

Le Bulletin

450 960-8185 • 1 855 960-8185
bbbb@tpdsl.org
www.tpsdl.org/bbbb

NOUVELLES

Bonjour à tous!
Vous trouverez ci-dessous un nouveau comparatif de prix Bonne Boîte Bonne Bouffe avec des fruiteries et grandes chaînes d'alimentation. Nous pouvons donc certainement réitérer qu'encore cette année, le prix de nos boîtes est nettement plus avantageux que ce que l'on peut retrouver sur le marché. Voici le comparatif du prix moyen pour les ingrédients de nos boîtes par rapport au marché. Bonne semaine!

	Prix BBBB	Prix moyen du marché
Petite	7,00 \$	14,04 \$
Moyenne	10,00 \$	23,83 \$
Grosse	16,00 \$	38,01 \$

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 1, 2 et 3 mai. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LE CITRON

Le citron est un agrume, fruit du citronnier. Le citronnier (*Citrus limon*) est un arbuste à feuilles persistantes, qui atteint une hauteur de 5 à 10 mètres. Sa chair est juteuse, acide et riche en vitamine C, ce qui lui vaut (avec sa conservation facile) d'avoir été diffusé sur toute la planète par les navigateurs qui l'utilisaient pour prévenir le scorbut. Il est principalement cultivé en Espagne, en Italie, aux États-Unis et en Argentine. Il a de multiples usages en cuisine : assaisonner le poisson, remplacer le vinaigre dans les salades, utilisé en limonade, dans les sorbets et les desserts.



17 avril 2012

TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ♦ La peau des **citrons** et des **limes** les plus **juteux** est fine et brillante, jamais grumeleuse. Les fruits doivent être fermes et lourds en main.
- ♦ À la température ambiante, il se conserve une dizaine de jours, mais une fois coupé (ou cuit), il perd ses vitamines. **Il faut donc le consommer rapidement**.
- ♦ Les **agrumes** sont plus **juteux** lorsqu'ils sont à la température de la pièce. Par conséquent, il est préférable de les sortir du réfrigérateur quelque temps avant de les consommer.

RECETTE EXPRESS

Poêlée de pommes de terre aux olives et citron

Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 1 oignon moyen, finement haché
- ♦ 1 pomme de terre blanche, pelée ou non
- ♦ 1/4 tasse d'olives vertes dénoyautées
- ♦ Zeste d'un citron
- ♦ 2 cuillerées à soupe d'huile de canola
- ♦ Une bonne pincée de cumin
- ♦ 1 tasse d'eau
- ♦ 1/4 tasse de persil haché grossièrement (facultatif)
- ♦ Sel et poivre au goût
- ♦ Écrasez les olives avec la pointe d'un couteau.
- ♦ Mélangez les pommes de terre avec l'huile, le zeste de citron, les olives, le cumin, l'oignon, le sel et le poivre dans une grande poêle.
- ♦ Ajoutez l'eau et portez à ébullition.
- ♦ Couvrez la poêle et faites bouillir à feu moyen jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 à 12 minutes.
- ♦ Retirez le couvercle et cuisez en remuant jusqu'à ce que l'eau s'évapore durant 1 à 2 minutes.
- ♦ Saupoudrez de persil et servez avec du poulet, un poisson blanc ou des légumineuses.

SAVIEZ-VOUS QUE...?

- ♦ Une fois épluchés, les fruits et les légumes noircissent au contact de l'air par oxydation. Pour sauvegarder les vitamines, il suffit de frotter la chair des fruits (pomme, poire, avocat) avec une moitié de citron.
- ♦ La peau épaisse des agrumes se nomme écorce plutôt que pelure. On dit donc une pelure de pomme, mais une écorce de citron.
- ♦ Le jus de citron peut également servir comme encre invisible. Il suffit alors de faire chauffer la feuille au-dessus d'une chandelle (pas trop près) pour voir apparaître les écritures.

AU MENU CETTE SEMAINE

Languettes de boeuf au citron

Ingrédients (2 à 3 portions)

- ♦ 30 ml (2 c. à soupe) huile végétale
- ♦ 125 ml (1/2 tasse) oignon, haché
- ♦ 675 g (1 1/2 lb) bœuf, coupé en languettes
- ♦ 3 échalotes, hachées finement
- ♦ 1 poivron rouge, coupé en lanières
- ♦ 2 branches de céleri, coupées en dés
- ♦ 125 ml (1/2 tasse) bouillon de poulet
- ♦ 60 ml (1/4 tasse) jus de citron
- ♦ 5 ml (1 c. à thé) sauce soya
- ♦ 30 ml (2 c. à soupe) persil frais, haché
- ♦ 15 ml (1 c. à soupe) zeste de citron, haché
- ♦ 5 ml (1 c. à thé) gingembre en poudre
- ♦ Au goût, sel et poivre
- ♦ Dans une poêle ou un wok, faire chauffer l'huile.
- ♦ Sauter l'oignon quelques minutes à feu vif.
- ♦ Ajouter les languettes de bœuf et poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf soit cuit. Réserver.
- ♦ Dans le wok, faire revenir les légumes pendant 3 à 4 minutes.
- ♦ Ajouter le bœuf dans le wok et mélanger avec les légumes.
- ♦ Dans un petit bol, mélanger le bouillon de poulet, le jus de citron, la sauce soya, le persil, le zeste de citron et le gingembre. Verser dans le wok.
- ♦ Mélanger continuellement jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Assaisonner.

LIMONADE RAFRAÎCHISSANTE

Ingrédients (8 portions)

- ♦ 3 oranges à jus
- ♦ 2 citrons
- ♦ 4 tasses (1 L) eau
- ♦ 1/2 tasse (125 ml) sucre, facultatif
- ♦ Extraire le jus des oranges et des citrons.
- ♦ Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol.
- ♦ Décorer avec des tranches de citron et d'orange.

PARLONS SANTÉ

- ♦ Son jus est efficace contre les mucosités : du jus de citron dilué dans de l'eau chaude évite d'avoir la voix enrouée.
- ♦ Son taux élevé en vitamine C et ses propriétés antiseptiques font du citron un fruit bien utile pendant l'hiver pour faire face aux infections.
- ♦ Le goût acidulé du citron stimule les papilles gustatives, ce qui est excellent pour la digestion.

Valeur nutritive Portion 60 g (1 moyen)
Teneur par portion
Calories 17 kcal
Glucides 5,4 g
Fibres alimentaires 1,6 g
Lipides 0,2 g
Protéines 0,6 g

Bon appétit!!!

TRUCS ET CONSEILS

Tomate

Vous pouvez congeler vos tomates entières pour les conserver. Les tomates congelées entières se pèlent facilement sous le robinet.

IDÉES RECETTES

Farcies froides : couper la tomate, la vider et la remplir d'un mélange de thon, moutarde et mayonnaise.

Farcies cuites : couper la tomate et la remplir d'un mélange de viande hachée et riz cuit. Cuire au four.

En casserole, coupée en tranches en alternance avec d'autres légumes : aubergines, pommes de terre, courgettes. Gratiner au four.

Dans la salade grecque, simplement composée de tranches de tomates et d'oignons, fromage feta, olives, basilic, ail, le tout arrosé d'un filet d'huile.

Dans l'omelette espagnole : avec des oignons, des poivrons verts et rouges et des tomates coupées en dés. Ajouter les œufs battus et cuire jusqu'à ce qu'ils soient fermes.

Tomates à la provençale : trancher les tomates, les mettre à dégorger avec un peu de sel, les faire revenir dans l'huile, puis les mettre au four après les avoir saupoudrées d'ail, de persil et de chapelure. Ou garnir des moitiés de tomates de moutarde et de fines herbes et mettre sur le grill ou au four.

Bruschetta : couper des tomates en dés, les laisser égoutter dans une passoire, puis les assaisonner au basilic et à l'ail. Servir sur des tranches de pain huilées et passées au four.

IDÉES RECETTES

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, 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.

Intégré dans une omelette, une quiche ou un soufflé.

Servez les **restes froids** en salade avec une vinaigrette.

Faites sauter du brocoli avec de fines tranches de bœuf et d'autres légumes au goût (oignons, ail, carottes, champignons, poivrons, etc.), du gingembre râpé et de la sauce soya. Servez-le sur des pâtes ou sur du riz.

Enrobez des morceaux de brocoli de pâte à frire et servez-les avec d'autres légumes en tempura.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ Depuis le début de la production en octobre 2011, Bonne Boîte Bonne Bouffe a livré plus de 3200 boîtes de fruits et légumes.
- ◆ Cette semaine Bonne Boîte Bonne Bouffe dessert plus de 350 personnes et/ou familles.

Activités!

Les clients du groupe populaire d'Entre-lacs vont pouvoir déguster cette semaine un potage de brocoli dont voici la recette.



Potage de Brocoli

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Portions : 4

Ingrédients

3 tasses de brocoli (tiges et bouquets)

1 pomme de terre

1 oignon coupé

4 tasses de bouillon de poulet ou d'eau

1 c. à soupe de beurre

1 c. à soupe d'huile

Persil au goût

Sel au goût

Poivre au goût

Faire revenir l'oignon dans l'huile et le beurre, ajouter le reste des ingrédients et faire cuire 15 min.

Passer le tout au mélangeur.

Au moment de servir, on peut ajouter de la crème et des croutons.

Déguster!!!

Vous aussi pouvez participer à 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!!!