

# L'orange et le chou-fleur

Les découvertes de février



# L'orange

## Achat

Choisir une orange ferme et lourde, avec une peau lisse et unie exempte de partie molle et de tache noire. Attention aux oranges à pelure épaisse : leur chair risque d'être peu abondante et peu juteuse.

## Conservation

L'orange peut se conserver environ 1 semaine à la température de la pièce et jusqu'à 1 mois dans le réfrigérateur.

## Il existe différentes variétés d'orange... les avez-vous toutes essayées?

- L'orange de Valence : Chair très juteuse et acidulée contenant peu ou pas de pépins. Sert surtout à la préparation des jus.
- L'orange Navel : Chair sucrée contenant peu de pépins, entourée d'une pelure épaisse et facile à enlever. Est la sorte d'orange la plus populaire.
- L'orange sanguine : Chair sucrée, juteuse et très parfumée contenant habituellement peu de pépins, qui est caractérisée par une couleur rouge sang parsemée dans l'écorce et la chair.
- L'orange amère (bigarade ou orange de Séville) : Chair peu juteuse et très acide de plus petite taille, entourée d'une écorce rugueuse teintée de vert ou de jaune. Attention : Ce fruit et son jus peuvent entrer en interaction avec plusieurs catégories de médicaments comme le fait le pamplemousse. Il est important de s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien avant d'en consommer.

# Recette

## Salade à l'orange

### Ingrédients

1	Orange coupée en petits morceaux	
2	Oignons verts coupés en rondelles	
6	Radis tranchés finement	
½	Poivron jaune coupé en cube	
3oz	Bébé épinard	100g

### Vinaigrette

¼ tasse	Huile d'olive extra vierge	60 ml
½	Citron pressé	
1 c. à table	Miel	15 ml
1 pincée	Poivre de Cayenne	

### Préparation

- Dans un saladier, mélanger l'orange, les oignons, les épinards, les radis et le poivron.
- Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- Avant de servir, arroser la salade de la vinaigrette et bien brasser.

**Nombre de portions: 4**

# Le chou-fleur

## Achat

Choisir un chou-fleur à tête ferme, avec des fleurons bien serrés. Les feuilles doivent être vertes et fraîches. Qu'elle soit violette, crème, orange ou verte, la tête du chou-fleur doit avoir conservé sa couleur originale.

## Conservation

Le chou-fleur se conserve de 4 à 5 jours au réfrigérateur. Il doit cependant être blanchi avant la congélation.

## Préparation

Le chou-fleur cuit très rapidement. Il est important de le surveiller attentivement pendant la cuisson, pour éviter les changements de texture et de saveur et les pertes de nutriments. L'ajout d'un croûton de pain à l'eau de cuisson peut aider à atténuer son odeur. Pour terminer, il peut être pratique de savoir que le chou-fleur et le brocoli sont interchangeables dans la majorité des recettes.

## Recette

### Salade marinée au Chou-fleur et au Pesto Citronné

#### Ingrédients

1 gros (1 lb)	Chou-fleur en petits bouquets	454g
3	Carottes coupées en julienne	240g
1	Poivron rouge coupé en lanières	165g
2 tasses	Haricots romains ou de Lima, rincés et égouttés	1 boîte de 19oz (540 ml)

#### Pesto citronné

1 tasse	Basilic frais	250 ml
¼ tasse	Pignons de pin	60 ml
¼ tasse	Huile d'olive	60 ml
¼ tasse	Jus de citron	60 ml
½ c. à thé	Zeste de citron	2 ml
1 gousse	Ail hachée	
Au goût	Poivre	

## **Préparation**

- Blanchir le chou-fleur et les carottes en les faisant bouillir ou cuire à la vapeur pendant 5 minutes, puis en les plongeant dans l'eau glacée. Égoutter.
- Mettre les légumes et les haricots dans un bol à salade.
- Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger les ingrédients du pesto citronné jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Verser le pesto dans le bol à salade et bien mélanger. Laisser reposer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

**Nombre de portions: 8**



# The Orange and the Cauliflower

February's Discoveries



## The orange Purchase

Choose a firm and heavy orange. The skin should be smooth and free of soft and black spots. Be careful not to choose an orange with a thick skin. It can indicate a thin and dry flesh.

## Preservation

The orange can be stored for about 1 week at room temperature or up to 1 month in the refrigerator.

## There are different varieties of oranges... did you try them all?

- Valencia orange: Juicy and tangy flesh, with little or no seed. It is mainly used to prepare juice.
- Navel orange: Sweet flesh that contains little seed and is surrounded by a thick skin that is easy to remove. It is the most consumed variety of orange.
- Blood orange: Sweet, juicy and flavourful flesh that usually contains few seeds. It is characterized by a blood red colored flesh.
- Bitter orange (Seville orange): Smaller flesh that is acidic and not as juicy. Caution: The fruit and the juice of this orange can affect many categories of medication, as grapefruit does. Therefore, it is important to discuss with your physician or pharmacist before eating it.

## Recipe

### Orange Salad

#### Ingredients

1	Orange cut in small pieces
2	Green onion, chopped
6	Radish, finely chopped
$\frac{1}{2}$	Yellow pepper, chopped
3oz	Baby spinach
Dressing	

$\frac{1}{2}$ cup	Extra virgin olive oil	60 ml
$\frac{1}{2}$	Lemon, pressed	
1 tbsp	Honey	15 ml
1 pinch	Cayenne pepper	

#### Preparation

- In a bowl, mix the vegetables and the pieces of orange.
- In another bowl, mix the dressing ingredients.
- Add the dressing to the salad, mix well and serve.

#### Servings: 4

# The cauliflower

## Purchase

Choose a firm cauliflower with compact florets. The leaves should be bright green and fresh. Whether the cauliflower's head color is cream, violet, orange or green, it should keep its original tint.

## Preservation

The cauliflower will keep 4-5 days or more in the refrigerator. It should be blanched before being frozen.

## Cooking

Cauliflower can cook very quickly. Therefore, it is important to carefully monitor when cooking to prevent a change of texture and flavor and a loss of nutrients. Adding a bread crouton to the boiling water can help diminish odors associated to cooking cauliflower.

Did you know that cauliflower and broccoli can replace one another in most recipes?

## Recipe

### Marinated salad with Cauliflower and Lemon Pesto

#### Ingredients

1 big (1 lb)	Cauliflower head cut in small bouquet	454g
3	Carrots, sliced	240g
1	Red pepper, sliced	165g
2 cups	Roman or Lima bean, rinsed and strained	1 can of 19oz (540ml)

#### Lemon pesto

1 cup	Basil, fresh	250 ml
½ cup	Pine nuts	60 ml
½ cup	Olive oil	60 ml
½ cup	Lemon juice	60 ml
½ tsp	Lemon zest	2 ml
1 clove	Garlic, chopped	
To taste	Pepper	

## Preparation

- Blanch cauliflower and carrots in boiling water or with steam for 5 minutes. Put in frozen water and drain.

- Mix vegetables and beans in a bowl.

- Mix the lemon pesto's ingredients in a blender until a smooth texture.

- Mix the pesto into the salad. Refrigerate several hours before serving.

## Servings: 8

