



NOUVELLES

31 janvier 2012

Bonjour à tous,

Le festival des légumes racines se poursuit avec la réapparition du sous-estimé céleri-rave (vous savez, cette masse ronde, pas très attirante mais combien savoureuse!?!). Rappelez-vous que ce dernier est succulent en soupe, en salade ou en trempette.

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 14,15,et 16 Février. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine

La carotte est une plante bisannuelle de la famille des apiacées (anc. ombellifères). Découverte il y a environ 5000 ans aux alentours de l'Afghanistan, celle-ci a seulement pris la place qu'on lui connaît vers la fin de la 1re Guerre mondiale. Auparavant, elle était surtout utilisée pour nourrir le bétail et les chevaux. On la cultive partout sur la planète, exception faite des régions tropicales car ce type de climat ne convient pas à sa morphologie.

TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Choisissez une carotte ferme et croquante exempte de taches (radicelles) blanches.
- ◆ La carotte se conserve très bien quelques semaines au réfrigérateur dans le tiroir à légumes, idéalement dans un sac de plastique perforé.

RECETTE EXPRESS

Valse à quatre-temps

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 6 carottes, pelées et râpées
- ◆ 1/2 céleri-rave, pelé et râpé
- ◆ 2/3 tasse de poireau, haché finement
- ◆ 2 clémentines, pelées et coupées en très petits morceaux

Vinaigrette:

- ◆ 1/2 tasse de beurre d'arachides
 - ◆ 1/4 tasse d'eau chaude
 - ◆ 1/4 tasse de sauce soya
 - ◆ 2 cu. à table de vinaigre
- ◆ Dans un cul-de-poule, mélangez l'eau chaude, la sauce soya et le vinaigre.
 - ◆ Incorporez le beurre d'arachides et fouettez jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
 - ◆ Incorporez les légumes et les clémentines à la sauce
 - ◆ Dégustez.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ ... la carotte était davantage utilisée pour ses propriétés médicinales car sa chair était fibreuse et amère?
- ◆ ... l'on recense 7 couleurs de carottes? La blanche (carotte sauvage), la jaune, la rouge, la marron, la verte, la noire et l'orangée?
- ◆ ... la carotte de couleur orange est une invention des Hollandais, qui croisèrent des variétés à chair rouge et à chair blanche pour obtenir une racine d'un bel orange éclatant?

AU MENU CETTE SEMAINE

Gratin de légumes béchamel à l'indienne

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 4 carottes, pelées et tranchées
- ◆ 2 pommes de terre, coupées en fines tranches
- ◆ 1 tomate, coupée en dés
- ◆ 1 gousse d'ail, pelée et émincée
- ◆ 1/2 céleri-rave, pelé et coupé en petits cubes
- ◆ 1/3 poireau, haché finement
- ◆ 1/2 poivron vert, coupé en lanières
- ◆ 2 cu. à soupe de beurre
- ◆ 2 cu. à soupe de farine
- ◆ 1 1/2 tasse de lait
- ◆ 1 cu. à soupe de curry
- ◆ 1/2 tasse de fromage râpé

- ◆ Dans une casserole huilée, faites revenir les carottes, les pommes de terre, la tomate, le poireau et l'ail durant 5 minutes à feu moyen. Versez dans un plat allant au four.
- ◆ Ajoutez le céleri-rave et le poivron.
- ◆ Préchauffez le four à 190°C (375°F).
- ◆ Dans une casserole, faites fondre le beurre à feux doux. Ajouter la farine et bien remuer durant 1 à 2 minutes.
- ◆ Ajoutez le lait et remuer 5 à 7 minutes.
- ◆ Ajoutez le curry et mélangez.
- ◆ Versez la sauce béchamel sur les légumes.
- ◆ Couvrez de fromage râpé.
- ◆ Mettez au four durant 25 minutes.

Accompagne le poulet, les poissons blancs et les lentilles.

PARLONS NUTRITION

- ◆ La carotte est une excellente source de vitamine A, responsable de la croissance des os, des dents et protectrice de la vision.
- ◆ Elle contient de la vitamine B6, qui joue au rôle prépondérant sur l'équilibre psychique (i.e. les neurotransmetteurs).
- ◆ Sa teneur en vitamine K est considérable.
- ◆ Elle est une source importante de bêta-carotène, assimilable avec un corps gras (noix, huile, fromage).

Valeur nutritive
Portion 72 g (1 carotte crue de 18 à 22cm)
Teneur par portion
Calories 30 kcal
Glucides 6,9 g
Fibres alimentaires 1,8 g
Lipides 0,2 g
Protéines 0,7 g

Bon appétit !!!

Les Bénévoles en action !



Vos belles boîtes de fruits et légumes sont montées en entrepôt par des dames et des hommes qui n'ont pas hésité à donner de leur temps pour servir la communauté.

Nous leur disons un **grand merci!**

SAVIEZ-VOUS QUE ...

A ce jour au moins 60% du contenu de votre boîte BBBB provient du Québec dont au moins 25% des régions de Lanaudière et des Laurentides.

Merci de votre soutien aux agriculteurs de chez nous!!



Idées Recettes

Le céleri rave

Préparation

coupez les tiges et les racines superficielles. Épluchez la pomme de céleri-rave et retirez les yeux avec la pointe d'un couteau. Coupez en quartiers et mettez dans de l'**eau citronnée** ou frottez avec un demi-citron pour éviter que la chair ne noircisse.



Trempeur. Coupez la racine en bâtonnets et blanchissez quelques minutes à la vapeur. Rafraîchissez sous l'eau froide et servez avec d'autres légumes et la sauce de votre choix.

soupe paysanne avec des navets, des poireaux et des pommes de terre. Coupez tous les légumes en dés, faites-les revenir dans de l'huile et faites-les cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez du lait ou du yogourt, et servez en garnissant de fines tranches de fromage gruyère.

Salade fraîche. Râpez-le et faites-le cuire une dizaine de minutes à la vapeur. Rafraîchissez sous l'eau froide et égouttez. Servez avec une sauce composée de yogourt, de moutarde, de sel et de poivre. Garnissez de peluches de cresson ou de feuilles d'aneth.

En purée. Faites cuire le céleris-raves et les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit 15 à 20 minutes, égouttez les, pilez ou passez à la moulinette. Ajoutez du beurre et du lait bouillant et battez la purée. Salez, poivrez. Si désiré, garnissez la purée d'olives finement hachées et de fromage gruyère râpé Et gratinez 15 minutes au four.

Au four. Coupez en quartiers le céleri-rave de même que d'autres légumes-racines. Badigeonnez les quartiers d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Ajoutez quelques branches de thym, du romarin et de l'ail en chemise, et faites rôti au four. Salez et poivrez.

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 janvier et le 17 février 2012, les responsables des points de chute 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

Venez rencontrer à votre point de chute, Lise-Marie Pangu, l'agente de développement et Nutritionniste de Bonne Boîte Bonne Bouffe. Elle vous convie à déguster un des produits de la boîte. Renseignez-vous auprès de votre point de chute pour le jour et l'heure de la dégustation. Au plaisir de vous y voir nombreux!!!

*Au menu des dégustations cette semaine:
Salade de céleri rave aux pommes.
Bonne dégustation!*



*Dégustation chez
UNIATOX*