



Bonjour à tous!

Votre boîte cette semaine contient de la mangue Ataulfo qui est une mangue très juteuse, charnue et très peu filamenteuse. Riche en vitamines et en fibres elle peut être ajoutée crue à vos salades de fruits et légumes. Cuite elle s'intègre bien dans des plats de porc ou volaille. Toutefois, elle est à son meilleur, nature, lorsqu'elle est bien mûre. Vous saurez qu'elle est prête à être dégustée lorsque la chair s'enfonce légèrement sous la pression du doigt sans pour autant être molle. Coupez-la en contournant le noyau et dégustez!

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **17, 18, 19 Avril**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine L'OIGNON

L'oignon est un aromate universel, consommé dans toutes les régions du monde. Il en existe plusieurs variétés, dont certaines sont particulièrement riches en antioxydants. L'oignon fait partie de la grande famille des alliées, et tout comme l'ail, on lui attribue certaines propriétés bénéfiques pour la santé. Le bulbe de l'oignon se compose de bases épaissies de feuilles s'enveloppant les unes dans les autres.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Pour bien choisir les oignons secs, ils doivent avoir des feuilles bien saines. Le bulbe doit être ferme et sec, la pelure non endommagée et sans excroissance.
- ◆ L'oignon doit se conserver dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.
- ◆ Dans le réfrigérateur, il ne se conserve pas plus d'une semaine.

RECETTE EXPRESS

Omelette pleine d'oignons

Ingrédients (pour 5 portions)

- ◆ 3 œufs
- ◆ 1 bel oignon
- ◆ 30 g de fromage râpé
- ◆ 10 g de beurre
- ◆ Sel et poivre au goût
- ◆ Noix de muscade ou autre, au goût

Éplucher et émincer finement l'oignon. Le faire revenir dans une petite poêle avec le beurre. Saler. Le feu ne doit pas être trop fort pour ne pas que l'oignon brûle.

Pendant ce temps, battre les œufs à la fourchette. Saler, poivrer et ajouter une pincée de basilic.

Verser les œufs battus sur les oignons. Parsemer immédiatement de fromage râpé. Laisser cuire à feu moyen en ramenant les bords vers le centre à l'aide d'une spatule en bois.

Lorsqu'elle commence à colorer, la retourner à l'aide d'une assiette (plus grande que la poêle) : poser l'assiette retournée sur la poêle et retourner la poêle d'un coup sec. L'omelette est donc sur l'assiette. Il ne reste qu'à la faire glisser dans la poêle pour que l'autre face puisse cuire.

Ne laisser cuire que quelques secondes. La servir, éventuellement pliée en deux et parsemée de persil.

SAVIEZ-VOUS QUE...?

- ◆ Vous pleurez quand vous cuisinez l'oignon? Séchez ces larmes! La molécule responsable des propriétés lacrymales de l'oignon est libérée lorsqu'on défait le bulbe. Elle est très soluble dans l'eau. Elle peut donc être éliminée lorsque l'oignon pelé est rincé sous l'eau ou s'il est préalablement refroidi.
- ◆ Plus le poids de l'oignon augmente, plus la saveur et l'odeur des oignons diminuent.

AU MENU CETTE SEMAINE

Salade d'avocat, mangue et poulet grillé

Ingrédients (2 à 3 portions)

- ◆ 1 oignon émincé
- ◆ 1 poitrine de poulet sans peau, désossée
- ◆ 1 c. à soupe de lait
- ◆ 1 c. à soupe de yogourt nature
- ◆ Quelques feuilles de laitue
- ◆ 1/4 c. à thé de poudre de cari
- ◆ 1 1/2 c. à soupe de vinaigre
- ◆ 3 c. à soupe d'huile
- ◆ 1 mangue coupée en dés
- ◆ 1 avocat coupé en dés
- ◆ Sel et poivre au goût

◆ Émincer l'oignon très finement. Pendant la préparation du reste, macérer l'oignon dans un petit bol rempli d'eau avec quelques gouttes de vinaigre. Le but de cette opération est de rendre l'oignon cru plus croquant et digestible.

◆ Dans un bol, combiner le yogourt, le lait et le cari. Brasser jusqu'à ce que le mélange soit uniforme. Badigeonner les poitrines de poulet et griller dans le four jusqu'à ce que la chair du poulet ne soit plus rosée au centre. Retourner une fois à la mi-cuisson. Retirer, saler, poivrer et trancher en lanières. Réserver.

◆ Pendant la cuisson du poulet, verser le vinaigre de riz, l'huile, le sel et le poivre dans un grand bol. Bien mélanger le tout à l'aide d'une fourchette. Égoutter l'oignon et l'ajouter dans le bol.

◆ Couper les mangues en deux sur la longueur sans les peler, en passant la lame du couteau près du noyau. Séparer les deux moitiés et enlever le noyau. Entailler la chair en damier jusqu'à la peau, faisant ainsi des dés. Détacher ces dés et les déposer dans le bol.

◆ Trancher les avocats en deux et enlever le noyau, les couper en dés, et les déposer dans le bol.

◆ Ajouter les lanières de poulet et bien enrober de vinaigrette. Déposer sur un lit de laitue et servir immédiatement.

PARLONS SANTÉ

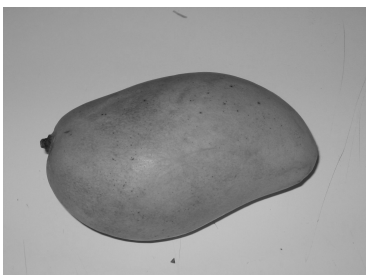
Avec le thé et la pomme, l'oignon (particulièrement le jaune) est une source majeure de quercétine. La quercétine de l'oignon serait absorbée en quantité appréciable dans l'organisme, résultant ainsi en une augmentation de l'activité antioxydante dans le sang.

Si vous mangez des rondelles d'oignon frites au resto, ce sera difficile de respecter les recommandations alimentaires concernant le maximum de gras par jour, puisque ces rondelles en contiennent déjà 30 g! Quant à la quantité d'oignon qui s'y cache, elle atteint rarement l'équivalent d'une portion de légumes.

Valeur nutritive
Portion 85g (1 oignon cru)
Teneur par portion
Calories 36 kcal
Glucides 8,6 g
Fibres alimentaires 1,2g
Lipides 0,1 g
Protéines 0,8 g

Bon appétit !!!

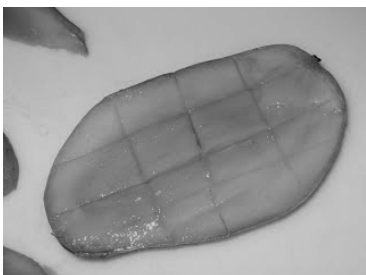
COMMENT COUPER UNE MANGUE



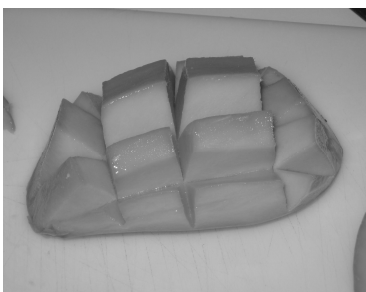
Placez la mangue sur une table ou un comptoir. De ce point de vue le noyau se trouve à l'horizontale.



Faites basculer la mangue à la verticale et vous aurez ainsi le noyau à la verticale. Incisez de chaque côté pour faire 3 morceaux. Les 2 joues charnues et le noyau. Si, en coupant vous rencontrez du dur, c'est le noyau. Contournez-le.



Pour couper la mangue en dés, prenez une moitié que vous venez de faire (une joue), et faites des incisions dans les deux sens dans la chair de la mangue, sans percer la peau.



Poussez la peau de la mangue vers l'intérieur, et vous aurez le résultat suivant. Après, c'est facile de décrocher les morceaux avec vos doigts, ou un petit couteau (mais les doigts, c'est drôlement efficace).

IDÉES RECETTES

Le Chou Rouge

Le chou rouge en salade: coupé en fines lamelles avec des pommes dans un mélange d'huile, de vinaigre, moutarde, et jus de citron.

le chou rouge à l'aigre-douce : de fines lanières de chou rouge sont cuites avec des tranches de pommes, du sucre, du vinaigre, du sel et du poivre.

chou mariné : le chou rouge est coupé en fines juliennes, puis mis dans un plat creux avec du sel fin où il macérera six ou sept heures. On veillera à le remuer souvent, puis on l'égouttera, le mettra dans un pot avec une gousse d'ail, du poivre en grains et une feuille de laurier. Couvrir de vinaigre bouilli et refroidi, et laisser mariner un jour ou deux.

Le chou braisé se prépare en faisant d'abord blanchir les quartiers quelques minutes à l'eau bouillante. Effeuillement, retirer côtes et trognon, assaisonner de sel, poivre et muscade, et le mettre dans une casserole garnie de bardes de lard avec une carotte coupée en morceaux, un oignon piqué d'un clou de girofle, un bouquet garni, du consommé ou du bouillon de poulet, un peu de beurre. Couvrir de bardes de lard, faire bouillir et braiser doucement pendant deux heures.

Le chou se farcit entier ou en détachant d'abord ses feuilles (cigares au chou). Remplissez les feuilles de riz à demi cuit, ail, oignon et viande hachée. On peut napper les cigares au chou d'une sauce tomate avant de les cuire au four.



IMPORTANT!!!

En raison du congé de pâques, la prochaine livraison se fera le 17, 18 et le 19 avril 2012 .
Joyeuses pâques à tous !

A QUOI CORRESPOND UNE PORTION DE FRUIT OU LÉGUME DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN?

1 légume ou 1 fruit moyen (de la grosseur d'une balle de tennis)
1/2 tasse (125 ml) de légume frais ou surgelé
1/2 tasse (125 ml) de fruit frais ou surgelé
1 (250 ml) tasse de légumes en feuilles crus (laitue)
1/2 (125 ml) tasse de légumes en feuilles cuits (Épinards)

Voici le nombre de portions de fruits et légumes dont vous avez besoin selon le Guide alimentaire canadien.

2 à 3 ans : 4 portions
4 à 8 ans: 5 portions
9 à 13 ans : 6 portions
14 à 18 ans (Filles) : 7 portions
14 à 18 ans (Garçons): 8 portions
19 à 50 (Femmes) : 7 à 8 portions
19 à 50 ans (Hommes) : 8 à 10 portions
51 ans et plus : 7 portions

La recommandation que nous vous faisons de 5 portions par jour pour un adulte est bien en dessous des recommandations du Guide alimentaire canadien, cependant, elle est un objectif plus réalisable pour plusieurs.

5 par jour : comment y arriver?

Il suffit de manger des fruits ou des légumes à chaque repas.

Par exemple:

un fruit ou un vrai jus de fruits au déjeuner

un légume et un fruit au dîner

un légume et un fruit au souper

et vous complétez au besoin avec les collations!

Pour un apport nutritif optimal essayez de manger la combinaison des deux (par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits).