

NOUVELLES

15 novembre 2011

Bonjour à tous,
La pomme de terre jaune de gros format fait son apparition et elle s'apprête bien en papillote au four. Tracez une croix peu profonde avec un couteau et déposez-y de minuscules morceaux de poireau, de l'huile et de petits morceaux de lime pelée. Profitez également du soleil du Maroc avec le nouvel arrivage de clémentines. Elles sont succulentes et juteuses. De plus, offrez-vous une savoureuse purée de navets et de pommes de terre assaisonnée avec de l'aneth et de l'ail.

- L'équipe BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **7 et 8 Décembre 2011**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LES DATTES

De la famille des Arécacées, le dattier est le palmier le plus cultivé mondialement. Originaire du bassin de L'Euphrate (Turquie, Syrie, Irak), il est cultivé depuis au moins 6000 ans. Aisément domesticable dans les régions arides (tels les déserts), il permet à de nombreux peuples de subvenir à leurs besoins de base. L'Égypte, l'Iran, l'Arabie saoudite et les Émirats arabes unis sont les principaux producteurs de dattes, une production qui oscille autour de 7 millions de tonnes annuellement. **ATTENTION: LES DATTES CONTIENNENT UN NOYAU!**

TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Les dattes fraîches doivent être moelleuses et tendres
- ◆ Les dattes séchées doivent être exemptes de moisissures
- ◆ On peut réhydrater les dattes sèches en les faisant tremper trois heures, puis en les essorant
- ◆ Les dattes fraîches se conservent quelques semaines au réfrigérateur, tandis que les dattes séchées ont une durée de vie d'au moins six mois dans un endroit sombre, frais et sec.

RECETTE EXPRESSE

Croustade aux pommes et aux dattes

Ingrédients (pour 8 portions)

- ◆ 2 pommes Spartan
- ◆ 2 pommes McIntosh
- ◆ 1/2 tasse de dattes dénoyautées et hachées finement
- ◆ 2/3 tasse de farine
- ◆ 3/4 tasse de flocons d'avoine
- ◆ 1/3 tasse d'huile
- ◆ 2 c. à soupe de margarine
- ◆ 1/4 tasse de cassonade
- ◆ 1/4 tasse de noix de coco râpée

Préparation

- ◆ Mélanger la farine, les flocons d'avoine, l'huile, la margarine et la cassonade. Préchauffer le four à 350°F.
- ◆ Laver les pommes et les couper en tranches épaisses.
- ◆ Déposer les tranches de pommes et les dattes hachées dans un plat allant au four.
- ◆ Étaler le mélange de farine sur les fruits. Saupoudrer de noix de coco râpée.
- ◆ Cuire au four durant 30 minutes.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ ... les dattes forment une excellente collation lorsque coupées en petits morceaux et mêlées à du yogourt?
- ◆ ... elles font des merveilles avec des pâtes à la sauce Alfredo?
- ◆ ... elles apportent une note sucrée aux salades de légumes?
- ◆ ... elles sont un délice lorsqu'incorporées avec du couscous?
- ◆ ... le tronc du dattier sert à la construction d'habitations?
- ◆ ... les feuilles et autres parties de l'arbre permettent la confection de meubles, de cages, de cordages, de chapeaux et de bijoux?

AU MENU CETTE SEMAINE

Couscous des Maures

Ingrédients (pour 4 portions)

- ◆ 500g de couscous
- ◆ 3 oignons pelés et coupés en morceaux
- ◆ 1 poireau haché finement
- ◆ 3 navets épluchés et coupés en petits morceaux
- ◆ 1 boîte de tomates en dés
- ◆ 1 pomme de terre coupée en dés
- ◆ 10 choux de Bruxelles coupés en quatre
- ◆ 1 poivron épépiné et coupé en lanières
- ◆ 1 bouquet de persil frais
- ◆ 10 dattes dénoyautées et hachées finement
- ◆ 3 tasses de bouillon de poulet
- ◆ 1 c. à thé de muscade
- ◆ Trois pincées de poivre de Cayenne
- ◆ 2 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

- ◆ Laver et hacher le persil frais.
- ◆ Dans un chaudron, mettre tous les légumes ainsi que les tomates en dés. Ajouter le bouillon de poulet et les épices et laisser cuire à feu moyen durant 30 minutes en prenant soin d'ajouter les dattes lors des 5 dernières minutes de cuisson.
- ◆ Pendant ce temps, faire bouillir autant d'eau qu'il y a de couscous (1 part pour 1 part).
- ◆ Retirer le chaudron d'eau bouillante du feu et ajouter le couscous. Couvrir et laisser reposer 5 à 7 minutes.
- ◆ Transférer le couscous dans un grand bol et ajouter l'huile d'olive. Mélanger.
- ◆ Servir dans des assiettes et ajouter le mélange de légumes.

Excellent accompagné de pain et de crème sûre.

PARLONS NUTRITION

Les dattes sont:

- ◆ Une bonne source de fibres alimentaires insolubles, qui favorisent un bon transit intestinal
- ◆ Une bonne source de fibres alimentaires solubles, qui réduisent le taux de cholestérol et qui régulent l'activité pancréatique en normalisant le taux de glucose et d'insuline
- ◆ Riches en antioxydants, notamment des caroténoïdes et des composés phénoliques
- ◆ Un type d'aliment à indice glycémique élevé

Valeur nutritive Portion (25 g séché/3 dattes)
Teneur par portion
Calories 70 kcal
Lipides 0,1 g
Glucides 18,7 g
Fibres 2 g
Protéines 0,6 g

Bon appétit !!!