semaine au maximum. Les tomates sont meilleures lorsqu'elles ne sont pas réfrigérées. Conservez-les au réfrigérateur uniquement si vous ne pouvez pas les utiliser avant qu'elles s'abîment.
- Rincez les tomates avant de les consommer crues ou cuites.
- Les tomates contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.

Sauce tomate facile

Ingrédients :

1 ½ cuillère à café d'huile végétale
1 oignon, émincé
2 ½ tasses de tomates coupées en morceaux
2 gousses d'ail, hachées
1/2 cuillère à café d'origan (facultatif)
1/2 cuillère à café de sel
1/4 cuillère à café de poivre noir

Préparation :

1. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Ajouter l'oignon et laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit transparent. Mélanger souvent.
2. Ajouter les tomates, l'ail, l'origan, le sel et le poivre noir.
3. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
4. Servir sur des pâtes, du riz ou des légumes cuisinés. Bonne dégustation !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 5 personnes.

Salade de tomates chilienne

Ingrédients :

2 tasses d'oignons finement émincés
1/2 cuillère à café de sel
8 tasses de tomates en tranches
1/4 tasse de basilic ou de coriandre, haché(e)
1 cuillère à soupe d'huile
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un petit bol, ajouter les oignons et saupoudrer de sel. Réserver pendant 20 à 30 minutes.
2. Rincer les oignons à l'eau courante pour éliminer le sel. Égoutter soigneusement.
3. Dans un grand saladier, mélanger les tomates, les oignons égouttés et le basilic ou la coriandre. Ajouter l'huile et mélanger soigneusement.
4. Déguster ou mettre au réfrigérateur et servir frais !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 8 personnes. Recette proposée par Beth Bainbridge, Stellar Farmers Markets.

Quelques astuces

- 1 tomate de taille moyenne correspond à environ 1 tasse de tomates en morceaux.
- Ajoutez des tomates en morceaux à des œufs brouillés.
- Réalisez votre propre soupe de tomate ! Faites revenir de l'oignon et de l'ail jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajoutez vos herbes préférées, des tomates en morceaux et un bouillon à faible teneur en sodium. Faites cuire entre 10 et 15 minutes et dégustez !

Les enfants peuvent :

- laver les tomates à l'eau froide ;
- réduire les tomates en purée ou les couper pour confectionner une sauce ou une salsa rapide.

Tomatoes

- Choose firm tomatoes with smooth skins. Green tomatoes will ripen at room temperature.
- Store tomatoes at room temperature, away from direct sunlight.
- Once ripe, use within 1 week. Tomatoes taste best if not refrigerated; only refrigerate if you cannot use them before they spoil.
- Rinse before eating — fresh or cooked.
- Tomatoes have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Ceviche de Chochos (Bean Ceviche)

Ingredients:

1 small red onion, thinly sliced
1/4 teaspoon salt
1 tablespoon tomato paste
2 tablespoons water
2 medium tomatoes, thinly sliced
1 1/2 cups cooked, or 1 can
(15.5 ounces) fava or lima beans,
drained and rinsed
1/4 cup orange juice
2 tablespoons lime juice
1/4 cup chopped fresh cilantro
1 teaspoon vegetable oil

Directions:

1. Place onions in a bowl, sprinkle with salt and cover with warm water. Set aside for 10 minutes.
2. Drain the water and rinse onions under water to remove salt.
3. In a large bowl, add the onions, tomatoes, beans and cilantro.
4. In a separate bowl, whisk the tomato paste with 2 tablespoons of water to combine. Then whisk in the orange juice, lime juice and oil to create a dressing. Pour the dressing over the bean mixture and toss.
5. Enjoy, or refrigerate and serve cold!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from laylita.com.

Quick Tips

- 1 medium-size tomato is about 1 cup of chopped tomatoes.
- Add chopped tomatoes to scrambled eggs.
- Make your own tomato soup! Sauté chopped onions and garlic until soft. Add your favorite herbs, chopped tomatoes and low-sodium broth. Cook 10 to 15 minutes and enjoy!

Kids can:

- Wash tomatoes under cold water.
- Mash or cut tomatoes to make a quick sauce or salsa.

Tomates



- Choisissez des tomates fermes, à la peau lisse. Les tomates vertes finiront de mûrir à température ambiante.
- Conservez les tomates à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil.
- Une fois mûres, consommez les tomates dans les 7 jours. Les tomates sont plus savoureuses si elles ne sont pas réfrigérées. Mettez-les au réfrigérateur seulement si vous ne pouvez pas les utiliser avant qu'elles s'abîment.
- Rincez-les avant de les manger, qu'elles soient fraîches ou cuites.
- Les tomates contiennent de la vitamine A, bénéfique pour la santé de vos yeux et de votre peau.

Ceviche de Chochos (Ceviche de haricots)

Ingrédients :

- 1 petit oignon rouge, émincé finement
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 2 tomates de taille moyenne, tranchées finement
- 1 tasse et demie de haricots rouges, ou 1 boîte de conserve (15,5 onces) de haricots fava ou de Lima, égouttés et rincés
- 1/4 tasse de jus d'orange
- 2 cuillères à soupe de jus de citron vert
- 1/4 tasse de coriandre fraîche hachée
- 1 cuillère à café d'huile végétale

Préparation :

1. Mettez l'oignon émincé dans un bol, saupoudrez de sel et recouvrez d'eau chaude. Laissez reposer 10 minutes.
2. Égouttez et rincez les oignons sous l'eau pour retirer le sel.
3. Dans un saladier, mettez l'oignon émincé, les tomates coupées, les haricots et la coriandre.
4. Dans un autre récipient, mélangez le concentré de tomate et 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Puis incorporez le jus d'orange, le jus de citron vert et l'huile en fouettant pour obtenir une sauce. Versez cette sauce sur le mélange aux haricots puis remuez.
5. Dégustez, ou conservez au réfrigérateur et servez froid !
6. Conservez les restes au réfrigérateur.

Pour 4 portions. Recette adaptée de **laylita.com**.

Quelques astuces

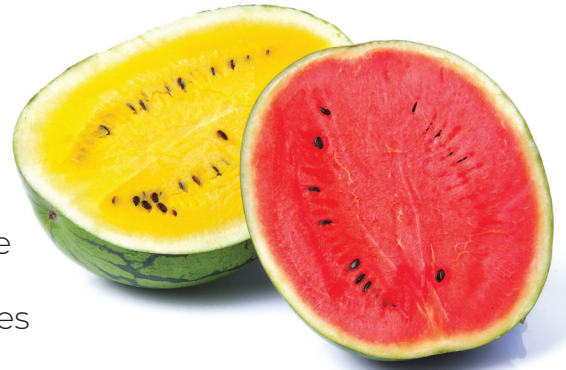
- 1 tomate de taille moyenne équivaut environ à 1 tasse de tomates coupées en morceaux.
- Ajoutez des tomates coupées à des œufs brouillés.
- Préparez votre propre soupe de tomate ! Faites revenir les oignons et l'ail émincés jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez vos herbes aromatiques préférées, des tomates coupées en morceaux et du bouillon à teneur réduite en sel. Laissez cuire 10 à 15 minutes, puis dégustez !

Les enfants peuvent :

- laver les tomates sous l'eau froide ;
- réduire les tomates en purée ou les couper pour préparer une sauce ou une salsa rapide.

Watermelon

- Choose watermelons that are heavy for their size, with no bruises or soft spots.
- Keep whole watermelons out of direct sunlight and store at room temperature for up to 1 week. Refrigerate cut watermelon for up to 5 days.
- Before eating, rinse watermelon, cut in half or in wedges and remove the seeds.
- Watermelons have vitamin A, which is good for your eyes and skin.



Spicy Watermelon Relish

Ingredients:

3 cups cubed watermelon
2 cucumbers, thinly sliced
1/2 onion, chopped
1 carrot, thinly sliced
1/4 cup apple cider vinegar
1 teaspoon red pepper flakes
2 tablespoons chopped mint
1 tablespoon chopped cilantro (optional)
Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from wchstv.com.

Watermelon Black Bean Salsa

Ingredients:

2 cups chopped watermelon, seeds removed
1 cup cooked black beans
1/2 cup chopped onion
1 tablespoon chopped green chilies
1 garlic clove, minced
2 tablespoons lime juice
1 tablespoon vegetable oil
1 tablespoon chopped cilantro (optional)

Directions:

1. In a large bowl, combine all ingredients and toss gently.
2. Chill, serve and enjoy!
3. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings.

Quick Tips

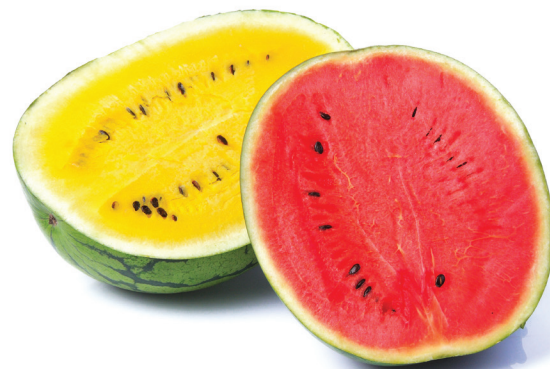
- Add watermelon cubes or watermelon balls to a fruit salad.
- Choose watermelons that have a pale yellow spot on the skin. This shows that they are ripe.
- Add pieces of watermelon to your water for a refreshing drink.

Kids can:

- Scoop out watermelon flesh with a spoon to eat as a snack or add to a recipe.
- Dig out seeds from watermelon wedges using a spoon.

Pastèque

- Choisissez une pastèque lourde pour sa taille, sans meurtrissures ni parties molles.
- Les pastèques entières se conservent jusqu'à 1 semaine à l'abri de la lumière du soleil et à température ambiante. La pastèque coupée en morceaux se conserve au réfrigérateur pendant 5 jours au maximum.
- Avant de la consommer, rincez la pastèque, coupez-la en deux ou en quartiers et retirez les pépins.
- La pastèque contient de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Chutney épicé à la pastèque

Ingrédients :

3 tasses de pastèque coupée en dés, épépinée
2 concombres, coupés en fines rondelles
1/2 oignon, émincé
1 carotte, coupée en fines rondelles
1/4 tasse de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de flocons de piment rouge
2 cuillères à soupe de menthe hachée
1 cuillère à soupe de coriandre hachée (facultatif)
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients et remuer délicatement.
2. Réfrigérer, servir et déguster !
3. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site wchstv.com.

Salsa à la pastèque et aux haricots noirs

Ingrédients :

2 tasses de pastèque coupée en morceaux, épépinée
1 tasse de haricots noirs cuits
1/2 tasse d'oignon émincé
1 cuillère à soupe de piments verts émincés
1 gousse d'ail, hachée
2 cuillères à soupe de jus de citron vert
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à soupe de coriandre hachée (facultatif)

Préparation :

1. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients et remuer délicatement.
2. Réfrigérer, servir et déguster !
3. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes.

Quelques astuces

- Ajoutez des dés ou des billes de pastèque à une salade de fruits.
- Choisissez des pastèques présentant une tache jaune pâle sur la peau. Cela prouve qu'elles sont mûres.
- Ajoutez des morceaux de pastèque à de l'eau pour réaliser une boisson rafraîchissante.

Les enfants peuvent :

- extraire la chair de la pastèque à la cuillère pour réaliser un en-cas ou l'ajouter à une recette ;
- retirer les pépins des quartiers à l'aide d'une cuillère.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse facebook.com/eatinghealthynyc. Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur nyc.gov/health/farmersmarkets. Rendez-vous sur jsyfruitveggies.org pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Winter Greens

- Look for greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.
- Wrap unwashed greens in a damp paper towel or a clean cotton dish towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for up to 5 days.
- Before eating, rinse leaves and chop into bite-size pieces.
- Winter greens have vitamin A, which is good for eyes and skin.



Leafy Greens Salad With Apple Dressing

Ingredients:

- 1 apple, chopped
- 1 apple, shredded
- 12 cups sliced leafy greens
(kale, mustard greens or spinach)
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 teaspoon lemon juice
- 2 tablespoons vegetable oil
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, add chopped apples and greens.
2. To make dressing, combine shredded apple, vinegar, lemon juice and oil in a small bowl.
3. Add dressing to greens, mix well with hands. Add salt and black pepper to taste.
4. Serve and enjoy!
5. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings. Adapted from **bonappetit.com**.

Black-Eyed Peas and Collard Greens

Ingredients:

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 cup chopped onion
- 3 garlic cloves, minced
- 8 cups chopped collard greens
- 2 cups chopped tomato
- 1/4 cup chopped dill
- 1 1/2 cups cooked or 1 can
(15 1/2 ounces) black-eyed
peas, rinsed
- Salt and black pepper to taste

Directions:

1. In a large pot, heat oil over medium heat.
2. Add onion and garlic and cook until soft, about 5 minutes. Stir frequently.
3. Add greens, tomato, dill and 1/2 cup of water. Add more water if needed to prevent sticking. Cook until greens are soft, 20 to 25 minutes.
4. Add black-eyed peas. Add salt and black pepper to taste. Stir.
5. Serve immediately and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 4 servings. Adapted from **nytimes.com**.

Quick Tips

- Winter greens include kale, collard greens, mustard greens or Swiss chard. Any type can be used in place of another in recipes.
- Cook winter greens with oil and garlic for a quick side dish or add them to soups and stews.
- Greens can be seasoned with vinegar, ginger, lemon juice or red pepper flakes.

Kids can:

- Wash leaves in cold water.
- Tear leafy greens into pieces.

Légumes-feuilles d'hiver

- Choisissez des légumes tendres et croquants, aux feuilles d'un vert profond.
- En enveloppant les légumes non lavés dans du papier absorbant humide ou un torchon propre en coton et dans un sachet en plastique, vous les conserverez au réfrigérateur pendant 5 jours.
- Pour les préparer, rincez les feuilles et coupez-les en petits morceaux.
- Les légumes-feuilles d'hiver contiennent de la vitamine A, qui contribue à la santé des yeux et de la peau.



Salade de légumes-feuilles avec vinaigrette à la pomme

Ingrédients :

1 pomme, coupée en morceaux
1 pomme, râpée
12 tasses de légumes-feuilles coupés en lanières (chou kale, feuilles de moutarde ou feuilles d'épinards)
2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
1 cuillère à café de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile végétale
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Dans un grand saladier, ajouter la pomme coupée en morceaux et les légumes.
2. Pour la vinaigrette, mélanger la pomme râpée, le vinaigre, le jus de citron et l'huile dans un petit bol.
3. Ajouter la vinaigrette aux légumes et mélanger soigneusement à la main. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût.
4. Servir et déguster !
5. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 6 personnes. Recette tirée du site **bonappetit.com**.

Haricots cornilles et chou cavalier

Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon émincé
3 gousses d'ail, hachées
8 tasses de chou cavalier coupé en lanières
2 tasses de tomates coupées en morceaux
1/4 tasse d'aneth haché
1 1/2 tasse de haricots cornilles cuits ou 1 boîte (440 g) de haricots cornilles égouttés et rincés
Sel et poivre noir, selon le goût

Préparation :

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail, et laisser cuire environ 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Mélanger souvent.
3. Ajouter les légumes, les tomates, l'aneth et 1/2 tasse d'eau. Le cas échéant, ajouter de l'eau pour éviter que les ingrédients attachent à la casserole. Laisser cuire entre 20 et 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Ajouter les haricots cornilles. Ajouter du sel et du poivre noir, selon le goût. Mélanger.
5. Servir immédiatement et déguster !
6. Conserver les restes au réfrigérateur.

Pour 4 personnes. Recette tirée du site **nytimes.com**.

Quelques astuces

- Le chou kale, le chou cavalier, les feuilles de moutarde brune ou les bettes sont des légumes-feuilles d'hiver. Toutes les variétés de légumes-feuilles sont interchangeables dans une recette.
- Faites revenir les légumes-feuilles d'hiver dans de l'huile et de l'ail pour réaliser rapidement un plat d'accompagnement ou ajoutez-les à des soupes ou mijotés.
- Vous pouvez les assaisonner avec du vinaigre, du gingembre, du jus de citron ou des flocons de piment.

Les enfants peuvent :

- laver les feuilles à l'eau froide ;
- déchirer les feuilles.

Pour retrouver tous nos conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). Pour obtenir davantage d'informations sur les marchés fermiers Stellar Farmers Markets, rendez-vous sur [nyc.gov/health/farmersmarkets](https://www.nyc.gov/health/farmersmarkets). Rendez-vous sur [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) pour découvrir d'autres recettes délicieuses. Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

