

Le raisin et la citrouille

Les découvertes d'octobre



Le raisin...

- ...est riche en antioxydants, qui pourraient particulièrement être bénéfiques pour la santé cardiovasculaire. Le raisin rouge contient deux fois plus d'antioxydants que le raisin vert.

Achat

Choisir des raisins fermes, bien mûrs et solidement attachés à la grappe.

Conservation

- Réfrigérateur : Éponger l'humidité avec un papier avant de placer les raisins dans un sac de plastique perforé. Ils se conserveront quelques jours dans la partie centrale du réfrigérateur. Les raisins doivent seulement être rincés avant leur consommation.
- Congélateur : Placer les raisins, pelés ou non, sur une plaque et faire congeler. Ensuite, les conserver dans un sac de congélation.
- Raisins secs : Conserver les raisins secs dans un contenant hermétique au frais, au sec et à l'abri de la lumière.

Utilisation

- Raisins frais : Peuvent être servis frais avant un repas, en dessert ou en collation. Se marient bien avec le fromage, les noix, le jambon, le poisson, la volaille et les viandes blanches. S'ajoutent aux pâtisseries, aux confitures et aux salades de fruits ou de légumes. Peuvent être sautés, cuits en brochette ou servis en soupe froide ou en salsa.
- Raisins secs : Une fois trempés pendant 30 minutes dans l'eau ou le jus, ils s'incorporent bien dans les condiments, les chutneys, les pains, les pâtisseries, les salades, les compotes, les plats de couscous ou de boulgour, les farces et les puddings au riz. De plus, le raisin sec accompagne souvent le lapin, les viandes, le poisson et la volaille.

Recette

Salade de carottes et de raisins avec vinaigrette à l'orange

Ingrédients

2 tasses	Carottes râpées	500 ml ou 220g
1 branche	Céleri haché finement	40g
½ tasse	Raisins secs	125 ml ou 70g
¼ tasse	Persil haché	60 ml ou 15g
1 c. à table	Mayonnaise	15 ml
1 c. à table	Yogourt nature faible en gras	15 ml
1 c. à thé	Jus d'orange concentré	5 ml
Au goût	Poivre	

Préparation

- Dans un bol, mettre les carottes, le céleri, les raisins secs et le persil. Réserver.
- Dans un petit bol, brasser la mayonnaise, le yogourt et le jus d'orange. Poivrer au goût. Verser sur la salade et bien mélanger.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 4

La citrouille...

- ...est une source modérée d'antioxydants, qui permettraient de réduire les risques de développer des maladies cardiovasculaires, certains types de cancer et d'autres maladies chroniques.
- Est une excellente source de vitamine A, qui joue un rôle au niveau de la croissance des os et des dents, du maintien de la peau et de la vision et de la protection contre les infections.

Achat

Choisir une citrouille ferme et lourde, sans taches ni craquelures.

Conservation

La citrouille se conservera quelques semaines dans un endroit frais et sec et non au réfrigérateur.

Utilisation

La citrouille se consomme en potage ou en soupe, en chutney, en jus, en flan, en glace ou en purée avec des pommes de terre. Elle s'ajoute bien aux pâtisseries, aux pains, aux confitures, aux farces pour ravioli, aux plats de couscous et aux salades.

La citrouille en conserve, est-ce un bon choix?

La citrouille en conserve est une bonne solution de rechange si l'on désire éviter les étapes de préparation et de cuisson de la citrouille fraîche. Cependant, il est important de rechercher la citrouille en purée composée seulement de citrouille. Il est suggéré de vérifier la liste d'ingrédients avant d'en faire l'achat et d'éviter la citrouille en conserve pour « garniture à tarte », qui est habituellement plus calorique puisqu'elle contient d'autres ingrédients tels que l'huile et le sucre.

Recettes

Potage à la citrouille

Ingrédients

⅓ tasse	Purée de citrouille en conserve (et non garniture à tarte)	175 ml
3 c. à table	Margarine	45 ml
1	Petit oignon haché	
2 c. à table	Farine de grains entiers	30 ml
3 tasses	Lait	750 ml
½ tasse	Bouillon de poulet réduit en sodium	125 ml
¼ c. à thé	Cannelle moulue	1 ml
¼ c. à thé	Mélange « 4 épices »	1 ml
1 pincée	Gingembre moulu	
1 pincée	Muscade moulue	
Au goût	Poivre	

Préparation

- Dans une casserole, faire fondre la margarine et y faire revenir l'oignon pendant 2 minutes.
- Ajouter la farine. Mélanger et faire cuire pendant 1 minute.
- Ajouter le lait et faire cuire de 3 à 4 minutes.
- Ajouter les assaisonnements, la purée de citrouille et le bouillon. Mélanger et faire cuire à feu doux pendant 20 minutes. Pour rendre le potage plus onctueux, passer au mélangeur.

(recette modifiée de www.recettesduquebec.ca)

Nombre de portions : 8

Pain à la citrouille

Ingrédients

¾ tasse	Farine tout usage	175 ml
¼ tasse	Graines de lin moulues	60 ml
¾ tasse	Farine blé entier	175 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de sodium	5 ml
1 ½ c. à thé	Poudre à pâte	7 ml
2 c. à thé	Piment de la Jamaïque	10 ml
1 c. à thé	Cannelle moulue	5 ml
½ c. à thé	Muscade moulue	2 ml
½ c. à thé	Gingembre moulu	2 ml
1 tasse	Purée de citrouille en conserve (et non garniture à tarte)	250 ml
¾ tasse	Cassonade	175 ml
¼ tasse	Huile végétale	60 ml
¼ tasse	Compote de pommes non sucrée	60 ml
2	Œufs légèrement battus	
1 c. à thé	Extrait de vanille	5 ml
1/3 tasse	Eau (en deux portions égales)	75 ml
½ tasse	Pacanes ou noix hachées	125 ml

Préparation

- Préchauffer le four à 180° C (350° F). Graisser légèrement un moule à pain de 2 litres (9 x 5po). Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger les neuf premiers ingrédients (de la farine au gingembre moulu).
- Dans un grand bol, battre la purée de citrouille, la cassonade, l'huile et la compote de pommes. Incorporer les œufs, la vanille et la moitié de l'eau. Incorporer les ingrédients secs, en évitant de trop mélanger. Si la pâte est trop épaisse, ajouter graduellement le reste de l'eau. Ajouter les noix.
- Verser la pâte dans le moule à pain et lisser le dessus.
- Cuire de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que le dessus du pain soit ferme au toucher et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler. Laisser refroidir sur une grille.

(recette modifiée de Simplement délicieux, des Diététistes du Canada)

Nombre de portions : 12

