

La papaye et le poireau

Les découvertes de janvier



Attention

La papaye fait partie des aliments qui peuvent modifier la concentration sanguine des anticoagulants (ex : Coumadin®). Santé Canada recommande aux individus qui prennent des anticoagulant de ne pas consommer de papaye en trop grande quantité.

La papaye ...

- ... se mange fraîche ou séchée, naturelle ou avec des garnitures (sucre, jus de citron ou de lime, etc).
- Peut être ajoutée aux yogourts, aux smoothies, aux puddings, aux sorbets et à la crème glacée.
- Peut être broyée en jus ou en purée.
- Peut être cuite en confiture, en chutney ou en catsup.
- Se marie bien avec le jambon, le prosciutto et le saumon fumé.
- Peut être farcie d'une salade de fruits, de poulet ou de fruits de mer.
- Peut être servie cuite comme la courge et la patate douce.
- S'ajoute à des sauces et à des salsas.

Achat

Choisir une papaye dont la peau est d'un jaune orangé lisse et qui cède légèrement sous la pression des doigts. Éviter les papayes complètement vertes et dures, qui ne mûriront pas bien à la maison.

Conservation

Conserver la papaye à la température de la pièce jusqu'à ce qu'elle soit bien mûre. Ensuite, la placer au réfrigérateur, où elle se conservera pendant quelques jours.

Saviez-vous que...

- ...dans les préparations de fruits ou de légumes, il est important d'ajouter la papaye à la dernière minute, juste avant de servir, afin d'éviter de faire ramollir les autres aliments.
- Les graines de papaye peuvent être broyées et utilisées comme du poivre.
- Une viande coriace peut être marinée entre deux tranches de papaye afin de l'attendrir.

Recette

Salade de papaye à la lime et au gingembre

Ingrédients

2 tasses	Papayes taillées en petites boules ou en cubes	500 ml ou 375g
2 c. à table	Jus de lime fraîchement pressé	30 ml
1 c. à thé	Miel	5 ml
1 c. à thé	Gingembre mariné (à sushi) haché finement	5 ml
Au goût	Poivre fraîchement moulu	

Préparation

- Placer les boules ou les cubes de papaye dans un bol et réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le jus de lime, le miel et le gingembre. Verser sur la papaye.
- Poivrer au goût. Bien mélanger et servir immédiatement.

Nombre de portions : 2

Le poireau

Achat

La tige du poireau doit être droite, charnue, ferme, d'un blanc brillant et sans taches brunâtres. Les feuilles doivent être bien vertes, non flétries, non jaunies et non desséchées.

Conservation

À des températures proches du point de congélation et à un taux d'humidité relativement élevé, le poireau peut se conserver de deux à trois mois. Sinon, il se conserve une semaine ou deux au réfrigérateur.

Préparation

- Enlever la première pelure.
- Couper la racine et la partie supérieure des feuilles en laissant un peu de vert si désiré.
- Tailler le poireau sur la longueur, jusqu'à 2 cm de la base.
- Laver à grande eau, en éliminant le sable et la terre.

Recette

Quiche aux poireaux

Ingrédients

2 c. à thé	Huile d'olive ou de canola	10 ml
4 tasses	Poireaux émincés	1 000 ml
1 branche	Céleri en dés	
5	Œufs battus	
1 tasse	Lait 1 % ou écrémé	250 ml
1 tasse	Fromage réduit en matières grasses (moins de 20 % MG) râpé	250 ml
Au goût	Poivre	
1	Pâte à tarte santé (voir la recette à la page suivante)	

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- À feu doux, faire revenir les poireaux et le céleri dans l'huile pendant 10 minutes.
- Mettre la pâte (voir la recette à la page suivante) dans une grande assiette à tarte allant au four.
- Mélanger les légumes refroidis avec les œufs, le lait, le fromage et le poivre.
- Verser le mélange sur la pâte à tarte.
- Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la quiche devienne dorée.
- Servir avec une salade ou les légumes de votre choix.

Nombre de portions : 8

Pâte à tarte santé

Ingrédients

1 ¼ tasse	Farine de blé entier	315 ml
½ c. à thé	Sel	2 ml
4 c. à thé	Huile d'olive	20 ml
½ tasse environ	Eau froide	125 ml environ

Préparation

- Mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter l'huile en filet en mélangeant avec une fourchette, puis incorporer l'eau graduellement, jusqu'à ce que la pâte se tienne bien ensemble.
- Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique.
- Former une boule, couvrir d'un linge humide et réfrigérer pendant deux heures.
- Abaisser dans une assiette à tarte allant au four et suivre les instructions de la recette ci-haut.

