

Le Bulletin

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

NOUVELLES

13 mars 2012

Bonjour à tous!

Comme l'hiver cédera bientôt sa place aux doux mois de printemps, nous en profitons cette semaine pour faire de la tangerine le produit vedette avant que la saison ne soit terminée.

Vous noterez également la présence de radis dans votre boîte. Pour qu'ils soient bien croquants, plongez-les dans un bain d'eau glacée pendant environ une heure.

- L'équipe de BBBB

N'oubliez pas

Les prochaines dates de livraison sont les **27, 28 et le 29 Mars**. Commandez votre boîte à l'avance. Informez-vous auprès de votre point de chute.



En vedette cette semaine LA TANGERINE

La tangerine vient de Tanger au Maroc, qui était le principal port pour l'exportation de ce fruit. Elles y furent expédiées vers l'Europe pour la première fois en 1841. De nos jours, le mot est souvent employé de façon générique, notamment pour désigner n'importe quel type de mandarine. Les clémentines et les tangerines se ressemblent également par leur petite taille et leur couleur orange mais elles ont des saveurs différentes.



TRUCS ET CONSEILS

Choisir et conserver

- ◆ Choisissez des fruits intacts, fermes, lourds, bien colorés, sans parties molles.
- ◆ La tangerine et ses hybrides se conservent moins longtemps que les autres agrumes. La tangerine se conserve environ une semaine à la température ambiante et 2 semaines dans le tiroir du réfrigérateur.
- ◆ Les agrumes sont plus juteux lorsqu'ils sont à la température de la pièce.

RECETTE EXPRESS

Potage de carottes parfumé à la tangerine

Ingrédients (pour 5 portions)

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 8 carottes moyennes, pelées et tranchées en rondelles
- 2 gousses d'ail, hachées
- 500 ml (2 tasses) bouillon de poulet
- 1/4 tasse de sucre ou de sirop d'érable
- 80 ml (1/3 tasse) jus de tangerine
- 750 ml (3 tasses) lait
- Au goût sel et poivre
- Pour garniture, zeste de tangerine
- ◆ Pour garniture, carottes râpées

- ◆ Dans un chaudron, faire revenir les carottes et l'ail à feu élevé dans l'huile, durant 1 minute. Verser le bouillon de poulet et amener à ébullition.
- ◆ Couvrir et cuire à feu doux 20 minutes et réduire en purée.
- ◆ Ajouter le jus de tangerine, le sirop d'érable et mélanger.
- ◆ Ajouter le lait graduellement.
- ◆ Réchauffer le potage. Saler et poivrer.
- ◆ Garnir avec le zeste et les carottes râpées.

SAVIEZ-VOUS QUE ...

- ◆ Vous pouvez remplacer le jus de citron par le jus de tangerine pour tous ses usages : boisson fraîche, vinaigrette, sauce, déglacage, etc.
- ◆ La Chine produit annuellement environ 50% de toutes les tangerines vendues.
- ◆ Bien qu'il soit possible de trouver des tangerines pratiquement à longueur d'année, ces fruits sont surtout offerts en hiver, particulièrement autour de la période des Fêtes.

AU MENU CETTE SEMAINE

Émincé de poulet aux tangerines

Ingrédients (pour 6 portions)

- ◆ 4 blancs de poulet
- ◆ 4 carottes
- ◆ 4 tangerines
- ◆ 3 oignons verts (échalotes)
- ◆ 150 ml de bouillon
- ◆ 100 ml de jus de pomme ou de vin blanc
- ◆ 1 cuillère à soupe de miel ou de sucre
- ◆ 1 cuillère à soupe de sauce tomate concentrée

- ◆ Émincez les blancs de poulet en lamelles.
- ◆ Pelez les carottes et faites-les cuire 10 min dans de l'eau bouillante salée.
- ◆ Prélevez le jus des tangerines en les coupant en moitiés. Plantez-y une fourchette et pressez au-dessus d'un bol.
- ◆ Pelez et émincez finement les oignons verts (échalotes). Faites-les cuire dans un peu d'huile sur feu moyen.
- ◆ Ajoutez le vin blanc ou le jus de pomme et le bouillon de volaille et laissez bouillir 3 min.
- ◆ Ajoutez le jus de tangerine, le miel ou sucre et la sauce tomate. Laissez réduire 5 min et réservez.
- ◆ Dans une autre poêle, faites revenir les morceaux de poulet 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien blancs. Attention de ne pas trop les cuire.
- ◆ Égouttez les carottes, passez-les sous l'eau froide et coupez-les en petits bâtonnets.
- ◆ Faites réchauffer les bâtonnets de carotte et les morceaux de poulet quelques minutes dans la sauce et servez bien chaud.

PARLONS SANTÉ

Comme tous les **agrumes**, ce sont de bonnes sources de **vitamine C** et d'**antioxydants**. Leur contenu en **fibres solubles** aide à réduire le **cholestérol sanguin**.

Mythe : les agrumes sont acidifiants.

Réalité : même si elles possèdent un goût acide, les mandarines et les tangerines ne sont pas acidifiantes. Au contraire, après leur digestion, elles laissent des résidus alcalins dans l'urine.

Valeur nutritive Portion 140 g (2 petites)
Teneur par portion
Calories 74 kcal
Glucides 18,7 g
Fibres alimentaires 2,6 g
Lipides 0,4 g
Protéines 1,1 g

Bon appétit !!!

Pourquoi tant de légumes racines dans vos boîtes?

Les légumes racines, tels que les patates, carottes, navets, betteraves, panais sont des légumes qui poussent bien chez nous, au Québec, pendant les belles saisons, et qui se conservent longtemps pour pouvoir garnir nos tables durant les longs mois d’hiver. Bonne Boîte Bonne Bouffe travaille à vous offrir une boîte variée, à juste prix et majoritairement québécoise. Dans votre boîte cette semaine vous trouverez des pommes de terre de St Édouard (Québec). A cet effet, je vous offre ci-dessous une recette très simple de gratin de pommes de terre qui mettra du soleil dans vos assiettes. Bon Appétit!

RECETTE

Gratin de pommes de terre à la sauce béchamel

Ingrédients pour 4 portions

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 4 pommes de terre moyennes | 300g de fromage râpé |
| 50 g de farine | 30 g de beurre |
| 1 litre de lait | sel |

- ◆ Dans une casserole, faites cuire les pommes de terre dans l'eau jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- ◆ Pour la sauce béchamel : dans une autre casserole, faire fondre le beurre et ajoutez hors du feu la farine petit à petit en remuant jusqu'à obtention d'une pâte. Remettez sur feu doux, versez-y le lait petit à petit en mélangeant puis ajoutez-y une pincée de sel, il faut que la sauce reste épaisse. Une fois que vous avez la quantité suffisante de sauce, éteignez le feu.
- ◆ Dès que les pommes de terre sont cuites, laissez-les refroidir pour pouvoir les peler. Puis, découpez-les en rondelles et mettez-les dans un plat à gratin.
- ◆ Prenez la sauce et versez-la dans le plat à gratin, recouvrez bien les pommes de terre.
- ◆ Recouvrez de fromage râpé, mettez au four à 350° F pendant 30 min servez chaud.

Idées Recettes

Le radis

Préparation

On n'enlève habituellement pas la peau du petit radis rouge ou du radis espagnol, mais on épluche le daikon et les radis chinois.

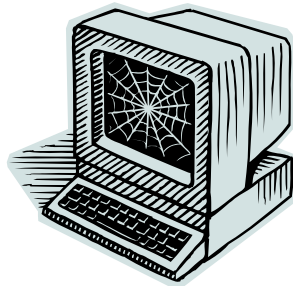
Pour que les radis soient très croquants, plongez-les dans un bain d'eau glacée pendant une heure. On peut aussi les couper en fines tranches ou en bâtonnets que l'on plongera dans l'eau : ils s'enrouleront alors ou se courberont, ce qui aura un plus bel effet dans une assiette.

Radis crus

- On mangera le petit radis rouge cru à la croque-au-sel ou on l'ajoutera aux salades, par exemple avec de l'avocat, du thon, des tomates, du maïs doux et une mayonnaise maison. Pour varier, ajouter du zeste de citron à la mayonnaise et garnir la préparation de feuilles de menthe hachées.
- Faire cuire des œufs durs. Les couper en deux, enlever le jaune et le mélanger avec des radis râpés et du fromage frais. Farcir les blancs d'œuf de cette préparation. Servir sur une laitue.
- Râper des radis ou les couper en fines tranches que l'on mélangera avec du beurre non salé. Tartiner des tranches de pain de cette préparation.

Radis cuits

- Cuire des petits radis rouges entiers à la vapeur une quinzaine de minutes, puis les glacer en les passant quelques minutes dans une sauce composée de beurre et de jus d'orange. Garnir de zeste d'orange et servir.
- Les très jeunes radis peuvent être cuits avec leurs fanes (feuilles). Les servir avec une sauce au yogourt.
- Couper un radis en rondelles que l'on fera revenir dix minutes dans le beurre. Saupoudrer de cumin ou d'une autre épice et servir en accompagnement d'une viande ou d'une volaille.



N’oubliez pas d’aller visiter le site Internet de Bonne Boîte Bonne Bouffe. Vous y trouverez des informations sur le projet, les bulletins et beaucoup plus ...

www.tpds.org/bbbb

Activités!

Les clients du centre FAM des moulins vont pouvoir déguster cette semaine une salade de radis dont voici la recette;

Salade de Radis

Ingrédients pour 4 portions

- 15 radis rouges tranchés
- 1 poignée de menthe fraîche
- 1 poignée de persil frais
- 1 tomate en petits cubes
- Ciboulette ou échalotes au goût
- 1. c. à soupe d’huile d’olive
- 2. c à soupe de jus de citron
- Sel et poivre au goût
- Mélanger tous les ingrédients ensemble et déguster



Vous aussi pouvez participer à une dégustation. Renseignez-vous auprès de votre point de chute (Lanaudière uniquement) pour le jour et l’heure de la dégustation. Au plaisir de vous y voir nombreux!!!