



NOUVELLES

1er novembre 2011

Bonjour à tous,

Le temps de l'abondance locale est bel et bien terminé, mais nous avons encore trouvé un moyen de vous concocter une boîte très québécoise. Vous y trouverez notamment du chou frisé, avec lequel on fait d'excellents cigares au chou que l'on peut congeler. De plus, la courge musquée fait un succulent potage lorsque pelée et bouillie avec des pommes de terre. Enfin, la pomme « Golden Russett » est excellente telle quelle, en tarte ou en croustade.

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **16 et 17 Novembre 2011**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LA CANNEBERGE

La canneberge est une baie qui pousse en sol acide. Cultivée depuis au moins 350 ans, son milieu de culture héberge une faune diversifiée, notamment des espèces en voie d'extinction. Les Amérindiens, qui la nommaient « atoca », en faisaient le commerce et l'utilisaient dans divers plats de viande sauvage et de poisson. Très consommée à l'Action de Grâce et durant le temps des Fêtes avec la traditionnelle dinde, la canneberge a plus récemment gagné en popularité grâce à son jus.

TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Les canneberges sont généralement très belles, fermes et de très bonne qualité. Il peut arriver que certaines d'entre elles aient une couleur noirâtre. Il faut jeter ces dernières, mais le tri effectué offre généralement un produit de qualité supérieure.
- ◆ La canneberge fraîche peut se conserver aisément 3 à 4 semaines au réfrigérateur, et même parfois plus.

RECETTE EXPRESSE

Croustade aux pommes et canneberges à la Max

Ingrédients (pour 8 portions)

- ◆ 2 pommes Golden Russet
- ◆ 2 pommes Spartan
- ◆ 1/2 tasse de canneberges
- ◆ 1/2 tasse de farine
- ◆ 1 tasse de flocons d'avoine
- ◆ 1/3 tasse d'huile
- ◆ 2 c. à soupe de margarine
- ◆ 1/2 tasse de cassonade
- ◆ Cannelle au goût

Préparation

- ◆ Mélanger la farine, les flocons d'avoine, l'huile, la margarine et la cassonade. Préchauffer le four à 350°F.
- ◆ Laver les pommes et les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur en prenant soin d'enlever le cœur.
- ◆ Déposer les tranches de pommes et les canneberges dans un plat allant au four.
- ◆ Étaler le mélange de farine sur les fruits.
- ◆ Cuire au four durant 30 minutes.

RECETTE EXPRESSE

Sauce aux canneberges

- ◆ Dans une casserole, mélanger 1 tasse de canneberge avec 1/2 tasse de jus d'orange et 2 cuillerées à soupe de miel.
- ◆ Amener à ébullition en remuant constamment et cuire 4-5 minutes.
- ◆ Ajouter une cuillerée à soupe de farine et mélanger.
- ◆ Retirer du feu et réfrigérer.

Servir froid avec de la dinde, du porc ou sur des craquelins.

AU MENU CETTE SEMAINE

Riz d'automne

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 2 tasses de riz
- ◆ 4 branches de céleri hachées
- ◆ 2 carottes tranchées en rondelles
- ◆ 1 courge musquée coupée en deux
- ◆ 1 betterave râpée
- ◆ 6 feuilles de chou frisé, coupées en lanières
- ◆ 1 tomate coupée en dés
- ◆ 1/4 tasse de canneberges
- ◆ 1 cuillerée à soupe de jus de raisins
- ◆ 2 cuillerées à soupe de sauce soya
- ◆ Ail, basilic, thym, origan et romarin
- ◆ Sel et poivre au goût

Préparation

- ◆ Dans un four à 350°F, faire cuire la courge musquée coupée en deux durant 45 minutes. Une fois cuite, la peler et la couper en gros morceaux et réserver.
- ◆ Dans un petit chaudron, faire tremper le riz dans 3 tasses d'eau froide. Couvrir et cuire à feu élevé jusqu'à ébullition. Réduire ensuite à feu doux et cuire durant 10 minutes.
- ◆ Dans une casserole, faire cuire à feu moyen tous les légumes sauf la courge et la betterave. Remuer durant 7-8 minutes. Ajouter la sauce soya, le jus de raisins et les herbes vers la fin de la cuisson.
- ◆ Ajouter la courge coupée en gros morceaux et les canneberges et cuire encore 5-6 minutes.
- ◆ Servir sur le riz et ajouter un peu de betterave râpée.

Cette recette accompagne bien le poisson, la dinde ou les légumineuses.

PARLONS NUTRITION

La canneberge est:

- ◆ Une bonne source de vitamine C.
- ◆ Riche en flavonoïdes, des puissants antioxydants qui permettent de combattre les radicaux libres, responsables des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et de certaines maladies liées au vieillissement.
- ◆ Une source d'acide ursolique, qui offre un potentiel anti cancer, notamment ceux du foie et du sein.

Valeur nutritive Portion (50 g)
Teneur par portion
Calories 23 kcal
Lipides 0,1 g
Glucides 6,1 g
Fibres 2,3 g
Protéines 0,2 g

Bon appétit !!!