

NOUVELLES

11 juin 2012

Il fait beau, il fait chaud, il est venu le temps des salades... Que vous l'aimiez en accompagnement, garniture ou plat principal, nous vous proposons dans ce bulletin pleins d'idées pour varier et mettre de la vie dans vos salades.

L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les 10, 11 et 12 juillet Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LE RUTABAGA

Le rutabaga est un légume-racine de la famille des Brassicaceae, anciennement appelée « crucifères ». Il serait issu d'un croisement entre le chou frisé et le navet à l'époque médiévale, mais on ne le recensa officiellement que vers 1620, année où un botaniste suisse en fit la description détaillée. Son nom anglais est « rutabaga » ou « swede turnip », laissant présager qu'il serait apparu en Suède pour la première fois. On lui donne à l'occasion le nom de « chou de Siam » ou « chou-navet ». Le rutabaga et le navet sont deux légumes racines qui se ressemblent et qui sont souvent confondus. En fait, il s'agit de deux espèces différentes. La plupart des variétés de **navet** ont la chair **blanche** tandis que celle des **rutabagas** est généralement **jaune**.

TRUCS ET CONSEILS

Préparation

- ◆ Éplucher le rutabaga puis le couper.
- ◆ Le blanchir 5 minutes avant de le cuire afin d'atténuer sa saveur piquante.
- ◆ Le rutabaga peut se manger **cru**, râpé en salade ou coupé en bâtonnets, **cuit** en purée, au four, rôti ou sauté.

Cuisson

Le rutabaga doit être cuit plus longtemps que la carotte et le navet. Il faut prévoir environ **15 minutes** pour la cuisson à l'eau et un peu plus à la vapeur, tout dépendant de la grosseur des morceaux.

Conservation

Il se conserve environ **3 semaines** au réfrigérateur. Pour optimiser sa fraîcheur, sans le laver, mettre le rutabaga dans un sac de plastique perforé. Il se conserve facilement un an au congélateur, notamment après avoir été réduit en purée ou blanchi 2 minutes.

LA NUTRITION ET VOUS

Comment calculer une portion de légumes?

Selon le guide alimentaire canadien, 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits frais correspond à une portion. Toutefois, pour les légumes feuillus (laitue, épinards...) **cru**s, 250 ml (1 tasse) de légumes feuillus **cru**s correspond à une portion. Pour les légumes feuillus **cuits**, 125 ml (1/2 tasse) correspond également à une portion.

Pour plus d'information sur les portions dans le Guide alimentaire canadien, visitez le site internet suivant :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/fruit/serving-portion-fra.php>

Saviez-vous que...

... le rutabaga était un aliment de base lors des grandes guerres du 20^e siècle?

... les Irlandais et les Écossais creusaient le rutabaga pour en faire des lanternes?

... la ville d'Ithaca (état de New York) organise annuellement un tournoi de curling rutabaga?

<http://www.rutabagacurl.com>

AU MENU CETTE SEMAINE

Pâté chinois « à la québécoise »

Ingrédients (pour 6 portions)

- ◆ 2 rutabagas, pelés et coupés en cubes
- ◆ 2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- ◆ 1 oignon, émincé
- ◆ 1 poivron rouge, coupés en dés
- ◆ 454 g (1lb) de bœuf haché maigre
- ◆ 3 cu. à soupe de bouillon ou d'eau
- ◆ 3 tasse de maïs en grains
- ◆ 1/2 tasse de fromage, râpé
- ◆ 2 cu. à soupe (30 ml) d'huile
- ◆ Origan, sel et poivre au goût

Préparation

- ◆ Cuire les rutabagas et les pommes de terre dans l'eau bouillante.
- ◆ Égoutter, piler et ajouter la moitié des assaisonnements et du fromage.
- ◆ Pendant que les légumes cuisent, faire revenir le bœuf haché, les oignons et les poivrons dans l'huile. Ajouter le bouillon ou l'eau et le reste des assaisonnements.
- ◆ Préchauffer le four à 200 °C (350 °F).
- ◆ Dans un plat allant au four, étendre successivement le bœuf haché, le maïs et les légumes écrasés en purée.
- ◆ Saupoudrer le reste du fromage.
- ◆ Cuire 15 à 20 minutes.

Pour une recette végétarienne, remplacer le bœuf par des lentilles brunes cuites, du tofu râpé sauté à feu vif ou même du thon haché.

RECETTE EXPRESS

Frîtes terrestres

Ingrédients (pour 4-6 portions en accompagnement)

- ◆ 2 rutabagas, pelés et coupés en julienne
- ◆ 2 pommes de terre, coupées en julienne
- ◆ 1 oignon, haché finement
- ◆ 3/4 tasse (180 ml) d'huile végétale
- ◆ 1/4 tasse (60 ml) de vinaigre
- ◆ 2 gousses d'ail, hachées finement
- ◆ Sel, poivre et épices au goût

Préparation

- ◆ Préchauffez le four à 200°C (375 °F).
- ◆ Dans un bol, mélangez l'huile, le vinaigre, l'oignon, l'ail et les assaisonnements.
- ◆ Dans un grand bol, déposer les juliennes de légumes et verser la marinade dessus. Bien mélanger.
- ◆ Déposer les juliennes sur une tôle à biscuits huilée et enfourner.
- ◆ Cuire 35 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

Valeur nutritive 74 g, cru (1/2 tasse)
Teneur par portion
Calories 27 kcal
Glucides 6 g
Fibres alimentaires 1,8 g
Lipides 0,2 g
Protéines 0,9 g

Bon appétit !!!

Pour vos salades, pensez au-delà de la laitue...

Après la laitue, la vie continue... voici quelques idées pour des salades punchées.

♦ Osez les légumes racines

Souvenez-vous du céleri-rave : sa forme n'est pas flatteuse, mais ne vous y fiez surtout pas. Pour une agréable surprise, pelez sa chair, râpez-la, citronnez-la. À déguster avec une vinaigrette à base de crème ou avec une mayonnaise moutarde. Faites de même pour le **rutabaga** ou la **betterave**. Ces légumes racines, pelés et râpés finement, accompagnés d'une vinaigrette, sont un délice. Laissez reposer 30 minutes au frais pour que les légumes s'imprègnent bien des saveurs de votre vinaigrette.

♦ Pensez au chou rouge

Croquant avec sa teinte pourprée. Coupez-le en deux, enlevez le cœur et ensuite émincez-le. Mélangez-le au chou blanc avec des carottes et des pommes râpées ou faites-en une salade 100 % chou rouge.

♦ Ajouter un avocat

Taillez l'avocat en dés ou en quartier, arrosez-le de jus de citron et déposez-le au dernier moment sur votre salade.

♦ Jouez avec les agrumes

Ils donnent un coup de pep aux salades. Ajoutez des oranges ou des clémentines à vos salades.

La vinaigrette

La vinaigrette maison est rapide et facile à faire à condition de respecter les bons dosages, soit une part de vinaigre pour trois parts d'huile. On verse le vinaigre, puis on y dissout un peu de sel. On incorpore ensuite l'huile. À cela on peut ajouter ou substituer différents ingrédients qui vont nuancer l'acidité (miel, sirop d'érable...) ou accentuer le petit goût tonique (jus d'agrumes, moutarde) de la vinaigrette. On peut également rendre la texture plus crémeuse en y rajoutant de la crème fraîche, du yogourt nature ou de la mayonnaise.

Idées Recettes

Le Rutabaga

Le rutabaga se prépare comme les pommes de terre : en purée, frit, en croustilles, au four, rôti, sauté, 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 l'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.

Voir bulletin BBBB du 27 février 2012

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 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.

Les activités

Les ateliers et les formations de Lise-Marie se poursuivent :

- ♦ le 19 juin : Activité à UNIATOX
- ♦ le 26 Juin : Activité au Centre FAM

Vous pouvez vous aussi participer à ces activités. Renseignez-vous à votre point de chute.

CUISINEZ AVEC VOS ENFANTS Enfants de 4 à 6 ans

C'est l'âge où les enfants poursuivent le développement de leur motricité fine, qui leur permet de faire des choses comme tracer des lettres clairement. La cuisine peut les aider à perfectionner ces habiletés.



Laissez vos enfants...

- mélanger des aliments : préparer un mélange montagnard ou une coupe de yogourt à l'aide des garnitures que vous avez préparées;
- mélanger des ingrédients (muffins, crêpes, sauces);
- vous dire ce qu'ils savent sur la provenance des aliments;
- trancher des légumes légèrement cuits, des fruits, du fromage ou du tofu mou à l'aide d'un couteau en plastique;
- dresser la table;
- casser et battre un œuf;
- cuisiner avec un ami venu jouer à la maison.

<http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Enfants/Cuisiner-avec-les-enfants.aspx>