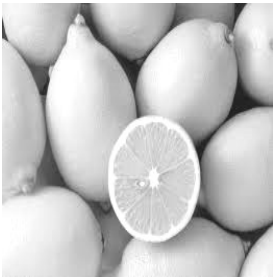




<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: Le citron



Comme tous les autres agrumes, le citron se caractérise par une haute teneur en vitamine C. Un fruit (50 ml) permet de couvrir un tiers de nos besoins quotidiens en vitamine C. On trouve le citron toute l'année, mais il est particulièrement savoureux en juin et septembre. La peau des citrons les plus juteux est fine et brillante, jamais grumeleuse. Les fruits doivent être fermes et lourds en main. Le citron s'utilise de multiples façons, comme zeste ou ingrédient de décoration, pour parfumer des plats, pour mariner des viandes, etc.

Trucs et conseils

La consommation de citron et de jus de citron devrait être évitée par les personnes souffrant de reflux gastro-œsophagien. Ce fruit peut en effet entraîner une irritation de la muqueuse de l'œsophage ou des brûlures épigastriques.

Le citron ou son jus ne devrait pas être consommé en même temps que certains médicaments antiacides. Par mesure de précaution, il est préférable d'espacer de trois heures la prise d'antiacides et de citron ou jus de citron.

Conservation: À température ambiante, le citron se conservera une semaine. Au réfrigérateur, il se conservera 1 à 2 semaines.

LA RECETTE FACILE

Poulet Yassa

Ingrédients pour 4 portions

- 1 ^{1/2} lb de poulet au choix (poitrines, cuisses etc..)
- 5 oignons
- 4 citrons pressés
- 6 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 2 tasses de bouillon ou eau
- sel et poivre

Préparation

Préparez la marinade en mélangeant la moutarde, 4 c à soupe d'huile et le jus de citron. Salez et poivrez. Coupez votre poulet en morceaux puis badigeonner-le avec la marinade. Laissez reposer 3 heures au réfrigérateur. Mélangez dans un plat le reste de la marinade aux oignons émincés en larges lames et laissez reposer le même temps. Dans une sauteuse, versez 2 cuillères à soupe d'huile et faites dorer les morceaux de poulet à feu vif. Baissez le feu, ajoutez les oignons marinés et faites les revenir à feu doux environ 10 minutes. Ajoutez les 2 tasses de bouillon, mélangez et laissez cuire 40 à 45 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps, assaisonnez à votre convenance. Servir le poulet yassa avec du riz. Bon appétit!

DES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS À BON PRIX, LIVRÉS DANS VOTRE QUARTIER.

Pour information: (450) 681-6164, bbbblaval@benevolatlaval.qc.ca

François St-Amant, coordonnateur

Date limite pour commander : mercredi 21 août 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 28 août 2013





<http://www.securitealimentairelaval.org/projets/index.html>

RECETTE DE LA SEMAINE

Ragoût de pommes de terre et carottes

Ingrédients (pour 6 portions)

- 6 pommes de terre pelées, coupées en cubes
- 4 carottes ou plus, pelées et coupées en rondelles
- 2 tomates coupées en dés
- 1 tasse de bouillon ou d'eau
- 1 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre, thym, laurier au goût

1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les, séchez-les et coupez-les en 4 ou plus selon la grosseur.
2. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
3. Dans un chaudron, faites chauffer de l'huile, ajoutez les oignons, faites revenir un peu.
4. Ajoutez les carottes et les tomates, le bouillon, salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux en mettant le couvercle.
5. Au bout de 15 minutes, ajoutez les pommes de terre et remuez. Ajoutez la farine, remuez, couvrez et laissez mijoter en remuant fréquemment. Si nécessaire, rajoutez de l'eau ou du bouillon.

Dégustez tel quel ou en accompagnement avec du bœuf, du poulet ou du poisson.

Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 13 août 2013

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
Fruit & Légumes	Provenance	Grande	Moyenne	Petite
		Fruit		
Citron	Argentine	5	4	2
Orange	Afrique du Sud	8	4	2
Poires Bartlett	Chili	8	4	2
Légume				
Carotte	Ferme A. & O. Lapointe, Québec	1	1	1
Céleri	Guinois & frères, St-Isidore, Québec	1	1	1
Chou-fleur	André Locas & frères Mirabel, Québec	1	1	1
Courgette verte	G.L Berthiaume, Mirabel, Québec	6	2	1
Laitue frisée verte	Les Fermes Le Fort Inc. Ste-Rémi, Québec	2	1	1
Oignon jaune	Les Fermes J.E barbeau, Ste-Rémi, Québec	4	2	1
Poivron doux vert	G.L Berthiaume, Mirabel, Québec	5	2	1
Tomate	Leamingnton, Ontario	4	3	1

