



<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: Le Chou frisé ou kale



Le «chou frisé» ou Kale, ne pousse pas en pomme comme les autres variétés de choux mais bien en branches et est donc facilement reconnaissable.

Il s'agit d'une plante potagère originaire de la région méditerranéenne dont la culture est bien antérieure à celle de la variété pommée. Le Kale a fait son entrée en Amérique au 17e siècle, importé par les Anglais.

Trucs et conseils

Comme il est plutôt coriace, certains évitent de le manger cru et préfèrent le faire blanchir avant de le consommer. Toutefois, découpé en julienne, il peut ajouter une note piquante aux salades, soupes et ragoûts. Le Kale est fort apprécié nappé de sauce et gratiné, en purée ou incorporé à une purée de pommes de terre. On peut le cuire à l'eau ou à la vapeur de 20 à 30 minutes; on peut aussi le braiser en cocotte, le farcir ou le faire sauter .

Choix: Il faut rechercher des Kales aux feuilles bien fermes, bien colorées et plutôt petites, sans taches ni moisissures. Bien enlever les feuilles du pourtour, couper le trognon et séparer chaque feuille. Retirer la terre et les insectes qui pourraient s'y trouver, et laver avec de l'eau courante ou vinaigrée.

Conservation: Pour conserver le kale dans des conditions optimales, placez le en feuilles bien serrées au réfrigérateur sans le laver et dans un sac de plastique perforé. Il se conservera ainsi de 5 à 10 jours. Toutefois, il est préférable de le consommer le plus rapidement possible puisqu'il gagne en amertume avec le temps. Enfin, on peut aussi le congeler après l'avoir blanchi 2 à 3 minutes.

La recette facile

Ingrédients

1 bouquet de chou kale
1 cu. à soupe d'huile d'olive
1 cu. à thé de sel d'assaisonnement

Chips de chou kale

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C). Tapisser une tôle à biscuits avec du papier parchemin.
2. À l'aide d'un couteau, retirer les feuilles de leurs tiges; jeter les tiges. Couper les feuilles en bouchées; rincer et bien essorer les feuilles hachées, à l'essoreuse à salade. Arroser les feuilles d'huile d'olive et saupoudrer de sel d'assaisonnement.
3. Cuire au four jusqu'à ce que les chips soient cuites mais non brûlées, environ 10-15 minutes.

Voici un amuse-gueule santé faible en calories. De même que pour les chips, vous ne pourrez vous limiter à en manger juste une. Elles sont parfaites pour les soirées entre amis et feront jaser, en plus de faire saliver.

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 13 novembre 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 20 novembre 2013





<http://www.benevolatlaval.qc.ca/>

Idées recettes

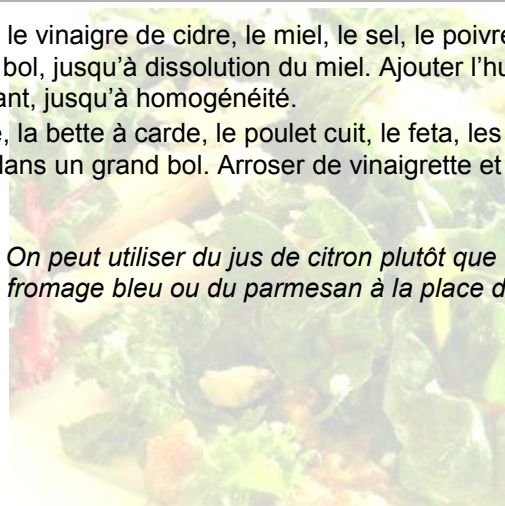
Ingrédients (4 portions)

- 1/2 tasse de vinaigre de cidre
- 2 c. à thé de miel
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/2 c. à thé d'origan séché (optionnel)
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 1 bouquet de chou kale, tiges retirées, haché grossièrement
- 1 lb de poitrines de poulet cuites, coupées en lanières
- 1 contenant (170 g) de fromage feta émietté
- 1/3 tasse de raisins secs
- 1/3 tasse de noix de Grenoble grillées

Salade de poulet, feta et chou kale

1. Fouetter ensemble le vinaigre de cidre, le miel, le sel, le poivre et l'origan dans un bol, jusqu'à dissolution du miel. Ajouter l'huile d'olive en fouettant, jusqu'à homogénéité.
2. Placer le chou kale, la bette à carde, le poulet cuit, le feta, les raisins et les noix dans un grand bol. Arroser de vinaigrette et mélanger.

Une salade délicieuse! On peut utiliser du jus de citron plutôt que du vinaigre de cidre ou du fromage bleu ou du parmesan à la place du feta.



Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 05 novembre 2013

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
Fruit & Légumes	Provenance	Grande	Moyenne	Petite
		Fruit		
Ananas	Costa Rica	1	1	1
Banane	Costa Rica	8	4	2
Poires	USA	4	3	1
Pomme Gala	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	4	2
Légume				
Betterave	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	8	4	2
Carotte	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	8	5	2
Céleri	USA	1	1	0
Chou vert	Les Fermes O.C.M Inc. Québec	1	1	1
Laitue Kale	Fermes Trudeau, St-Mathieu-de-Soleil, Québec	2	1	1
Poireau large	Québec	3	1	1
Pomme de terre blanche ch	St-Ambroise, Québec	8	4	2
Radis feuille	Mexique	2	1	1
Tomate 6x7	Floride, USA	4	2	2

Le contenu peut varier légèrement selon la disponibilité des produits.

Cette liste est fournie à titre indicatif seulement.

