

Le bleuets et la courgette

Les découvertes de juillet



Le bleuets ...

- ...possède un potentiel antioxydant très élevé qui semblerait pouvoir exercer plusieurs actions contre les infections urinaires, certains types de cancer, les maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques.
- Est riche en vitamine C et en potassium.

Achat

Pour choisir de bons bleuets, préférer ceux d'une belle couleur, qui ne sont pas ridés et qui ne présentent pas de moisissures. Les bleuets sauvages et nains ont plus de goût et sont plus sucrés que les gros bleuets.

Conservation

Le bleuets est assez fragile. Il peut se conserver jusqu'à 7 jours au réfrigérateur, sans être lavé et dans un contenant hermétique. Jeter les fruits endommagés, car ils peuvent contaminer les autres. Les bleuets peuvent aussi être congelés; il n'est pas nécessaire de les laver avant de les mettre au congélateur.

Préparation

Laver les bleuets avant la consommation, même s'ils étaient congelés. Enlever les tiges, puis dégustez !



Recette

Muffin aux bleuets et aux canneberges

Ingrédients

¾ tasse	Farine de blé tout usage	190 ml
¾ tasse	Farine de blé entier	190 ml
½ c. à thé	Sel	2.5 ml
2 c. à thé	Poudre à pâte	10 ml
½ tasse	Sucre blanc	125 ml
½ tasse	Lait (1 %)	125 ml
1	Œuf battu	
¼ tasse	Huile de canola	60 ml
1 tasse	Bleuets (frais ou congelés)	250 ml
½ tasse	Canneberges séchées	125 ml

Préparation

Voir page suivante

Préparation

- Préchauffer le four à 400°F.
- Dans un grand bol, mélanger les 5 premiers ingrédients. Réserver.
- Dans un autre bol, battre les œufs et le lait, puis ajouter l'huile.
- Verser les ingrédients humides dans le mélange de farine et brasser délicatement.
- Intégrer les fruits au mélange. La pâte devrait contenir des grumeaux.
- Répartir dans les moules à muffin. Cuire de 20 à 25 minutes ou **jusqu'à ce qu'ils soient dorés.**

(Recette maison)

Nombre de portions : 12

La courgette...

- ...contient des antioxydants qui peuvent protéger la vision et réduire les risques d'athérosclérose, en plus de jouer un rôle de protection qui peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.
- Est riche en nombreux minéraux et vitamines.

Achat

Choisir des courgettes fermes, sans marques ou taches et d'un beau vert foncé. Préférer les grosses courgettes si on veut les farcir. Par contre, les courgettes de petite taille ont plus de goût et sont moins fibreuses.

Conservation

La courgette a une peau fragile et tendre qui s'endommage facilement. Elle se conserve environ 5 jours au réfrigérateur dans un sac perforé pour éviter qu'elle ne sèche. Il est possible de congeler les courgettes sans les blanchir, en les coupant en rondelles ou en juliennes. Si on blanchit, cuire pendant 2 minutes dans l'eau bouillante, puis mettre dans de l'eau froide.

Préparation

Rincer la courgette et frotter légèrement. Il est habituel de ne pas l'éplucher, puisque la pelure est tendre et possède une partie importante des éléments nutritifs, dont les fibres. On peut la couper en tranches, puis la griller légèrement dans un poêlon ou au BBQ. Il est aussi possible de cuire la courgette à la vapeur.

Recette

Ratatouille

Ingrédients

¼ tasse	Huile olive	60 ml
1 ½ tasse	Oignon jaune coupé en dés	375 ml
1 c. à thé	Ail haché	5 ml
2 tasses	Aubergine coupée en dés de taille moyenne	500 ml
½ c. à table	Feuilles fraîches de thym	3 ml
1 tasse	Poivron vert coupé en dés	250 ml
1 tasse	Poivron rouge coupé en dés	250 ml
2 tasses	Courgette coupée en dés	500 ml
1 ½ tasse	Tomates en conserve en dés, drainées	375 ml
1 c. à thé	Basilic frais finement haché	15 ml
1 c. à thé	Persil frais haché	15 ml
Sel et Poivre	Ajouter au goût	

Préparation

- Préparer un grand poêlon avec l'huile d'olive, puis faire chauffer à feu moyen.
- Ajouter les oignons et l'ail, puis mélanger de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il se forme une caramélisation légère.
- Ajouter l'aubergine et le thym, puis mélanger légèrement, jusqu'à ce qu'il y ait cuisson partielle (environ 5 minutes).
- Ajouter les poivrons et les courgettes, puis continuer à cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates, le basilic et le persil, puis cuire pendant encore 5 minutes.
- Ajouter le sel et le poivre au goût, puis mélanger.

Il existe plusieurs variations de cette recette, selon les légumes et les épices appréciées. Il est même possible d'ajouter du parmesan au produit final. Bon Appétit !

(recette tirée de www.foodnetwork.com)

