

Bonjour à tous,
L'aliment vedette cette semaine est le concombre. Bien apprécié surtout en temps de grande chaleur à cause de sa grande teneur en eau (96 %), le concombre est peu calorique et très désaltérant. Vous pouvez le déguster nature, en salade, en soupe chaude ou froide.

Bon appétit!!!

N'oubliez pas

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



En vedette cette semaine LE CONCOMBRE

Le concombre est un légume-fruit de la famille des cucurbitacées (comprenant aussi les courges et les melons) qui pousse préférentiellement dans les sols frais et bien fumés. Il serait originaire de l'Inde et on le cultive depuis les premiers temps de l'agriculture. À travers l'Histoire, il s'est répandu en Chine et au sud des chaînes himalayennes. On l'a par la suite retrouvé en Grèce et en Italie, puis en Angleterre et en France. Originellement de petite taille, on en dénombre aujourd'hui des centaines d'espèces. Au fil du temps, le concombre a perdu de son amertume, qui était alors causée par la cucurbitacine, une substance toxique à haute dose.



TRUCS ET CONSEILS

Choix

On choisit un concombre ferme ayant une peau lisse d'une belle couleur (selon la variété).

Préparation

Bien lavée, la peau du concombre est comestible et c'est dans cette partie que la majeure partie des nutriments est contenue.

Conservation

- ◆ Le concombre se conserve une à deux semaines dans le tiroir à légumes du réfrigérateur. On doit éviter de le placer à proximité des agrumes et des pommes car l'éthylène dégagé par ces fruits augmente l'amertume.
- ◆ Pour une conservation au congélateur, on blanchit le concombre et on l'ensache dans un sac de plastique.

Valeur nutritive 63g/125 ml (1/2 tasse)
Teneur par portion
Calories 9 kcal
Glucides 2,3 g
Fibres alimentaires 0,5 g
Lipides 0,1 g
Protéines 0,4 g



Saviez-vous que...

... le concombre se nommait autrefois « cocombre », mot emprunté au provençal vers 1256? Au Québec, ce mot était encore employé jusqu'à tout récemment dans les régions rurales et son usage est encore de mise dans certains endroits.

... sa température interne est inférieure de 6 à 8 degrés par rapport à la température ambiante extérieure?

... les principaux pays producteurs sont la Chine, la Turquie, l'Iran, la Russie et le Japon? La production canadienne représente moins de 0,5 % de la production mondiale.

... l'on en fait d'excellentes marinades, relish et autres mets?

AU MENU CETTE SEMAINE

Fournée de concombres gratinés

Ingrédients (pour 6 portions)

- ◆ 3 concombres, tranchés en julienne
- ◆ 2 carottes, tranchées en julienne
- ◆ 2 tomates, tranchées
- ◆ 1/2 chou, émincé
- ◆ 1/2 oignon, émincé
- ◆ 2 œufs
- ◆ 250 g (2 tasses) de bœuf haché
- ◆ 100 g (1 tasse) de fromage râpé
- ◆ Huile végétale

Préparation

- ◆ Dans une poêle huilée, faire revenir le bœuf haché et l'oignon à feu moyen en remuant constamment.
- ◆ Dans une casserole, faire bouillir le chou 10 minutes dans de l'eau salée.
- ◆ Dans un chaudron, battre les œufs et ajouter le bœuf et le chou. Bien mélanger.
- ◆ Préchauffer le four à 350°F.
- ◆ Dans un plat allant au four, déposer successivement les tranches de concombre, les carottes puis le mélange de bœuf haché.
- ◆ Ajouter les tomates sur le dessus et assaisonner au goût.
- ◆ Saupoudrer de fromage râpé.
- ◆ Mettre au four et cuire 20 minutes.

Vous pouvez substituer le bœuf par du poulet, du tofu râpé ou des haricots blancs.

RECETTE EXPRESS

« Thon » concombre

Ingrédients (pour 6 portions)

- ◆ 2 concombres, tranchés en rondelles de 1 cm d'épaisseur
- ◆ 1 carotte, lavée et coupée en petits dés
- ◆ Un petit bout de tige d'oignon
- ◆ 170 g de thon en conserve
- ◆ 1/2 cu. à thé de mayonnaise
- ◆ 1/2 cu. à thé de moutarde
- ◆ Aneth au goût
- ◆ Sel et poivre

Préparation

- ◆ Dans un bol, mélanger le thon, les carottes, la mayonnaise, la moutarde de Dijon, l'aneth, le sel et le poivre.
- ◆ Émincer le petit bout de tige d'oignon et l'incorporer au mélange de thon.
- ◆ Étendre le mélange obtenu sur les tranches de concombre.

Servir avec une salade, des craquelins ou du pain, en entrée ou comme repas principal rafraîchissant.

Bon appétit !!!

Idées recettes

Le concombre

- ♦ Finement émincé, mélangé avec du yogourt épais et de l'ail pilé. Refroidir avant de servir avec du pain ou comme trempette avec des légumes crus.
- ♦ En salade de concombre râpé, avec des raisins secs (1/2 tasse), 1/4 cuillère à café de cumin en poudre et une vinaigrette au citron et à l'huile d'olive.
- ♦ Évidés en barquettes, garnis de fromage frais salé, poivrés, mélangés à un filet d'huile d'olive, une pointe d'ail et de la ciboulette.

Soupe froide au concombre

Râper les concombres ou les couper en dés et les mettre à dégorger dans une passoire avec quelques cuillerées de sel. Rincer, égoutter et mélanger avec du yogourt, des noix hachées, de l'ail émincé, de l'aneth et quelques gouttes d'huile de noix (ou d'olive). Servir bien froide avec de la glace pilée, si désiré.

Soupe chaude

Couper le concombre en dés et le faire revenir dans du beurre avec de l'oignon et des épinards hachés. Arroser de bouillon, saler, poivrer, mijoter une demi-heure et passer au mélangeur. Réchauffer, ajouter de la crème ou du yogourt et servir.

Pour plus d'idées de recettes, vous pouvez consulter le bulletin Bonne Boîte Bonne Bouffe du 1er mai 2012 (L'ail)

Une boîte vraiment à prix réduit...

Nous avons procédé à un comparatif des prix Bonne Boîte Bonne Bouffe par rapport aux prix en épicerie, sur les produits de la livraison du 12 juin 2012. Nous avons examiné les mêmes produits que ceux contenus dans les boîtes BBBB dans les magasins Super C, Métro, IGA, Loblaws et Maxi. Les résultats montrent que le prix de la boîte de fruits et légumes de Bonne Boîte Bonne Bouffe est de 2 à 3 fois moindre que l'équivalent de la boîte dans ces cinq supermarchés. Les détails de l'étude seront envoyés aux points de chute.

HORAIRE DE LIVRAISON — ÉTÉ 2012

Veuillez noter qu'à partir du mois de **juin**, nous passons à l'horaire d'été. Les livraisons se feront mensuellement. Les prochaines dates de livraison sont :

- les 10, 11 et 12 juillet
- les 14, 15 et 16 août
- les 18, 19 et 20 septembre

Pour plus d'information, contactez votre point de chute.

Pour tout information sur les horaires, le bulletin ou le projet Bonne Boîte Bonne Bouffe en général, visitez le site internet :

www.tpdsl.org/bbbb

Les activités

Les ateliers et les formations de Lise-Marie se poursuivent :

- ♦ Le 26 juin 2012, les intervenantes du centre FAM des Moulins ont reçu une formation intitulée **Épicerie à bon compte**. La formation et les outils qui l'accompagne avaient pour but de soutenir les intervenantes de ce point de chute dans leur travail d'éducation et de soutien à leur clientèle.
- ♦ Le 4 juillet, les intervenantes du centre FAM ainsi que leurs clientes ont participé à un atelier culinaire intitulé **Sandwichs, trempettes et crudités**. Cet atelier permettait de montrer aux participantes qu'il est possible de cuisiner un repas équilibré et savoureux en très peu de temps et de façon économique.

Vous aussi pouvez participer aux ateliers avec Lise-Marie. Renseignez-vous auprès de votre point de chute (Lanau-dièrre uniquement).



Atelier culinaire et dégustation au Centre FAM des Moulins