



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

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: Les champignons



Le champignon est connu depuis la nuit des temps. Il en existe plus de 50 000 espèces. Même si la plupart sont comestibles, une vingtaine seulement est réellement savoureuse. Laver rapidement les champignons frais à l'eau courante ou dans une eau légèrement vinaigrée pour retarder le brunissement. On peut se servir d'une brosse soyeuse ou les essuyer avec un linge ou un papier absorbant humide. Avant d'utiliser les champignons séchés, les faire tremper 10 minutes dans l'eau tiède, les égoutter puis changer l'eau et les faire tremper à nouveau de 10 à 15 minutes.

Trucs et conseils

Au réfrigérateur, les champignons se conservent environ une semaine. De préférence, les placer dans un sac de papier, sinon percer l'emballage de plastique qui les recouvre pour assurer une bonne circulation de l'air. Au congélateur, les champignons se conservent moins de 3 mois. Les trancher et les envelopper avec soin dans des sacs à congélation.

Si vous devez les conserver plus longtemps, les arroser avec du jus de citron dilué dans de l'eau, puis les blanchir 1 1/2 minute.

Les champignons s'utilisent agréablement dans plusieurs mets : entrées, salades, trempettes, soupes, sauces, omelettes, ragoûts et pizzas. Ils accompagnent facilement la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer. S'assurer que les champignons sont comestibles avant de les manger crus. Plusieurs champignons deviennent comestibles après leur cuisson.

La recette facile

Ingrédients

- ◆ 12 petits champignons frais
- ◆ 3 tranches de jambon
- ◆ 2 petits zucchinis
- ◆ beurre
- ◆ 2 à 3 c. à soupe de crème à fouetter
- ◆ gruyère râpé
- ◆ Ail émincé
- ◆ persil
- ◆ sel, poivre

Petits champignons farcis

1. Lavez les champignons, enlevez les queues et coupez-les en petits morceaux.
2. Grattez l'intérieur des champignons à l'aide d'une petite cuillère.
3. Coupez le jambon et le zucchini en petits morceaux .
4. Préchauffez le four à 350°F.
5. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre, mettez les queues, l'intérieur des champignons, le jambon, l'ail et le zucchini coupé. Couvrez et laissez cuire 15 min. Salez et poivrez. Ensuite ajoutez la crème à fouetter et laissez encore 5 min. Remplissez les champignons de ce mélange cuit.
6. Parsemez de gruyère, mettez au four et laissez cuire 20 min.

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 27 novembre 2013: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 4 décembre 2013





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

Idées recettes

Ingrédients (4 portions)

- 6 œufs
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar râpé
- 1 oignon, tranché finement
- 115 g (4 oz) de champignons blancs, tranchés
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 500 ml (2 tasses) de bébé épinards
- Sel et poivre

Fritata champignons et épinards

1. Place la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F). Beurre un moule carré de cuisson de 20 cm (8 po). Mets-le de côté.
2. Dans un grand bol, mélange les œufs et le lait à l'aide d'un fouet. Ajoute le fromage. Sale et poivre. Mets le bol de côté.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, fais dorer l'oignon et les champignons dans le beurre à feu moyen. Sale et poivre. Ajoute les épinards et poursuis la cuisson environ 1 minute en brassant.
4. Verse la préparation aux champignons dans le mélange d'œufs. Mélange bien et verse le tout dans le plat de cuisson.
5. Cuis la frittata au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée et légèrement soufflée.
6. Coupe la frittata en quatre carrés et retire-les du moule à l'aide d'une spatule. Dépose dans une assiette et voilà, c'est prêt à servir chaud ou froid.

Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 19 novembre 2013

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
Fruit & Légumes	Provenance	Grande	Moyenne	Petite
		Fruit		
Banane	Costa Rica	8	4	2
Citron	Mexique	2	1	1
Pomme Gala	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	4	2
Légume				
Ail	Chine	4	2	1
Céleri	USA	1	1	1
Champignon	Windmill Farms, Ontario	2	1	1
Concombre	Mexique	4	2	1
Courgette verte	Mexique	5	3	1
Épinard	USA	1	1	1
Laitue iceberg	USA	1	1	1
Pomme de terre blanche ch	St-Michel, Québec	25	15	6
Tomate 6x7	USA	6	3	1

**Le contenu peut varier légèrement selon la disponibilité des produits.
Cette liste est fournie à titre indicatif seulement.**

