

Le Bulletin

450 960-8185 • 1 855 960-8185
bbbb@tpdsl.org
www.tpsdl.org/bbbb



29 mai 2012

NOUVELLES

Bonjour à tous,
Dans votre bulletin, cette semaine, nous vous proposons un produit vedette : la mangue. Ce fruit exotique onctueux et juteux signale bien l'arrivée précoce (on ne s'en plaint pas) de l'été cet année. À cet effet, nous vous proposons des recettes ensoleillées et rafraîchissantes qui mettront de la joie dans vos assiettes.

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 12, 13 et 14 juin. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LA MANGUE

Étant un des plus anciens fruits cultivés, la mangue est un fruit charnu et sucré de la famille des anacardiées (qui compte aussi la noix de cajou et la pistache). On la cultive depuis plus de 4000 ans en Inde, mais ce n'est qu'au 18^e siècle qu'elle fit son apparition en Occident. Elle pousse dans plus de 90 pays et on en répertorie au moins 600 variétés. L'arbre qui produit la mangue est appelé le manguier et il peut atteindre 40 mètres de hauteur. Ses jeunes feuilles sont généralement jaunes, rouges ou orangées, puis elles deviennent vertes lorsque mures.

TRUCS ET CONSEILS

Choix et préparation

- ◆ Une mangue mûre dégage une odeur sucrée et la peau se détache aisément.
- ◆ Pour consommer la mangue, on la coupe en deux en passant une lame près du noyau. On enlève ensuite le noyau. À l'aide d'un couteau, on trace des lignes verticales et horizontales afin de former des carrés, puis on retourne la peau pour que les carrés se séparent. Enfin, on coupe les carrés à la base. Voir le bulletin du 27 mars <http://www.tpsdl.org/upload/File/Oignon.pdf>

Cuisson

- ◆ Bien que la mangue se mange souvent crue, elle se cuit comme un légume. Elle peut être sautée à la poêle, rôtie au four ou bouillie puis ajoutée à une purée de légumes. Elle se marie bien avec les poissons, les viandes blanches, le porc et les omelettes.

Conservation

- ◆ Comme la plupart des fruits exotiques, la mangue ne supporte pas les températures trop froides. Il est préférable de la conserver dans un endroit frais, mais pas dans le réfrigérateur. Lorsque la mangue est mûre, elle doit être consommée rapidement afin de conserver ses qualités gustatives. On peut également la couper en morceaux et la congeler dans un sac de plastique.

PARLONS NUTRITION

La mangue crue

- ◆ Excellente source de vitamine A et C.
- ◆ Bonne source de potassium et de cuivre.
- ◆ Non mûre : laxative... à consommer avec modération!
- ◆ Bonne source de fibre qui tendrait à augmenter lorsqu'elle mûrit.

Valeur nutritive
Portion : 1/2 fruit (100 g)
Calories 67 kcal
Eau 82 %
Glucides 17,6 g
Fibres alimentaires 1,9 g
Lipides 0,3 g
Protéines 0,5 g

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ... la mangue est disponible toute l'année?
- ... le noyau de la mangue est utilisé pour fabriquer une huile comestible qui peut être utilisée comme l'huile de coco, notamment lorsque l'on cuit des légumes?
- ... l'on en tire une farine?
- ... en Inde, elle est utilisée comme épice? On la fait sécher au soleil pour ensuite la réduire en poudre, où on l'emploie pour attendrir les viandes et favoriser la digestion.

RECETTE EXPRESS

Salsa à la mangue

Ingrédients (pour 4 portions)

- 2 mangues
- 1 oignon, haché finement
- 1 tomate, hachée en très petits morceaux
- 1/3 tasse d'huile végétale
- Jus d'une lime
- 1 c. à soupe de zeste de lime
- 2 pincées de coriandre moulue (facultatif)
- 2 pincées de cumin moulu (facultatif)
- 2 pincées de sel
- Poivre et piment chili séché au goût

Préparation

- Couper la mangue en petits dés.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir et réfrigérer 3 heures.

Servir avec des nachos, du pain pita ou avec du poulet.

AU MENU CETTE SEMAINE

Omelette de patates exotique

Ingrédients (pour 4 portions)

- 6 œufs
- 2 pommes de terre coupées en petits dés
- 2 tomates tranchées
- 1 mangue coupée en petits dés
- 1 oignon tranché
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1/2 tasse de fromage râpé
- 1/3 tasse de lait
- 1/4 tasse de beurre ou margarine
- Basilic séché au goût
- Sel et poivre au goût

Préparation

- Dans une grande poêle anti adhésive, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Faire sauter les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- Ajouter les carottes et laisser cuire 5 minutes.
- Ajouter les oignons et les mangues.
- Dans un bol, battre les œufs. Ajouter le lait et les assaisonnements.
- Verser sur les légumes et ajouter la moitié du fromage. Mélanger.
- Cuire 5 minutes et ajouter les tranches de tomates. Cuire jusqu'à consistance désirée. Ajouter le reste du fromage.
- Terminer la cuisson au four préchauffé à 350°F jusqu'à ce que le dessus de l'omelette soit doré.

Bon appétit !!!

Activités

CUISINER AVEC VOS ENFANTS

Cuisiner avec vos enfants est une activité passionnante et peu coûteuse. Que vous disposiez de 5 minutes ou 1 heure, que vos enfants soient tous petits ou ados, ils sont capables de cuisiner et ils adoreront cela.

En cuisinant avec votre enfant, vous perpétuez une tradition familiale en leur montrant des recettes typiques de votre culture ou de votre famille. De plus, vous leur montrez des façons de préparer des repas ou des collations saines. Ils acquerront aussi des notions de langue (lire la recette, suivre des instructions, dresser une liste), de mathématiques (trier, compter, mesurer, diviser, travailler avec des fractions), de science, de sociabilité et plus encore.

ACTIVITÉS POUR LES 3-4 ANS

- **Brochettes de fruits** : vous coupez, ils assemblent.
- **Muffins et biscuits** : ils peuvent mélanger les ingrédients que vous mettez au four.
- **Purée maison** : ils peuvent laver les pommes de terre et mélanger la purée avec le lait et le beurre.



Recette

SORBET À LA MANGUE (4 portions)

- 3 mangues bien mûres
- 1/4 de litre d'eau
- 250 g de sucre ou de substitut de sucre
- Le jus d'une lime

Couper et dénoyauter les mangues. Enlever la pelure en coupant la chair en carrés puis en détachant les carrés de mangues à la base. Mélanger le tout avec le jus de lime et réduire en purée. Dans un chaudron, préparer le sirop en faisant bouillir le sucre. Laisser refroidir puis le mélanger à la purée de mangue. Mettre le tout à glacer dans un récipient métallique puis placer au congélateur.

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 12, 13 et 14 juin
- 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.

Information nutritionnelle

Hygiène et salubrité

Étant donné que plusieurs fruits et légumes frais sont consommés à l'état cru, il est très important de manipuler ces produits en toute sécurité et d'en prévenir la contamination par des microorganismes néfastes. Même si plusieurs efforts sont déployés sur la ferme pour assurer la salubrité de ces fruits et légumes frais, le consommateur peut prendre d'autres mesures à son domicile pour prévenir les maladies d'origine alimentaire. La manipulation, la préparation et l'entreposage convenables des fruits et légumes permettront au consommateur de profiter des avantages sains de ces aliments et contribueront à prévenir les maladies d'origine alimentaire.

Les fruits et les légumes frais peuvent être contaminés par des microorganismes néfastes, notamment les bactéries et les virus, lorsqu'ils entrent en contact avec d'autres aliments, par exemple les viandes et leurs jus. **N'entrez pas les fruits et les légumes frais avec les viandes non transformées ou crues afin d'éviter toute contamination croisée.**

www.sc-hc.gc.ca

Doit-on faire tremper des fruits et légumes frais?

Il n'est pas conseillé de faire tremper les fruits et légumes frais dans l'eau pour éviter toute contamination croisée. Si vous décidez de le faire, il est primordial de bien laver l'évier ou le contenant que vous utilisez avant d'y tremper les fruits et légumes. Lavez à fond les fruits et légumes sous le robinet après le trempage.

www.sc-hc.gc.ca