

NOUVELLES

14 février 2012

Bonjour à vous, fidèles mangeurs de fruits et légumes!

Dans votre boîte cette semaine vous trouverez du brocoli que vous pouvez consommer cru ou légèrement cuit pour le goûter à son meilleur et en tirer le maximum de bénéfices nutritifs. Dans la boîte il y a aussi de l'ail qui apporte un fumet incomparable à vos nombreux plats, dont les salades et bien sur les pâtes.

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **28, 29 février et le 1er mars**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LE CANTALOUPE

Le cantaloup a une chair orangée sucrée, juteuse et aromatique. Parfait au dessert, il se prête également à la préparation de délicieux amuse-gueules ou de smoothies. Une fois que l'on a coupé en deux et vidé de ses graines la cavité centrale du cantaloup, on se retrouve avec deux jolis petits bols pour présenter des fruits ou une salade.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Choisir un cantaloup reste encore une affaire de chance. Bien que les fruits des nouvelles variétés soient plus uniformes, certains sont plus sucrés que d'autres, et l'apparence du fruit n'est pas toujours un bon indice
- ◆ Il est préférable d'entreposer le cantaloup au réfrigérateur dans un contenant réutilisable, car il absorbe facilement l'odeur des autres aliments

RECETTE EXPRESS

Salade de fruits rafraîchissante

Ingrédients (pour 6 portions)

- ◆ 2 sachets de thé vert
- ◆ 2/3 tasse d'eau bouillante
- ◆ 2 c. à soupe de sucre
- ◆ 1 c. à thé de zeste de lime râpé
- ◆ 2 c. à soupe de jus de lime
- ◆ ½ cantaloup, détaillé en dés de 4 cm (1 ½ po) (3 tasses)
- ◆ 2 tasses de bleuets, lavés et essuyés
- ◆ 1 tasse d'oranges coupés en petits morceaux.

1. Mettez les sachets de thé dans l'eau bouillante et laissez le thé infuser 3-4 minutes. Retirez-les. Ajoutez le sucre au thé et remuez pour le faire fondre. Incorporez le jus et le zeste de lime. Laissez tiédir.

2. Mélangez les dés de cantaloup, oranges et les bleuets dans un grand bol. Versez le thé sur les fruits et remuez. Cette salade de fruits se garde 2 jours au réfrigérateur dans un plat couvert.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

...ce nom provient du village de Cantalupo, près de Rome en Italie, où ces melons étaient cultivés dans les jardins d'une propriété que le pape possédait alors.

...la consommation d'aliments renfermant des caroténoïdes, comme le melon préviendrait certains cancers?

...le vrai nom du cantaloup que l'on retrouve communément dans nos épiceries d'Amérique du Nord est le melon brodé?

AU MENU CETTE SEMAINE

Riz aux accents d'Italie

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 2 tasses de cantaloup, coupés en cubes
 - ◆ 2 panais, pelés et coupés
 - ◆ 2 oignons, pelés et tranchés minces
 - ◆ 2 gousses d'ail, pelées et tranchées
 - ◆ 1 1/2 tasse de brocoli, coupé en petits bouquets
 - ◆ 1 betterave jaune, pelée et coupée en dés
 - ◆ 1 avocat, épluché, dénoyauté et tranché
 - ◆ 1 tomate, coupée en cubes
 - ◆ 1 tasse de riz
 - ◆ 1/4 tasse d'huile + 2 cu. à soupe
 - ◆ 2 cu. à soupe de vinaigre
 - ◆ 1 tasse de fromage coupé selon votre bonne humeur
 - ◆ 2 pincées de thym
 - ◆ 2 pincées de curcuma
 - ◆ 1 pincée de basilic
 - ◆ 1 pincée d'origan
 - ◆ Sel et poivre
- ◆ Dans une casserole, faire cuire le riz dans 2 tasses d'eau et incorporez 1 cu. à soupe d'huile d'olive. Couvrez et réduisez à feu doux dès que la vapeur s'échappera du couvercle.
- ◆ Dans une casserole huilée, faites revenir le panais, les oignons, la betterave jaune et l'ail à feu moyen durant 5 minutes. Réduisez à feu doux et laissez cuire 5 minutes.
- ◆ Faites cuire le brocoli à la vapeur durant 5 minutes. Retirez-le et plongez-le dans l'eau glacée pour qu'il conserve sa couleur.
- ◆ Lorsque le riz est cuit, retirez du feu et videz dans un grand bol. Laissez tiédir.
- ◆ Mélangez les cantaloup, l'avocat, la tomate et le brocoli aux légumes cuits.
- ◆ Dans une tasse à mesurer, mélangez l'huile, le vinaigre et les assaisonnements. Incorporez à la mixture de fruits et légumes.
- ◆ Incorporez la vinaigrette, le fromage et servir sur un lit de riz.

PARLONS NUTRITION

Le cantaloup est une excellente source de vitamines A et C. La vitamine C est un bon moyen de lutter contre le rhume. La vitamine A favorise quant à elle une bonne vision, notamment dans l'obscurité.

Manger du cantaloup, voilà un bon moyen de faire face aux hivers sombres de février!

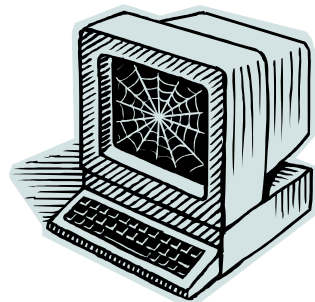
Valeur nutritive Portion 1/2 tasse, en cubes
Teneur par portion
Calories 29 kcal
Glucides 6,9 g
Fibres alimentaires 0,6 g
Lipides 0,2 g
Protéines 0,7 g

Bon appétit !!!

Du nouveau!

Venez visiter le site Internet de Bonne Boîte Bonne Bouffe. Vous y trouverez des informations sur le projet, les bulletins et beaucoup plus ...

www.tpdsl.org/bbbb



Ciel! Encore des betteraves!!

Pas de panique! n'oubliez pas que votre bulletin du 29 novembre dernier contenait des idées recettes sur la betterave. De plus, je vous propose ci-dessous une recette simple pour vos betteraves rouges ou jaunes qui fera le plaisir des tous petits et des plus grands!!!

Purée de betteraves jaunes ou rouges à l'ail.

Ingrédients

2 grosses betteraves jaunes ou rouges
1 petite gousse d'ail écrasée
1/4 tasse de lait 2%
1 c. à thé d'huile
1 c. à thé de sirop d'érable
Sel et poivre

Préparation

Déposer les 2 betteraves enveloppées dans du papier d'aluminium et cuire 1 heure 15 minutes au four à 400 degrés F. Pendant ce temps, faire griller l'ail dans la poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois les betteraves bien tendres, les passer au robot avec l'ail. Ajouter le lait, l'huile, le sirop d'érable, le sel et le poivre. Repasser au robot et servir chaud... ou froid!

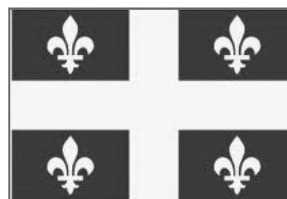
Idées Recettes

Le Brocoli

- ◆ **Crème de brocoli.** Faites revenir un peu d'oignon dans l'huile, ajoutez le brocoli et faites cuire le tout dans du bouillon de poulet ou de légumes et du lait. Passez au mélangeur et servez.
- ◆ **À la milanaise.** Faites cuire le brocoli 5 min à la vapeur ou 7 à 10 min dans l'eau bouillante, puis mettez-le dans un plat beurré préalablement saupoudré de fromage râpé. Saupoudrez également la surface du brocoli. Ajoutez quelques petits morceaux de beurre et gratinez au four.
- ◆ Intégrez dans une omelette, un flan, une quiche ou un soufflé.
- ◆ Servez les restes froids en salade avec une vinaigrette.
- ◆ Faites sauter du brocoli avec de fines tranches de bœuf, des champignons, du gingembre râpé et de la sauce soya.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

Cette semaine vos pommes, vos betteraves, vos panais et vos pommes de terres proviennent du Québec.



Merci de votre soutien aux agriculteurs de chez nous!!

Votre opinion est indispensable pour améliorer Bonne Boîte Bonne Bouffe

En tant que clients de Bonne Boîte Bonne Bouffe Lanaudière-Laurentides, vous serez bientôt sollicités afin de participer à l'évaluation du projet. Entre le 10 Février et le 27 février 2012, les responsables des points de chute Lanaudois vont vous inviter à signer un formulaire de consentement. Par la suite, une employée de la Direction de santé publique de Lanaudière va vous contacter par téléphone, pour que vous répondiez à un questionnaire. L'entrevue téléphonique durera un maximum de 15 minutes et vos réponses demeureront confidentielles. Votre participation est importante puisqu'elle permettra d'améliorer le projet pour votre meilleure satisfaction.

ACTIVITÉS

Les clients du Service d'Entraide St-Lin ont pu déguster une salade de céleri rave que leur a présentée Lise Marie Pangu, l'agente de développement de Bonne Boîte Bonne Bouffe. Une première pour les uns, une redécouverte pour les autres, toutes les personnes présentes ont pu apprécier ce légume assez hétéroclite et repartir avec une recette à essayer chez-eux.



Vous aussi venez rencontrer Lise Marie à votre point de chute pour une dégustation. Renseignez-vous auprès de votre point de chute (Lanaudière uniquement) pour le jour et l'heure de la dégustation. Au plaisir de vous y voir nombreux!!!