

NOUVELLES

14 mai 2012

Bonjour à vous tous,
Les réserves de légumes racines sont à leur plus bas et le prix des denrées est relativement élevé à ce stade de l'année. Vous trouverez donc un chou vert dans votre boîte. Il se conservera au moins deux semaines au réfrigérateur. Faites-en des soupes, des salades ou incorporez-le à une casserole de bœuf et légumes.

L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 29, 30 et 31 mai. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LA BANANE

La banane est le fruit du bananier, une plante herbacée (et non un arbre) connue depuis plus de 10 000 ans. Elle est considérée comme le premier fruit à avoir été cultivé pour la consommation humaine. Toutefois, les premiers cultivars étaient peu prisés car le fruit contenait peu de chair et plusieurs graines non comestibles. Au fil du temps, les espèces ont muté de sorte qu'aujourd'hui, on en recense plus de 1000. La banane tire son nom du portugais « banana » et le terme a fait son apparition en 1602. À cause de sa fragilité et de sa durée de conservation limitée, la banane ne fit son apparition qu'au 19e siècle en Amérique du Nord, où elle est le fruit le plus consommé.



TRUCS ET CONSEILS

Choix, conservation et préparation

- ♦ On peut choisir une banane verte, consommable si elle est cuite. Elle est cependant indigeste si consommée crue. Il vous faudra alors la laisser mûrir dans un sac de papier jusqu'à ce que sa pelure prenne une belle couleur jaune et que sa chair cède légèrement sous la pression des doigts. Lorsqu'elle présente des taches brunes ou noires, elle est trop mûre et on l'utilise pour la cuisson, notamment dans les gâteaux et les smoothies.
- ♦ La banane doit être conservée à température ambiante et sa durée de conservation varie selon le stade de maturité lorsqu'achetée. Il est préférable d'attendre au dernier moment pour la peler car elle s'oxyde rapidement au contact de l'air.
- ♦ On peut également la congeler entière, en morceaux ou en purée. On doit toutefois la peler avant de procéder et il faut l'asperger de jus de citron lorsqu'on la retire du congélateur afin d'empêcher son oxydation.

PARLONS NUTRITION

La banane crue est :

- ♦ une excellente source de vitamine B6 (favorise l'équilibre psychique, le bon fonctionnement des neurotransmetteurs et aide à la formation des globules rouges)
- ♦ une bonne source de manganèse pour la femme (aide aux processus biochimiques dans le corps)
- ♦ une source de vitamine C

Valeur nutritive	
Portion 120 g (1 banane de grosseur moyenne)	
Teneur par portion	
Calories	105 kcal
Glucides	27 g
Fibres	2,1 g
Lipides	0,4 g
Protéines	1,3 g

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ♦ ... le bananier produit entre 100 et 400 bananes disposées en grappes? On appelle l'ensemble des fruits de la plante un « régime ». Le cultivar le plus répandu est le « Cavendish ».
- ♦ ... la production mondiale de bananes est estimée à 55 millions de tonnes (121 550 livres)?
- ♦ ... la banane est le 4e aliment de base le plus cultivé? Elle est devancée par le riz, le blé et le maïs.
- ♦ ... le bananier peut atteindre de 1,50 à 6 mètres de hauteur?
- ♦ ... dans certains pays, les feuilles de bananier sont utilisées pour cuire des aliments en papillote?

AU MENU CETTE SEMAINE

Salade de riz au thon, pommes et bananes

Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 1 tasse de riz
- ♦ 1 1/3 tasse d'eau
- ♦ 1 pomme, décortiquée, coupée en dés et trempée dans le jus de citron
- ♦ 1 oignon, pelé et haché grossièrement
- ♦ 1 banane, pelée et tranchée en rondelles
- ♦ 1 poivron doux orange, coupé en dés
- ♦ 2 conserves de thon égoutté
- ♦ 1 1/4 tasse de yogourt nature
- ♦ 3 cuillérées à soupe d'huile végétale
- ♦ 1 cuillérée à soupe de vinaigre blanc
- ♦ Sel et poivre au goût
- ♦ Herbes et assaisonnements au choix (sugg.: paprika, curry et origan)

N. B. Vous pouvez remplacer le thon par du jambon ou du poulet.

Préparation

- ♦ Mettre l'eau et le riz dans une casserole et ajouter un peu de sel et d'huile. Mettre le couvercle et cuire à feu élevé. Dès que la vapeur s'échappe du couvercle, réduire à feu minimum. Cuire 10 minutes et retirer du feu. Verser dans un grand bol. Laisser tiédir 5 minutes.
- ♦ Ajouter les légumes, les fruits et le thon.
- ♦ Dans un cul-de-poule (petit bol évasé généralement métallique), mélanger le yogourt, l'huile, le vinaigre et les assaisonnements.
- ♦ Incorporer la vinaigrette à la salade et bien mélanger.
- ♦ Servir accompagné d'un peu de pain et fromage.

RECETTE EXPRESS

BANANES GLACÉES

Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 2 bananes pelées et congelées
- ♦ 1 pomme tranchée
- ♦ Chocolat noir râpé ou coulis au chocolat

Préparation

- ♦ Sortez les bananes du congélateur et laissez-les reposer 5 à 10 minutes. Passez-les ensuite au robot culinaire ou écrasez-les vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- ♦ Mettez dans quatre bols à dessert et ajoutez les pommes tranchées.
- ♦ Saupoudrez de chocolat ou de coulis au chocolat.
- ♦ Savourez!

Bon appétit!!!

POIVRON : FRUIT OU LÉGUME?

Bien qu'il soit utilisé comme un légume, le poivron appelé aussi piment doux est en réalité le fruit d'une plante. Le poivron change de couleur durant le mûrissement : le poivron vert est cueilli avant sa pleine maturité. S'il est laissé sur la plante, il deviendra jaune, puis orange et ensuite rouge à la toute fin de son mûrissement.

Congélation

Vous pouvez congeler vos poivrons, les couper en dés ou en lanières et les garder dans un sac hermétiquement fermé. Vous pouvez aussi les blanchir 5 min avant de les congeler.

Idées Recette

Enlever les pépins de même que la membrane blanche, plutôt indigestes.

- ♦ **Frit, sauté, grillé ou rôti** : Les rôtir est plus long, mais assure une cuisson plus complète qui se traduit par des poivrons plus digestes. On choisit généralement pour cet usage des variétés de forme allongée et à la chair peu épaisse.
- ♦ **Farci** : avec de la viande, du poisson, du riz ou des légumes.
- ♦ **Dans l'huile d'olive** : rôtir des poivrons rouges et verts, les couper en lanières et les recouvrir d'huile d'olive qu'on aura assaisonnée d'ail pressé et de sel. Servir dans les salades ou sur un bagel tartiné de fromage à la crème.
- ♦ **En trempette** : de simples lanières de poivrons crus trempées dans du yogourt épais assaisonné de fines herbes fraîches font une excellente entrée. Varier les couleurs.
- ♦ **Dans les omelettes, les salades, les salsas, les potages.**
- ♦ **Dans les gelées et les confitures.**
- ♦ **En brochettes** avec des oignons perlés et des tomates cerises, badigeonner d'huile d'olive, de thym et de romarin, et cuire sur la braise ou au barbecue.

Idées Recette

CÉLERI

- ♦ Consommez-le **cru**, coupé en tronçons, comme collation. Servez avec une trempette.
- ♦ **Farci** d'une mousse de fruits de mer, d'une salade de poulet, d'un pâté végétarien, d'une sauce guacamole, etc.
- ♦ **Haché** dans la salade de poulet, pour lui ajouter du croquant et du goût.
- ♦ **Finement émincé** dans une salade mixte, avec oignon émincé, tomates et œufs durs. Arrosez d'une vinaigrette.
- ♦ **Dans les soupes et les potages.** Faites revenir le céleri dans l'huile avec des carottes et des poireaux. Ajoutez du bouillon de poulet ou de légumes, faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passez au mélangeur et garnissez d'aneth frais haché. Servez ce potage chaud ou froid.
- ♦ **Dans les sauces, les ragoûts, le pot-au-feu, les quiches, les plats à base de riz.**
- ♦ **Dans les sautés** de légumes.
- ♦ **En jus.** Passez des branches à la centrifugeuse avec des carottes et, si désiré, des tomates. Servez bien frais.
- ♦ **À la sauce aigre-douce.** Coupez les branches de céleri en tronçons de 2 cm. Mettez un fond d'eau dans un poêlon ou une sauteuse. Ajoutez le céleri, 1 c. à table de sucre et du sel. Portez à ébullition, faites cuire quelques minutes jusqu'à évaporation de l'eau. Ajoutez 3 ou 4 c. à table de vinaigre et servez.
- ♦ **À la chinoise.** Faites sauter le céleri avec des oignons verts, du bœuf finement tranché, du gingembre, de l'ail, le tout assaisonné de sauce soya. Épaississez avec un peu de fécule de maïs.

INTERACTION ENTRE LE PAMPLEMOUSSE ET SON JUS ET CERTAINS MÉDICAMENTS

« Le pamplemousse contient certaines substances qui peuvent interférer avec la manière dont l'organisme assimile et transforme par métabolisme certains médicaments. Cette interférence entraîne une augmentation de la quantité de médicaments libérée dans la circulation sanguine, ce qui peut causer des réactions indésirables graves, parfois mortelles ».

<http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/grapefruit-pamplemousse-fra.php>

Si vous prenez des médicaments, veuillez consulter un médecin avant de consommer du pamplemousse ou son jus.

Tous les mercredis du mois de juin, juillet et août sont dédiés aux activités dans les points de chute lanaudois avec Lise Marie : dégustations, ateliers culinaires ou formations.

En tant que clients de Bonne boîte bonne bouffe, vous pouvez participer à ces activités. Renseignez vous à votre point de chute.

Les résultats de l'évaluation des six premiers mois de BBBB

- ♦ 11 livraisons
- ♦ 2872 boîtes livrées
- ♦ En moyenne, 261 boîtes par livraison
- ♦ 14 points de chute
- ♦ 62,5 % de produits québécois
- ♦ 75 % des clients sont des clients réguliers
- ♦ La boîte moyenne est la boîte la plus commandée

Cette semaine, nous avons atteint une commande de 362 boîtes