

Bonjour à tous!

L'aliment vedette cette semaine est le kiwi, un fruit bien apprécié qui offre une variété surprenante de possibilités de recettes tant sucrées que salées.

Vous remarquerez également la présence d'un chou dans votre boîte. Il s'agit d'un légume qui peut facilement se conserver plusieurs semaines au réfrigérateur, bien emballé dans une pellicule de plastique. Vous le cuisinerez sans doute râpé en salade, bouilli dans une soupe, roulé en cigare au bœuf ou coupé en lanières dans un sauté aux légumes teriyaki. Sur ce, bon appétit!

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 13, 14 et le 15 Mars. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LE KIWI

D'abord appelé « groseille de Chine », l'appellation « kiwi » n'est apparue que vers 1970. De la famille des actinidia, le kiwi est originaire des régions montagneuses de la Chine. À l'état naturel, il s'agit d'une plante grimpante cultivée depuis plus de 1000 ans. Le monde occidental ne le connaît toutefois que depuis 150 ans. Les principaux pays producteurs sont l'Italie, la Nouvelle-Zélande, la France et la Grèce. On le retrouve donc sur le marché à longueur d'année.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ♦ On sélectionne idéalement un kiwi ferme et sans tache. La chair devrait se détacher de la peau si pressé légèrement.
- ♦ Il se conserve quelques semaines au réfrigérateur ou quelques jours à température ambiante.
- ♦ Coupez-le en tranches et congelez sur une tôle à biscuits.

RECETTE EXPRESS

Salsa tropicale

Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 4 kiwis, pelés et coupés en dés
- ♦ 1/2 oignon, pelé et haché finement
- ♦ 1/2 avocat, épluché et coupé en dés
- ♦ 1 tomate, coupée en dés
- ♦ 1/2 orange, pelée et coupée en dés
- ♦ 1/2 lime, pressée
- ♦ 2 c. à table d'huile de tournesol
- ♦ 1/2 c. à thé de sirop d'érable ou de sucre
- ♦ 3 pincées de piment de Cayenne
- ♦ 2 pincées de cumin moulu
- ♦ 1 pincée de coriandre moulue
- ♦ Sel et poivre au goût
- ♦ Dans un bol, mélangez tous les fruits et légumes.
- ♦ Dans une tasse à mesurer, mélangez le jus de lime, l'huile de tournesol, le sirop d'érable et les assaisonnements.
- ♦ Incorporez la vinaigrette aux fruits et légumes.
- ♦ Laissez macérer 20 minutes à température ambiante.
- ♦ Réfrigérez.
- ♦ Servez avec des nachos, sur des tacos ou sur du saumon.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ♦ ... l'on mange le kiwi coupé en moitiés avec une cuillère?
- ♦ ... le kiwi rustique est cultivé en petites quantités au Québec?
- ♦ ... c'est un fruit facile à cultiver?
- ♦ ... les kiwis que nous retrouvons sur le marché proviennent d'une seule espèce parmi la cinquantaine de variétés mondialement recensées?
- ♦ ... la production mondiale, pratiquement inexistante il y a un siècle, est estimée à près de 100 millions de tonnes à l'heure actuelle?

AU MENU CETTE SEMAINE

Poulet aux Kiwis

Ingrédients (pour 4 à 6 portions)

- ♦ 4 blancs poulet
- ♦ 8 kiwis
- ♦ 1/2 jus de citron
- ♦ 1 c. à soupe d'huile
- ♦ 2 c à soupe de miel ou de sucre
- ♦ 1/2 tasse d'eau

- ♦ Couper le poulet en lamelles et le faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile. Réserver.
- ♦ Éplucher et couper les kiwis en 4
- ♦ Enlever l'huile de la poêle, y verser le jus de citron, le miel et l'eau. Brasser
- ♦ Attendre que le mélange commence à caraméliser
- ♦ Ajouter les kiwis dans la poêle, les cuire 2 minutes
- ♦ Rajouter le poulet et cuire encore 2 minutes
- ♦ Servir avec du riz

PARLONS SANTÉ

Le kiwi pourrait s'avérer efficace auprès de personnes ayant des troubles de constipation grâce, entre autres, à son contenu en fibres alimentaires!

Les chercheurs ont observé que la consommation de 2 ou 3 kiwis par jour pendant environ 1 mois amenait une baisse de plusieurs facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires.

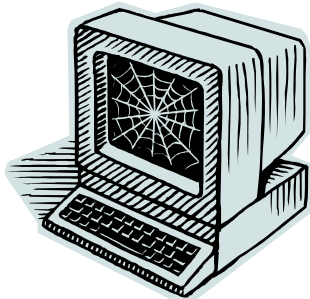
Valeur nutritive
Portion 90 g (1 gros kiwi)
Teneur par portion
Calories 56 kcal
Glucides 13,3 g
Fibres alimentaires 2,7 g
Lipides 0,5 g
Protéines 1,0 g

Bon appétit !!!

Du Nouveau!

N'oubliez pas d'aller visiter le site Internet de Bonne Boîte Bonne Bouffe. Vous y trouverez des informations sur le projet, les bulletins et beaucoup plus ...

www.tpdsl.org/bbbb



RECETTE

Gratin de Rutabaga

Ingrédients (4 à 6 personnes)

- ♦ 2 pommes de terre en tranches de 1 cm
- ♦ 4 rutabagas en tranches de 1 cm
- ♦ 2 poireaux ou oignons en morceaux de 0,5 cm
- ♦ 200 g de fromage coupé en dés
- ♦ 2 c. à thé d'origan séché
- ♦ Sel et poivre au goût
- ♦ 2 c. soupe d'huile

Préparation

- ♦ Préchauffer le four à 350 F
- ♦ Éplucher les pommes de terre et les rutabagas et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur.
- ♦ Couper le fromage en dés grossiers et réserver.
- ♦ Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Y faire revenir les poireaux ou oignons 3 – 4 min à brassant fréquemment.
- ♦ Ajouter les autres légumes et laisser cuire 10 à 15 min en brassant de temps à autres.
- ♦ Saler et poivrer puis transférer tous les légumes dans un plat allant au four.
- ♦ Ajouter le fromage et l'origan
- ♦ Cuire 25 à 30 min, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et que le fromage ait formé une belle croûte dorée.

Idées Recettes

Le Rutabaga

Le Rutabaga se prépare comme les pommes de terre : en purée, frites, en croustilles, au four, rôtis, sautés, etc. Servir des purées de divers légumes-racines mélangés, en les assaisonnant d'un peu de muscade et de persil haché.

- Rutabaga glacé : couper le rutabaga en tranches de 3 mm d'épaisseur. Chauffer du miel ou sucre et du beurre jusqu'à ce que la préparation caramélise, déglacer avec un peu d'eau, puis ajouter les tranches de rutabaga. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en brassant fréquemment.
- Dans un mijoté avec d'autres légumes
- Le rutabaga se mange cru, pelé, puis tranché ou coupé en cubes, assaisonné d'une vinaigrette à la moutarde. On peut aussi le râper et les ajouter à une salade de carottes ou de choux.
- En mousse : faire cuire des rutabagas et en faire une purée, à laquelle on ajoutera des blancs d'œuf et de la fécule de pomme de terre. Saler et poivrer. Mettre dans un moule et cuire au bain-marie.

Pour faire un bain-marie il faut deux récipients. Le premier (chaudron) est mis sur le feu avec un peu d'eau et le deuxième (saladier ou autre), contenant l'aliment à chauffer, repose dans l'eau. Ceci permet de faire chauffer l'aliment en douceur par l'eau.

Trucs et conseils

Le chou

Le chou vert peut être congelé après avoir été préalablement blanchi (plongé dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes et passé immédiatement sous l'eau froide).

Au réfrigérateur, le chou se conserve quelques semaines dans le tiroir à légumes. Choisir de préférence un chou bien ferme et lourd pour sa taille.

Si le chou que vous cuisinez commence à dégager une odeur sulfureuse, c'est qu'il a déjà cuit trop longtemps. Diminuer le temps de cuisson. On pourra aussi ajouter à l'eau de cuisson une noix de Grenoble avec sa coque, une branche de céleri, ce qui atténuerait l'odeur.

ACTIVITÉS

Les intervenants et les résidents du point de chute Chaumière Jeunesse à Rawdon ont participé à un atelier de cuisine Bonne Boîte Bonne Bouffe offert par Lise-Marie Pangu, l'agente de développement de Bonne Boîte Bonne Bouffe.

De plus, les dégustations se poursuivent dans les points de chute de Lanaudière.

Vous aussi venez rencontrer Lise Marie à votre point de chute pour 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!!!

