



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

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: Le minnéola



Le minnéola, variété du tangelo, aussi appelé tangelo minnéola, est le fruit du croisement d'une tangerine et d'un pomélo (pamplemousse). Le minnéola est aisément reconnaissable à la protubérance, le «téton» qui surmonte son gros fruit bien coloré. Fruit à la chair très juteuse et parfumée, il est principalement cultivé en Israël et en Floride. Il résiste assez bien au froid (-7/-8C). Le minnéola s'épluche facilement, il est idéal pour les jus de fruit frais. Plus gros et plus acidulé que l'orange, il connaît les mêmes emplois (fruit de table, salade de fruits, jus, sorbet, sauces, plat aigre-doux, gâteaux, etc.). Il décore gâteaux, puddings, bavares, tartes et apporte une touche inhabituelle aux salades de riz, de poulet ou de fruits de mer.

Trucs et conseils

Le tangelo minnéola est excellent avec de la crème glacée, ou dans une fondue au chocolat. Le tangelo pourrait comme le pamplemousse interagir avec certains médicaments.

Conservation: Conserver le tangelo minnéola dans un endroit frais ou réfrigérer dans le tiroir à fruits. Pour éviter la condensation qui accélère la détérioration lorsque les fruits sont entreposés dans un sac de plastique ou dans un récipient hermétique, percer des trous dans le sac ou laisser le contenant entrouvert.

LA RECETTE FACILE

Ingrédients

- 4 tasses de laitue
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 minnéolas pelés et coupés en dés
- 1 mangue pelée et coupée en cubes

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à table) de jus de minnéola fraîchement pressé
- 1 cu. à table de vinaigre
- 4 cu. à thé d'huile
- 1 cu. à thé de moutarde
- Sel et poivre

Salade de minnéola et mangue

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un grand bol à salade.
2. Mélanger tous les ingrédients et déguster.

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 11 septembre 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 18 septembre 2013





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

RECETTE DE LA SEMAINE

Médallions de porc, sauce minnéola

Ingrédients (pour 2 portions)

- ◆ 2 filets de porc, coupés en médaillons d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

Vinaigrette :

250 ml (1 tasse de jus de minnéola)

1 cu. à soupe de miel

2 cu. à thé de fécule de maïs

2 cu. à soupe d'huile d'olive

2 échalotes hachées finement

1 gousse d'ail, hachée finement

2 cu. à soupe de beurre

1 cu. à soupe de vinaigre de vin rouge

Sel et poivre

1. Dans un grand bol, mélanger le jus, le miel, la fécule de maïs et la moutarde. Réserver.
2. Dans une grande poêle, dorer les médaillons dans l'huile environ une minute de chaque côté. Saler et poivrer, réserver sur une assiette.
3. Dans la même poêle, attendrir l'échalote et l'ail dans le beurre. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le mélange de jus de clémentine. Porter à ébullition en remuant. Saler et poivrer.
4. Ajouter les médaillons et poursuivre la cuisson doucement jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse et que les médaillons soient à la cuisson désirée et bien glacés. Servir avec des haricots verts et des pommes de terre grelots rôties.

Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 10 septembre 2013

Contenu & Provenance

Fruit & Légumes	Provenance	Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
Fruit				
Banane	Costa Rica	8	4	2
Mangue	Brésil / Mexique	2	2	1
Minéolas (agrumes)	Pérou	8	4	2
Pomme Jersey Mac	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	4	2
Légume				
Carotte	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	12	6	3
Céleri	Guinois et Frères, cté laprairie, Québec	1	1	1
Chou vert	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	1	1	1
Concombre de champ	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	5	2	1
Echalote verte	Les Jardins EMS, St-Michel, Québec	2	2	1
Laitue frisée verte	Les Fermes Lefort Inc. St-Rémi, Québec	2	1	1
Poivron doux vert	Les Jardins C Lauzon et fils, St-Michel, Québec	5	2	2
Tomate 35-39	Leamington, Ontario	6	4	2

