

SEMAINE DU GOÛT

LA CHRISTOPHINE



**SON GOÛT NEUTRE EN FAIT UN
LÉGUME POLYVALENT EN
CUISINE**



**TRÈS PEU CALORIQUE, ELLE
EST APPRÉCIÉE POUR SA
LÉGÈRETÉ**



**LA CHRISTOPHINE
CONTRIBUE À L'ÉQUILIBRE
ALIMENTAIRE AVEC SES
NOMBREUX NUTRIMENTS**



**A L'AIR LIBRE ELLE FLÉTRIT
ET GERME RAPIDEMENT. POUR
ÉVITER LE GASPILLAGE
CONSERVEZ-LÀ AU FRAIS**



Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

DÉFI
FAMILLES

LES ASTUCES AVEC LA CHRISTOPHINE



**CUITE À LA VAPEUR, ELLE
REMPLECE LA POMME DE TERRE
POUR DES RECETTES PLUS LÉGÈRES**

**SA SAVEUR DOUCE EST RELEVÉE
PAR DES ÉPICES TELLES QUE LE
CURCUMA, LA MUSCADE OU L'AIL**

**ELLE REND BEAUCOUP D'EAU À LA
CUISSON; POUR UN GRATIN RÉUSSI,
PENSEZ À BIEN ÉGOUTTER ET
PRESSER LA CHAIR**

**SES FEUILLES ET JEUNES
POUSSES SONT CONSOMMÉES
COMME LÉGUMES FEUILLES
NOTAMMENT DANS LES SOUPES**



Retrouvez-nous sur :
espacesud.fr/defi

**DÉFI
FAMILLES**