



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

## LE SAVIEZ-VOUS ?

## En vedette: Le maïs



Le maïs est une céréale offrant plusieurs des bienfaits des grains entiers. En plus de fournir des protéines, il est une source de fibres et de nombreux minéraux. Pas besoin d'éplucher un maïs pour savoir s'il sera bon : une simple pression du doigt sur l'épi permet de savoir si les grains sont bien dodus et égaux. Les feuilles doivent être tendres et bien refermées sur l'épi. Si on recommande généralement de choisir des épis aux feuilles vertes, sachez que certaines variétés ont des taches brunes naturelles. Dans les 24 heures suivant la cueillette, le sucre du maïs se transforme graduellement en amidon, ce qui lui donne un goût moins sucré et une texture pâteuse. Mieux vaut cuisiner le maïs le jour même de l'achat ou le lendemain au plus tard.

## Trucs et conseils

Ne jetez pas les épis de maïs, ils regorgent de saveur et peuvent se recycler en un délicieux bouillon maison pour vos soupes de légumes et chaudrées de fruits de mer. Il suffit de les couvrir d'eau et de faire mijoter à feu doux de 45 minutes à 1 heure. Vous pouvez utiliser les feuilles pour farcir les poissons entiers avant de les griller sur le barbecue. La chair du poisson n'en sera que plus goûteuse, voire même sucrée.

**Conservation:** Réfrigérez le maïs dès votre arrivée à la maison pour ralentir la transformation du sucre en amidon. Ne retirez jamais les feuilles ou les soies avant de réfrigérer le maïs. Emballez tout simplement les épis dans des sacs de plastique perforé et gardez-les au frigo jusqu'au moment voulu.

## LA RECETTE FACILE

## Salsa au maïs et à l'avocat

### Ingrédients

- 4 épis de maïs épluchés (environ 7 po/18 cm de longueur chacun), cuits dans l'eau
- 1/2 poivron rouge coupé en petits dés
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignon rouge coupé en petits dés
- 30 ml (2 c. à table) de coriandre fraîche, hachée finement
- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à table) de jus de lime fraîchement pressé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 1 avocat

### Préparation

1. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirer les grains des épis de maïs refroidis. Mettre le maïs dans un bol. Ajouter le poivron rouge, l'oignon rouge, la coriandre, l'huile, le jus de lime, le sel et le poivre et mélanger. Réserver. (Vous pouvez préparer la salsa jusqu'à cette étape et la couvrir. Elle se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)
2. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper l'avocat en deux, puis le peler et le dénoyauter. Couper la chair d'avocat en petits dés. Ajouter à la préparation au maïs réservée et mélanger délicatement. Servir aussitôt avec des chips de maïs ou des morceaux de pain pita.

Donne 4 tasses de salsa.

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

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

**François St-Amant, coordonnateur**



**Date limite pour commander : mercredi 28 août 2013: 13h**

**Date de la prochaine livraison : mercredi 4 septembre 2013**



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

## RECETTE DE LA SEMAINE

## Salade mexicaine

### Ingrédients (pour 2 portions)

- ◆ 1 tasse de fèves rouges cuites ou 1 conserve de 10 oz (284 ml)
- ◆ 1 tasse de maïs cuits ou 1 conserve de 10 oz (284 ml) de maïs en grains
- ◆ 1 conserve (170 g) de thon nature
- ◆ 1 tasse de riz
- ◆ 3 œufs à la coque, en quartiers
- ◆ 3 tomates, en quartiers
- ◆ Feuilles de laitue, pour décorer

### Vinaigrette :

2/3 tasse d'huile

1/3 tasse de vinaigre

Persil

1oignon, haché finement

Sel et poivre

1. Faire cuire le riz. Pendant ce temps, préparer la vinaigrette en mélangeant les ingrédients.
2. Rincer le maïs et les haricots rouges, les disposer dans un saladier avec le thon préalablement émietté et égoutté.
3. Rincer le riz pour le refroidir et pour lui enlever son aspect collant et le rajouter au saladier. Mélanger.
4. Insérer des feuilles de laitue sur le bord du saladier; disposer des quartiers de tomate et d'œufs le long des bords en les alternant. Servir bien froid, salade et vinaigrette séparées pour éviter que cela soit trop imbibé.

## Des produits de chez nous, à bon prix!

**Production du 20 août 2013**

### Contenu & Provenance

Fruit & Légumes	Provenance	Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
<b>Fruit</b>				
Banane	Costa Rica	8	4	2
Cantaloup	LaSalette, Ontario	1	1	1
Kiwi	New Zeland	8	4	2
Pomme Jersey Mac	ferme Les Petits Cailloux, Québec	6	3	2
<b>Légume</b>				
Aubergine	G.L Berthiame, Mirabel, Québec	2	1	0
Betterave	Les Fermes M et R Guilbault, St-Esprit, Québec	6	4	2
Épinard bunch	Laffite et fils, Ste-Clotilde, Québec	1	1	1
Laitue romaine	Pierre et Robert St-Jacques, Ste-Clotilde, Québec	2	1	1
Mais bicolore	Ferme d'Auteuil, Laval, Québec	8	4	3
Oignon jaune	Ferme d'Auteuil, Laval, Québec	3	2	1
Pomme de terre blanche	Pinsonneault, St-Michel, Québec	18	12	6
Tomate roma	LaSalette, Ontario	4	2	1

