

NOUVELLES

14 août 2012

Bonjour à tous,
Cette semaine, nous vous proposons une boîte variée et de saison avec, en vedette, le maïs sucré que vous pouvez cuire au four ou sur le barbecue. Dans votre boîte, vous trouverez aussi des aubergines.

L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Prochaines dates de livraison : 18, 19 et 20 septembre 2012. Commandez votre boîte à l'avance. Contactez votre point de chute.



En vedette cette semaine MAÏS SUCRÉ OU BLÉ D'INDE?

Originaire du Mexique et du Guatemala depuis des millénaires, le terme « maïs » est d'abord apparu dans la langue française en 1519 sous la forme de « maiz », puis en 1544 sous sa forme actuelle. Quant au terme « blé d'Inde », il nous vient de Christophe Colomb qui le baptisa ainsi, croyant être débarqué en terre orientale. Des trois céréales les plus cultivées sur le Globe (le blé et le riz sont les deux autres), le maïs est celle dont l'usage n'est pas uniquement lié à l'alimentation humaine. En effet, seulement 20 % de la production mondiale est destinée à la consommation humaine, tandis que les deux tiers servent à nourrir les animaux et environ 10 % est utilisé pour fabriquer des produits industriels (plastique, éthanol, fécule, édulcorants, produits pharmaceutiques).

TRUCS ET CONSEILS

Choisir des épis dont les grains sont bien bombés et non desséchés.

Préparation

- ♦ On peut faire cuire le maïs au four ou sur le barbecue durant 10 à 12 minutes. En laissant les feuilles sur l'épi, on empêche ainsi l'eau de s'évaporer.
- ♦ Plus couramment, on le fait bouillir 10 minutes dans l'eau salée.

Conservation

- ♦ Le maïs conserve son plein goût quelques jours au réfrigérateur si l'on a pris soin de le laisser entier avec ses feuilles.
- ♦ On peut le blanchir et l'égrener, puis l'ensacher pour une conservation au congélateur.



AU MENU CETTE SEMAINE

Succotash d'été

Plat traditionnel amérindien du Nord

Ingrédients (pour 6 portions)

- ♦ 500 ml (2 t) de maïs, blanchi et égrené
- ♦ 500 ml de haricots rouges cuits
- ♦ 3 carottes, coupées en dés
- ♦ 2 tomates, coupées en dés
- ♦ 1 aubergine, coupée en dés
- ♦ 1 poivron vert, coupé en dés
- ♦ 1/2 oignon haché finement
- ♦ 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- ♦ 60 ml (1/4 t) de jus de pomme
- ♦ 175 ml de lait
- ♦ Coriandre fraîche
- ♦ Basilic frais
- ♦ Sel, poivre et piment chili au goût

Préparation

- ♦ Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir le maïs durant 5 minutes.
- ♦ Dans une casserole bien huilée, faire revenir l'oignon, l'aubergine, le poivron et les carottes à feu vif durant 4 à 5 minutes.
- ♦ Incorporer le maïs et les tomates et faire revenir durant 3 à 4 minutes.
- ♦ Ajouter le jus de pomme, puis le lait et amener à ébullition en remuant constamment.
- ♦ Ajouter les haricots rouges et cuire 4 minutes
- ♦ Réduire le feu et remuer durant 5 minutes pour éviter que la sauce n'épaississe.
- ♦ Ajouter la coriandre, le basilic, le sel et le poivre.

Servir sur un lit de riz, avec une salade ou des crudités.

Saviez vous que...

- ♦ Le maïs sucré, à moins d'être réfrigéré, perd rapidement sa saveur, car la chaleur transforme le sucre en amidon.
- ♦ Le maïs jaune est la seule variété de cette céréale contenant de la vitamine A.

Valeur nutritive 77g (125ml) 1 petit épi
Teneur par portion
Calories 83 kcal
Glucides 19,3 g
Fibres alimentaires 2,2 g
Lipides 1,0 g
Protéines 2,6 g

RECETTE

Aubergines farcies

Ingrédients (pour 6 portions)

- ♦ 1 lb de bœuf haché
- ♦ 1 poivron haché
- ♦ 2 aubergines coupées en deux dans le sens de la longueur, évidées
- ♦ 2 tomates pelées en dés
- ♦ 1/2 oignon haché finement
- ♦ Sel et poivre au goût
- ♦ 3/4 de tasse de fromage râpé

- ♦ Un peu de beurre
- ♦ huile

Pour la sauce Béchamel

- ♦ 1/2 oignon haché
- ♦ 3 c. à soupe de beurre
- ♦ 3 c. à soupe de farine
- ♦ 500 ml de lait
- ♦ Sel et poivre au goût

Préparation

- ♦ Saisir la viande hachée dans l'huile, puis ajouter 1/2 oignon, le poivron, la chair des aubergines et les tomates.
- ♦ Assaisonner et cuire à feu vif pendant 3 minutes.
- ♦ Farcir les aubergines de ce mélange et déposer dans un plat allant au four.
- ♦ Sur chaque moitié d'aubergine farcie, verser un peu de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé.
- ♦ Cuire au four 35 minutes environ à 350° F.

Pour la sauce Béchamel :

- ♦ Faire fondre le beurre.
- ♦ Ajouter l'oignon, ajouter la farine en remuant, laisser cuire 2 min.
- ♦ Ajouter le lait en remuant, faire cuire 5 à 7 min, assaisonner.

RECETTE EXPRESS

Salade de maïs sucré

Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 2 tasses de grains de maïs (frais ou congelés)
- ♦ 1 poivron rouge coupé en cubes
- ♦ 1 tomate coupée en cubes
- ♦ 1 concombre coupé en dés
- ♦ 3 c. à soupe de mayonnaise
- ♦ 1 c. à soupe de vinaigre
- ♦ 1 c. à soupe de miel
- ♦ Sel et poivre au goût

Étapes

Mélanger tous les ingrédients.
Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur.

Bon appétit!

L'aubergine

ACHAT

Choisir une aubergine ferme, lourde, à la peau lisse et brillante. Éviter les aubergines ratatinées, tachetées ou molles sauf si on les destine à la cuisson.

CONSERVATION

Réfrigérateur : l'aubergine n'aime pas le froid et se conserve mal au réfrigérateur. La consommer le plus rapidement possible après l'achat. Si nécessaire, elle pourra se conserver une ou deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Congélateur : laver, peler (ou pas) et couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ. Blanchir quatre minutes dans de l'eau à laquelle on aura ajouté un peu de jus de citron. Refroidir, égoutter et mettre dans des sacs hermétiques au congélateur, en glissant un morceau de papier ciré entre les tranches. Elle s'y conservera huit à dix mois. Cuire sans décongeler. On peut également congeler la ratatouille et les autres ragoûts à base d'aubergine.

PRÉPARATION

- ♦ Même si ce n'est pas indispensable, on peut saler l'aubergine et la faire dégorger dans du sel. Cette pratique aura pour effet de réduire la quantité d'huile qu'elle absorbera en cours de cuisson. Rincer pour éliminer le sel et égoutter.
- ♦ Pour éviter que la chair ne brunisse sous l'action de l'oxygène, l'asperger d'un peu de jus de citron.
- ♦ La peau de l'aubergine est comestible et est une très bonne source d'antioxydant.

Idées recettes

L'aubergine se mange :

frite telle quelle ou **panée** : étaler l'aubergine coupée en juliennes en une seule couche sur une plaque à biscuits. Saupoudrer de sel et laisser dégorger 1 h, à la température ambiante. Bien égoutter, rincer, égoutter de nouveau, puis assécher avec du papier absorbant. Enrober de farine et de blanc d'œuf battu, puis de chapelure et arroser d'un filet d'huile d'olive. Mettre au four pour 15 min à 400° F.

en gratin à la Parmigiana : couper les aubergines en tranches dans le sens de la longueur, les passer dans la farine et les faire frire sur les deux faces dans de l'huile d'olive. Dans un plat à gratin, monter des étages en alternant les couches d'aubergines avec de la sauce tomate et du fromage. Cuire une demi-heure dans un four à 375° C.

en aubergine au barbecue : couper les aubergines en tranches, huiler et assaisonner avec ail et fines herbes et cuire au barbecue. Finir la cuisson en saupoudrant de fromage râpé (facultatif).

en caviar d'aubergine : peler, cuire au four, à la vapeur ou à la poêle, hacher finement la chair et l'assaisonner d'huile d'olive.

en une moussaka : alterner dans un plat à gratin des tranches d'aubergines grillées, de la viande d'agneau finement émincée et revenue à la poêle et de la sauce tomate, le tout nappé d'une sauce béchamel et garni de fromage râpé. Cuire au four.

Passeport santé.net

Activités

Le point de chute UNIATOX a participé à une activité culinaire intitulée « À la maison comme au resto ». Des jeunes de 13-14 ans ont pu ainsi discuter des choix améliorés



qu'ils peuvent faire lorsqu'ils sont confrontés à la malbouffe dans leur milieu de vie. Les jeunes ont ainsi créé un menu amélioré avec les aliments qu'ils aiment. Dans leur restaurant qu'ils ont nommé JAMAC (de leurs initiales), ils ont cuisiné et servi un repas sain, mais savoureux. Ils étaient très fiers de leur réalisation.

**Vous aussi pouvez participer aux activités de Lise-Marie.
Renseignez-vous à votre point de chute
(Lanaudière uniquement).**