



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

LE SAVIEZ-VOUS ?

En vedette: Le kiwi



D'abord appelé «groseille de Chine», l'appellation «kiwi» n'est apparue que vers 1970. De la famille des actinidia, le kiwi est originaire des régions montagneuses de la Chine. À l'état naturel, il s'agit d'une plante grimpante cultivée depuis plus de 1000 ans. Le monde occidental ne le connaît toutefois que depuis 150 ans. Les principaux pays producteurs sont l'Italie, la Nouvelle-Zélande, la France et la Grèce. On le retrouve donc sur le marché à longueur d'année. On sélectionne idéalement un kiwi ferme et sans tache. La chair devrait se détacher de la peau si pressé légèrement.

Trucs et conseils

Il se conserve quelques semaines au réfrigérateur ou quelques jours à température ambiante. Coupez le en tranches et congelez sur une tôle à biscuits. On mange le kiwi coupé en moitiés avec une cuillère. Le kiwi rustique est cultivé en petites quantités au Québec et c'est un fruit facile à cultiver.

La recette facile

Ingrédients (4 portions)

- 800g de saumon
- 350 gros sel
- 2 kiwis
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Sauce Soja
- Shizo (herbe au goût de cumin)
- Ciboulette
- Coriandre

Pavé de saumon en ceviche et au kiwi

- Faire découper par le poissonnier un filet de saumon en ayant soin de laisser la peau sans les écailles. Recouvrir le filet, côté chair, d'une couche de gros sel. Laisser dégorger le saumon pendant 1h30. Laisser dessaler pendant 1h00 dans l'eau froide. Laisser sécher au réfrigérateur le saumon pendant une nuit.
- Tailler le saumon en enlevant la peau. Tailler les kiwis en cube de 5mm par 5 mm. Mélanger le kiwi et une cuillère à soupe d'huile d'olive, et d'une demi-cuillère à café d'huile de sésame.
- Ajouter deux cuillères à café de sauce de soja. Ajouter la ciboulette et la coriandre ciselée.

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 5 février 2014: 13h

Date de la prochaine livraison : mercredi 12 février 2014





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

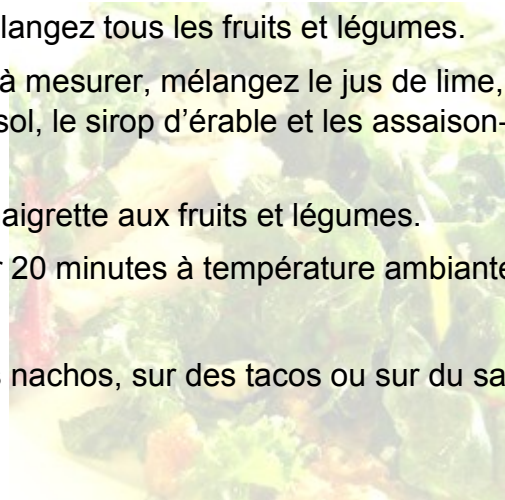
Idées recettes

Ingrédients (4 portions)

- ◆ 4 kiwis, pelés et coupés en dés
- ◆ 1/2 oignon, pelé et haché finement
- ◆ 1/2 avocat, épluché et coupé en dés
- ◆ 1 tomate, coupée en dés
- ◆ 1/2 orange, pelée et coupée en dés
- ◆ 1/2 lime, pressée
- ◆ 2 cu. à table d'huile de tournesol
- ◆ 1/2 cu. à thé de sirop d'érable
- ◆ 3 pincées de piment de cayenne
- ◆ 2 pincées de cumin moulu
- ◆ 1 pincée de coriandre moulue
- ◆ Sel et poivre au goût

Salsa tropicale

- ◆ Dans un bol, mélangez tous les fruits et légumes.
- ◆ Dans une tasse à mesurer, mélangez le jus de lime, l'huile de tournesol, le sirop d'érable et les assaisonnements.
- ◆ Incorporez la vinaigrette aux fruits et légumes.
- ◆ Laissez macérer 20 minutes à température ambiante.
- ◆ Réfrigérez.
- ◆ Servez avec des nachos, sur des tacos ou sur du saumon.



Des produits de chez nous, à bon prix!

Production du 28 janvier 2014

Contenu & Provenance		Quantité / Boîte		
		Grande	Moyenne	Petite
Fruit & Légumes	Provenance			
Fruit				
Banane	Honduras	8	4	4
Kiwi	Chili	10	8	6
Orange	Californie, USA	8	4	0
Pomme Gala	Ferme Les Petits Cailloux, Québec	8	4	2
Légume				
Betterave	Les Potages GPS Turcot Inc, L'Assomption, Québec	7	4	3
Carotte	Les fermes J.F et C. Gagnon, St-Roch Inc., Québec	12	8	6
Céleri	México	1	1	1
Laitue romaine	USA	1	1	1
Oignon jaune	Québec	7	4	2
Pomme de terre blanche	Walter Tremblay et Fils, St-Ambroise, Québec	10	6	5
Tomate 6x6	México	6	4	3

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

