

NOUVELLES

7 Décembre 2011

Bonjour à tous,

Nous entrons en mode hivernal et la variété de produits diminuera au profit des quantités. Vous aurez donc des produits locaux de base durant les prochains mois. Nous nous efforcerons toutefois de varier le contenu et nous espérons que vous serez compréhensifs à cet égard. N'oubliez pas que les légumes que nous vous offrons sont adaptés à vos besoins nutritifs selon les saisons!

NOTE: Les germinations sont excellentes dans une salade!

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **17,18 et 19 janvier 2012**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LES CLÉMENTINES

De couleur orangée, la clémentine est un agrume de la famille des rutacées. Parfois appelée à tort « mandarine » ou « tangerine », elle tirerait son nom du père Clément, un moine agronome ayant croisé un mandarinier et un oranger amer dans la région d'Oran en Algérie, vers 1929. La production mondiale oscille aux alentours de 17 millions de tonnes et les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Espagne et le Japon.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Bien qu'elles soient plus fraîches durant l'hiver, les clémentines se retrouvent sur les comptoirs fruitiers à l'année. Choisissez des fruits fermes, bien colorés et lourds.
- ◆ Les clémentines se conservent quelques semaines au réfrigérateur, de préférence dans le tiroir à fruits.

RECETTE EXPRESSE

Salade soleil

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 2 betteraves
- ◆ 2 carottes
- ◆ 2 panais
- ◆ 1 oignon
- ◆ 2 pommes
- ◆ 2 clémentines
- ◆ 2 c. soupe d'huile
- ◆ 2 c. à soupe de yogourt nature
- ◆ 1 c. à thé de jus de citron
- ◆ Fines herbes, sel et poivre

- ◆ Laver, peler et râper ou couper finement les légumes et les fruits sauf les clémentines.
- ◆ Éplucher les clémentines et les défaire en quartiers.
- ◆ Mettre le tout dans un bol.
- ◆ Dans un petit bol à part, mélanger l'huile, le yogourt, le jus de citron, les fines herbes, le sel et le poivre.
- ◆ Incorporer la vinaigrette aux légumes et mélanger.
- ◆ Réfrigérer 30 minutes et servir froid.

Accompagne les plats de volaille ou de poisson blanc.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ ... contrairement à la croyance populaire, la clémentine n'acidifie pas votre organisme?
- ◆ ... les clémentines sont excellentes en morceaux dans les gâteaux ou les tartes, pressées dans une vinaigrette ou ajoutées à un pudding à la vanille?
- ◆ ... l'huile essentielle de clémentine a des propriétés antispasmodiques et relaxantes?
- ◆ ... la clémentine est l'un des fruits les plus consommés sur le marché?

AU MENU CETTE SEMAINE

Pâtes à la sauce rosée et clémentines

1

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 300 g de linguines (ou autres pâtes)
- ◆ 4 carottes coupées en dés
- ◆ 2 oignons coupés en lanières
- ◆ 2 panais coupés en dés
- ◆ 1 tomate broyée
- ◆ 1 gousse d'ail coupée en fines tranches
- ◆ 2 clémentines pelées et coupées en petits morceaux
- ◆ 2 c. à soupe de beurre
- ◆ 2 c. à soupe de farine
- ◆ 1 c. à soupe d'huile
- ◆ 3 tasses de lait tiède
- ◆ 2 tasses de petites crevettes cuites ou petits morceaux de poulet ou de porc cuits.
- ◆ Origan, muscade râpée, sel et poivre
- ◆ Dans un chaudron, faire bouillir de l'eau légèrement salée et y plonger les pâtes. Réduire le feu à intensité moyenne et cuire 7 à 8 minutes en remuant de temps en temps.
- ◆ Pendant ce temps, faire revenir les oignons à feu élevé durant 2 minutes. Réduire à intensité basse et ajouter les autres légumes sauf l'ail et la tomate broyée. Couvrir et laisser mijoter.
- ◆ Dans un chaudron moyen, faire fondre le beurre à feu moyen et ajouter la farine. Fouetter vigoureusement jusqu'à couleur beige (roux blond).
- ◆ Incorporer le lait tiède, la tomate broyée, l'ail, les clémentines en petits morceaux et les petites crevettes (poulet ou porc). Laisser mijoter durant 5 minutes en brassant pour éviter que la sauce ne colle.
- ◆ Ajouter l'origan, la muscade et le sel. Remuer. Ajouter le poivre en bonne quantité et remuer encore.
- ◆ Servir les légumes chauds et la sauce sur les pâtes.

PARLONS NUTRITION

Au sujet des clémentines:

- ◆ Elles sont une bonne source de vitamine C, qui prévient le rhume en cas d'activité physique intense ou de froid
- ◆ Elles contiennent des fibres solubles, notamment la pectine qui joue un rôle prédominant dans la réduction du taux de cholestérol sanguin.
- ◆ Elles sont riches en antioxydants.
- ◆ Elles contiennent du calcium, du magnésium et du fer.

Valeur nutritive
Portion 150 g (2 fruits)
Teneur par portion
Calories 70 kcal
Glucides 17,8 g
Fibres alimentaires 2,6 g
Lipides 0,2 g
Protéines 1,3 g

Bon appétit !!!

Avocat

- ♦ En salade avec une vinaigrette maison
- ♦ En mousse, farci ou dans la traditionnelle *guacamole*.
- ♦ Dans un sandwich, l'avocat peut également devenir une garniture à la fois délicieuse et originale.

Attention: l'avocat s'oxyde très rapidement, il faut donc le consommer immédiatement après l'avoir coupé ou l'asperger de jus de citron pour éviter son noircissement.

salade de tomate et avocat

Ingrédients (2 portions)

1 tomate
1 avocat
1 c. à thé (5 ml) de fines herbes
2 c. à soupe (30 ml) d'huile
1 c. à thé (5 ml) de vinaigre balsamique ou blanc
Fromage feta (optionnel)

Couper les tomates en dés.
Vider l'avocat et couper en dés.
Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un plat de service.

Idées Recettes

La Betterave

- ♦ **Crue, en salade.** Pelez les betteraves et râpez-les. Ajoutez-les à une laitue ou mangez-les telles quelles avec une vinaigrette maison. Ou bien, coupez-les en fines rondelles et assaisonnez-les de la même manière.
- ♦ **Au four.** Mettez dans un bol des betteraves entières de grosseur similaire. Versez un filet d'huile, salez et poivrez. Mélangez bien avec les mains de façon à ce qu'elles soient bien enrobées d'huile. Dans un four réglé à 250 °C (475 °F), faites-les cuire de 45 à 60 minutes, selon leur grosseur. Après les avoir laissées refroidir quelques minutes, pelez-les en faisant simplement glisser la peau avec les mains et servez avec la sauce de votre choix.
- ♦ **En croustilles.** Pelez les betteraves et coupez-les en tranches fines. Faites-les frire dans de l'huile comme on le ferait pour des pommes de terre. Égouttez, salez et servez.
- ♦ **En purée** mélangées avec des pommes de terre elles donneront une purée rose pour la joie des tous petits. Faites bouillir les pommes de terre avec les betteraves. Égouttez, pelez et écrasez le tout. Mélangez bien pour obtenir une purée homogène. Ajoutez du lait du beurre sel et poivre au goût.
Un hachoir électrique peut être nécessaire pour écraser les betteraves bouillies.

Le Panais

- ♦ Fraîchement râpé, dans les salades.
- ♦ Tranchez simplement le panais et sautez-le brièvement dans du beurre et de l'huile d'olive. Notez que le panais cuit beaucoup plus rapidement que la carotte.
- ♦ Rôti au four.
- ♦ Glacé, dans du beurre et du miel aromatisé de gingembre râpé. Ajoutez du bouillon de poulet et faites réduire.
- ♦ En purée, seul ou avec des pommes de terre, des patates douces, du rutabaga, de la courge ou des carottes. Essayez une purée de panais et de poires cuites avec un peu de crème pour lier le tout.