

NOUVELLES

17 janvier 2012

Bonjour à tous,
Nous vous souhaitons d'abord que l'année 2012 soit remplie de joie spontanée, de bonheur impromptu, de paix et de santé. Cela dit, nous sommes de retour après les congés des fêtes de fin d'année durant lesquels la température a atteint des niveaux très bas en Floride et en Californie. De grandes quantités de fruits et légumes ont donc gelé et il se peut que le prix de certaines denrées augmente de manière exorbitante. Nous vous remercions de votre compréhension!
- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont
les 31 janvier, le 1er et le 2 Février.
Commandez votre boîte à l'avance.
Informez-vous auprès de votre point
de chute.



En vedette cette semaine LE CÉLERI

D'abord appelé « ache », le céleri est connu par les Chinois et les Égyptiens depuis 2500 ans. Originaire des cours d'eau saline du bassin méditerranéen, c'est une plante potagère bisannuelle dont on utilise les tiges, les feuilles et les graines. Ayant une saveur prononcée, il a longtemps servi d'aromate dans les plats car les tiges étaient chétives et coriaces. Aujourd'hui, la prolifération des cultivars offre des variétés plus tendres et plus longues.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Choisissez un céleri dont les branches sont fermes, charnues croustillantes, cassantes et exemptes de flétrissures.
- ◆ Le céleri se conserve quelques semaines au réfrigérateur, idéalement enveloppé dans un sac de plastique ou dans un contenant hermétique afin de prévenir sa déshydratation. On peut également le couper en petits morceaux et le congeler dans un sac de plastique.

RECETTE EXPRESS

Fiesta aux légumes

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 3 branches de céleri coupées en dés
- ◆ 1 betterave rouge pelée et coupée en dés
- ◆ 1 pomme de terre cuite refroidie et coupée en cubes
- ◆ 1 tomate coupée en dés
- ◆ 1 mangue pelée et coupée en lanières

- ◆ 1 navet ou 1/2 rutabaga, pelé et coupé en dés
- ◆ 1/2 oignon, coupé en lanières
- ◆ 1/2 laitue iceberg hachée
- ◆ 1/3 tasse de vinaigrette ranch
- ◆ Sel et poivre

- ◆ Dans un grand bol, mélangez tous les légumes.
- ◆ Ajoutez la vinaigrette, le sel et le poivre. Mélangez.
- ◆ Servez dans de petites assiettes et ajoutez les lanières de mangue

Pour une salade plus consistante, ajoutez du poulet haché, du thon, des œufs cuits durs ou des pois chiches.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ ... le céleri est une plante exigeante et difficile à cultiver?
- ◆ ... le céleri produit naturellement des substances insecticides afin de se protéger des insectes?
- ◆ ... il existe un lien entre l'allergie au soya et l'allergie au céleri?

AU MENU CETTE SEMAINE

Quiche aux légumes

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 3 branches de céleri hachées
- ◆ 2 pommes de terre cuites coupées en dés
- ◆ 2 carottes épluchées et coupées en dés
- ◆ 2 tomates hachées
- ◆ 1 oignon pelé et haché
- ◆ 1 pâte à tarte brisée de 25cm

(10 po) de diamètre

- ◆ 4 œufs
- ◆ 1/2 tasse de fromage râpé
- ◆ 1/4 tasse de lait
- ◆ 2 c. à soupe d'huile
- ◆ 1 c. à soupe de basilic séché
- ◆ Sel, poivre, thym, muscade, curry au goût

- ◆ Dans une casserole huilée, faites revenir l'oignon, les carottes et le céleri durant 5 minutes à feu moyen. Éteignez le feu.
- ◆ Dans un bol, mélangez les œufs, le fromage, le lait, le basilic et les autres assaisonnements.
- ◆ Ajoutez le mélange ci-préparé aux légumes.
- ◆ Incorporez les tomates et les pommes de terre et mélangez.
- ◆ Verser sur la pâte à tarte.
- ◆ Mettre au four à 375°F (200°C) et cuire 1 heure.

Servir avec une salade verte.

Pour une valeur accrue en protéines, ajouter du poulet haché, des crevettes ou du tofu râpé au mélange.

PARLONS NUTRITION

- ◆ Le céleri bouilli est une excellente source de vitamine K, qui joue un rôle important dans la coagulation du sang ainsi que dans la formation des os.
- ◆ Il contient également de la vitamine B6, dont les effets sont bénéfiques sur les neurotransmetteurs et sur la formation des globules rouges.

Valeur nutritive
Portion 40 g (1 branche moyenne)
Teneur par portion
Calories 6 kcal
Glucides 1,2 g
Fibres alimentaires 0,6 g
Lipides 0,1 g
Protéines 0,3 g

Bon appétit !!!



Permettez moi de me mêler de vos oignons !!!

Vous pouvez utiliser facilement vos oignons en les faisant revenir dans un peu d'huile et en les intégrant dans vos salades, vos soupes, vos viandes et même vos omelettes.

RECETTE: OIGNONS AU FOUR

Ingrédients (2 personnes)

- 1/4 tasse (65 ml) chapelure
- 1/2 c.à thé (2 ml) origan séché ou autre épice de votre choix
- 1/8 c.à thé (0.5 ml) paprika
- 2 oignons jaunes, tranchés en rondelles minces
- 2 c.à soupe (30 ml) lait
- 1/2 c.à thé (2 ml) sel, facultatif
- 1/8 c.à thé (0.5 ml) poivre, facultatif

Étapes

- ◆ Bien mélanger la chapelure, l'origan et le paprika
- ◆ Tremper les rondelles d'oignon dans le lait en laissant l'excès s'égoutter dans le bol.
- ◆ Enrober les rondelles d'oignon de chapelure assaisonnée
- ◆ Placer les rondelles d'oignon en une seule couche sur une plaque enduite d'huile.
- ◆ Cuire les rondelles d'oignon au four à 350 F en les retournant une fois jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée et que les oignons soient tendres, soit environ 30 minutes.
- ◆ Déposer les rondelles d'oignon dans une assiette de service ou dans un panier garni d'une serviette en papier.
- ◆ Saler et poivrer. Servir immédiatement.

Idées Recettes

Le navet

Le navet se mange cru, pelé, puis tranché ou coupé en cubes, assaisonné d'une vinaigrette à la moutarde. On peut aussi le râper et l'ajouter à une salade de carotte ou de chou.

Le navet se marie bien avec du miel.

Navets glacés : couper la racine en tranches de 3 mm d'épaisseur. Chauffer du miel et du beurre jusqu'à ce que la préparation caramélise, déglacer avec un peu d'eau, puis ajouter les tranches de navets ou de rutabaga. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en brassant fréquemment.

Le navet se cuisine bien en purée seul ou mélangé avec d'autres légumes, tels que les pommes de terre et ou carottes.

Le navet intègre bien toute soupe de légumes

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!!



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, si vous acceptez, une employée de la Direction de santé publique de Lanaudière vous contactera 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!!!

