

Le bleuets et la courgette

Les découvertes de juillet



 **Montfort**

Hôpital universitaire
Academic Hospital

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)

