



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

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: La mangue



La mangue est originaire du Mexique, elle est très juteuse et sucrée et moins filamenteuse que les plus grosses mangues rouge ou verte, elle est disponible pratiquement à l'année. Une mangue bien mûre dégage une riche odeur et sa peau cède légèrement sous la pression et devrait être lisse et sans meurtrissures. La mangue se mange nature ou s'incorpore aux salades de fruits, aux céréales, aux crêpes, à la crème glacée, au yogourt et aux sorbets. On la transforme aussi en jus, en confiture, en gelée, en marmelade, en coulis ou en compote. Elle s'intègre bien aussi avec des plats de porc et de volailles.

Trucs et conseils

Gardez les fruits qui ne sont pas tout à fait mûrs à la température ambiante. Pour accélérer leur mûrissement, mettez-les dans un sac de papier avec une pomme (la pomme produit de l'éthylène, gaz qui a pour effet de faire mûrir les autres fruits).

Au Réfrigérateur elle se conserve quelques jours seulement, car le froid abîme la mangue. Vous pouvez aussi peler la mangue, enlever le noyau et la couper en tranches, puis la mettre au congélateur. Ou en faire une purée et la verser dans des bacs à glaçons pour congélation.

La recette facile

Ingrédients (4 portions)

- ◆ 1 mangue coupée en dés
- ◆ 1 avocat coupée en dés
- ◆ 300g de poulet en lanières
- ◆ ¼ d'oignon émincé
- ◆ 2 c. de vinaigre
- ◆ 2 c. soupe d'huile
- ◆ Sel et poivre au goût

Salade d'avocat, mangue et poulet

1. Griller le poulet dans le four, 10 cm sous l'élément chauffant, environ 10-12 min, ou jusqu'à ce que la chair du poulet ne soit plus rosée au centre. Retourner une fois à la mi cuisson. Retirer du feu, saler, poivrer et trancher en lanières.
2. Verser le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre dans un grand bol. Bien émulsionner le tout et ajouter l'oignon.
3. Couper les mangues en dés, trancher les avocats en deux et enlever le noyau. Prélever des petites boules à l'aide d'une cuillère, ou les couper en dés, et les déposer dans le bol.
4. Ajouter les lanières de poulet, les oignons verts finement tranchés et Brasser très délicatement pour bien enrober le tout de vinaigrette.

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 29 janvier 2014: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 5 février 2014





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

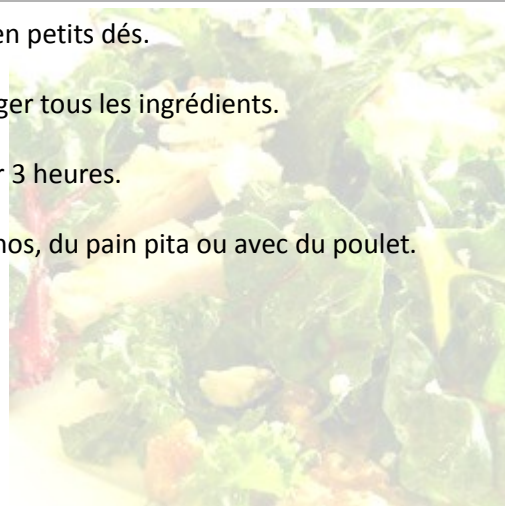
Idées recettes

Ingrédients (4 portions)

- 2 mangues
- 1 oignon haché finement
- 1 tomate hachée en très petits morceaux
- 1/3 tasse d'huile végétale
- Jus d'une lime
- 1 cuiller à soupe de zeste de lime
- 2 pincées de cumin, et de coriandre moulue
- 2 pincées de sel
- Poivre et piment chili séché au goût

Salsa à la mangue

- ◆ Couper la mangue en petits dés.
- ◆ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- ◆ Couvrir et réfrigérer 3 heures.
- ◆ Servir avec des nachos, du pain pita ou avec du poulet.



Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 21 janvier 2014

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
Fruit & Légumes	Provenance	Grande	Moyenne	Petite
		Fruit		
Banane	Costa Rica	8	6	4
Mangue	Peru	4	2	1
Pamplemousse	USA	2	1	1
Poires	USA	8	4	2
Pomme Vona Gold	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	6	4
Légume				
Brocoli	USA	2	1	1
Carotte	Les fermes J.F & C.Gagnon, St-Roch, Québec	12	8	6
Oignon jaune	Groupe Vegco, Sherrington, Québec	6	4	2
Pomme de terre blanche	Le Groupe FSR, St-Ambroise, Québec	10	6	5
Radis feuille	Les fermes leclair & Frères Sherrington, Québec	2	1	1
Rabiole	Les Fermes L'Achigan Sud Inc, St-Roch, Québec	1	1	1

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

