

## Swiss Chard

Hello, my name is Keira and I'm a Health Promotion Specialist in Ottawa. I'm going to show you a way that you can cook with green Swiss chard.

Swiss chard is a really nutritious vegetable that you can find at most grocery stores. It usually costs fewer than four dollars. It's packed with fibre, tons of vitamins (A, C, and a lot of K). It also includes a lot of different minerals. This really healthy vegetable is not as tender as spinach and it's not as rough as kale, it's somewhere in between, but you can easily sauté it in a few minutes with just a little bit of olive oil.

I've gone ahead and washed the Swiss chard and separated the leaves from the stems. I've chopped the stems into little pieces and you can sauté them first ahead of the leaves because they take a little bit longer to cook. Or you can save them for omelettes, stir-fries or soups, or you can discard them. I'm going to keep them because I know that they're packed with a lot of nutrients that I don't want to go to waste.

Next, heat a pan with olive oil and some minced garlic. As soon as you can start to smell the garlic sautéing (approximately 30 seconds), that's when you will add your Swiss chard stems. Sauté the stems for 3-4 minutes, or until they are soft. Once they are soft, add in the leaves and some more olive oil. Keep mixing and sautéing until the leaves are wilted. That is when you will add your freshly squeezed lemon juice and stir together. Here is also when you can add some crushed red pepper flakes and/or coriander seeds.

Once you're done sautéing your Swiss chard you can add some freshly ground pepper or salt, whatever your preference is! Enjoy!

## **Bette à carde**

Bonjour, je m'appelle Keira et je suis spécialiste de la promotion de la santé à Ottawa. Je vais vous montrer une façon de cuisiner avec des bettes vertes.

La bette à carde est un légume très nutritif que vous pouvez trouver dans la plupart des épiceries. Elle coûte généralement moins de quatre dollars. Elle regorge de fibres, de tonnes de vitamines (A, C et beaucoup de K). Elle contient également beaucoup de minéraux différents. Ce légume très sain n'est pas aussi tendre que les épinards et il n'est pas aussi rugueux que le chou frisé, il se situe quelque part entre les deux, mais vous pouvez facilement le faire sauter en quelques minutes avec un peu d'huile d'olive.

J'ai lavé les bettes à carde et séparé les feuilles des tiges. J'ai coupé les tiges en petits morceaux et vous pouvez les faire sauter avant les feuilles parce qu'elles prennent un peu plus de temps à cuire. Vous pouvez aussi les garder pour les omelettes, les sautés ou les soupes, ou vous pouvez les jeter. Je vais les garder parce que je sais qu'ils contiennent beaucoup de nutriments que je ne veux pas gaspiller.

Ensuite, faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et un peu d'ail haché. Dès que vous pouvez commencer à sentir l'odeur de l'ail sauté (environ 30 secondes), c'est là que vous ajouterez vos tiges de bettes à carde. Faites sauter les tiges pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Une fois qu'elles sont tendres, ajoutez les feuilles et un peu plus d'huile d'olive. Continuez à mélanger et à faire sauter jusqu'à ce que les feuilles soient fanées. C'est à ce moment que vous ajouterez votre jus de citron fraîchement pressé et que vous mélangerez le tout. C'est également à ce moment que vous pouvez ajouter des flocons de piment rouge broyés et/ou des graines de coriandre.

Une fois que vous avez fini de faire sauter vos bettes à carde, vous pouvez ajouter du poivre fraîchement moulu ou du sel, selon votre préférence! Profitez-en!