

# Le Bulletin

450) 960-8185 • 1-855-960-8185  
bbbb@tpdsl.org

## NOUVELLES

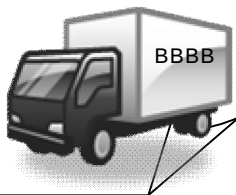
18 octobre 2011

Bonjour à tous,

L'Halloween frappe à la porte et la citrouille est au menu. Les pommettes sont également à l'honneur et elles l'accompagneront bien dans une recette que vous pourrez lire plus loin. Enfin, vous pourrez consommer les choux de Bruxelles en les détachant de la tige, puis en les faisant cuire dans l'eau bouillante salée durant 3-4 minutes. Ensuite, égouttez-les et faites-les avec des oignons et des tranches de pommes dans une poêle huilée. Le navet est aussi excellent râpé en salade.

### N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont variables selon les points de chute. Informez-vous auprès du responsable.



## En vedette cette semaine Le panais

Le panais est originaire du bassin méditerranéen et des régions plus à l'est, jusqu'aux montagnes du Caucase. Il était connu des Grecs et des Romains au temps de l'Antiquité, mais on ignore quand il a été domestiqué et comment il s'est diffusé dans l'Europe de l'Ouest. De la famille des apiacées, qui comprends aussi la carotte, le céleri, le cumin et la coriandre, le panais cultivé mesure généralement de 12 à 15 centimètres de long ueur.



## TRUCS ET CONSEILS

### Choisir et conserver

- ♦ Le panais doit préférablement avoir une longueur et un diamètre moyen. Un panais trop gros sera davantage fibreux et un panais trop petit se desséchera rapidement.
- ♦ On le conserve jusqu'à deux semaines dans un sac de plastique perforé dans le but de conserver son humidité.

### Le cuisiner

- ♦ On le râpe en salade et on l'assaisonne avec une vinaigrette
- ♦ On en fait une purée avec du navet et de la citrouille
- ♦ On le cuit en soupe avec des oignons et des pommes
- ♦ Il accompagne à merveille un poisson blanc

## RECETTE EXPRESS

### Casserole de légumes

#### Ingrédients (pour 2 portions)

- ♦ 2 panais.
- ♦ 2 branches de céleri
- ♦ 1/2 poivron
- ♦ 1 oignon
- ♦ 1/2 navet
- ♦ 2 cu. à soupe de sauce soya
- ♦ 1 cu. à soupe de vin rouge
- ♦ Basilic, aneth, sel et poivre

#### Préparation

- ♦ Dans de l'eau bouillante, faites le 1/2 navet 10 minutes à feu moyen-doux.
- ♦ Pendant ce temps, lavez les autres légumes et tranchez-les, puis mettez-les dans un bol.
- ♦ Lorsque le navet est cuit, coupez-le en dés et ajoutez-le aux autres légumes.
- ♦ Incorporez les autres ingrédients et mélangez bien.
- ♦ Faites revenir le tout dans une poêle durant 7 minutes à feu moyen.

Accompagne le riz et le poisson.

## SAVIEZ-VOUS QUE...

... vos graines de citrouille préviennent les troubles de la prostate grâce à leur teneur considérable en zinc? Laver-les, épongez-les et mélangez-les à un peu d'huile et d'assaisonnements pour ensuite les faire rôtir au four à 350°F durant 10 minutes.

## AU MENU CETTE SEMAINE

### Crème pommetée de panais

#### Ingrédients (pour 4 portions)

- ♦ 1/2 sac de panais en dés
- ♦ 1/2 navet pelé et coupé en dés
- ♦ 1 oignon coupé en dés
- ♦ 2 branches de céleri en dés
- ♦ 2 pommes Spartan en dés
- ♦ 1,5 litres de bouillon de légumes
- ♦ 1/3 tasse de lait
- ♦ Une pincée de muscade
- ♦ Huile à cuisson

#### Préparation

- ♦ Dans un moyen chaudron, faire revenir l'oignon 3 minutes à feu moyen.
- ♦ Ajouter le reste des légumes, le bouillon et la muscade, pour ensuite couvrir et cuire 20 minutes.
- ♦ Passer au robot culinaire jusqu'à obtention d'une crème lisse et onctueuse.
- ♦ Remettre dans le chaudron et ajouter le lait.
- ♦ Réchauffer et servir avec du pain.

## RECETTE EXPRESS

### Confiture de pommettes

#### Ingrédients

- ♦ 2 tasses de pommettes équeutées
- ♦ 2 tasses de citrouille épepinée et pelée
- ♦ 1 1/2 tasse sucre

#### Préparation

- ♦ Dans un chaudron, verser le sucre et ajouter de l'eau 2 cm par dessus le sucre; faire bouillir et remuer jusqu'à formation d'un sirop épais.
  - ♦ Ajouter la citrouille et les pommettes; cuire jusqu'à ce que ces dernières éclatent.
  - ♦ Laisser refroidir et mettre dans des pots en verre. Réfrigérer.
- Très bon sur du pain rôti ou dans le yogourt.

## PARLONS NUTRITION

### Le panais est source de:

- ♦ Manganèse, qui prévient les dommages causés par les radicaux libres
- ♦ Vitamine B1, essentielle à la production d'énergie, à la transmission des influx nerveux et à la croissance
- ♦ Vitamine B6, qui favorise l'équilibre psychique et qui contribue à la formation des globules rouges.

| Valeur nutritive<br>Portion (1/2 tasse) |
|-----------------------------------------|
| Teneur par portion                      |
| Calories 59 kcal                        |
| Lipides 0.3 g                           |
| Glucides 14 g                           |
| Fibres 2,7 g                            |

Bon appétit !!!