

La pomme et l'aubergine

Les découvertes de septembre



La pomme...

- ...est une bonne source d'antioxydants et de fibres (surtout la pelure).
- Pourrait réduire les risques de développer une maladie cardiovasculaire, certains types de cancer et l'asthme si elle est consommée régulièrement.

Achat

Les pommes fraîches sont disponibles toute l'année, mais les meilleures sont offertes en automne.

Variétés de pommes et leurs utilisations

- Cortland : Tout usage. Parfaite pour les tartes, la cuisson au four, les compotes ou pour manger crue.
- Melba : Excellente en compote ou crue.
- Délicieuse jaune : Parfaite pour les tartes, pour les compotes ou pour manger crue.
- Délicieuse rouge : Présente le plus haut taux d'antioxydants; délicieuse crue.
- Empire : Tout usage.
- Gala : Bonne pour la cuisson et délicieuse crue.
- Granny Smith : Parfaite pour les tartes et pour manger crue.
- McIntosh : Bonne pour le four, les compotes et pour manger crue.
- Spartan : Tout usage.

Conservation

Il est important de toujours conserver la pomme au réfrigérateur dans un sac perforé pour éviter une perte de saveur par mûrissement. Au congélateur, conserver seulement les pommes à chair ferme, sans cœur et coupées en rondelles dans un sac de congélation. La pomme se congèle également cuite, en morceaux ou en compote.

Préparation

Afin d'éviter que la chair ne brunisse au contact de l'air, arroser la pomme de jus d'agrumes, de vinaigre ou de vinaigrette selon l'usage, ou cuisiner immédiatement.

Recettes

Boisson aux pommes et gingembre

Ingrédients

2 tasses	Jus de pomme non sucré	500 ml
----------	------------------------	--------

2 tasses	Jus de canneberge	500 ml
----------	-------------------	--------

2 c. à table	Gingembre frais en fines tranches	30 ml
--------------	-----------------------------------	-------

1 ou 2 bâtonnets	Cannelle	
------------------	----------	--

4 petits	Quartier de citron	
----------	--------------------	--

Préparation

- Mettre le jus, le gingembre et la cannelle dans une casserole. Amener à ébullition. Laisser bouillir à feu moyen-élevé pendant 3 minutes.
- Retirer le gingembre et la cannelle. Verser la boisson dans des tasses. Presser un quartier de citron dans chacune des tasses et y laisser flotter le morceau de citron. Servir bien chaud.

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 4

Crêpes de sarrasin avec salade de poulet et pommes

Ingrédients

Crêpes de sarrasin

1 tasse	Farine de sarrasin entière	250 ml ou 120g
1 1/3 tasse	Eau froide	330 ml
1	Gros œuf	
¼ c. à thé	Sel	1 ml

Salade de poulet et pommes

2	Demi-poitriines de poulet désossées, sans peau	1 lb ou 454g
1 c. à table	Huile d'olive	15 ml
Au goût	Thym et poivre	
1	Feuille de laurier	
¼ tasse	Amandes effilées	60 ml ou 25g
1	Pomme Granny Smith en dés	
1 branche	Céleri haché	
1	Oignon vert haché	
2 c. à table	Mayonnaise	30 ml
1 c. à thé	Moutarde de Dijon	5 ml
1 pincée	Poudre de céleri	

Préparation

- Dans un bol, mélanger les ingrédients pour les crêpes de sarrasin. Battre et mettre au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Pendant ce temps, badigeonner le poulet d'huile d'olive, assaisonner avec le thym, poivrer et cuire à la vapeur pendant 30 minutes. Laisser refroidir et couper en cubes.
- Griller les amandes au four pendant 2 minutes (à « broil »).
- Dans un grand bol, mélanger le poulet cuit avec les pommes, l'oignon vert, le céleri et les amandes.
- Dans un autre bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde et la poudre de céleri. Ajouter du poivre et du thym au goût.
- Verser la sauce sur le mélange de poulet et de pommes. Réserver.
- Faire chauffer un poêlon antiadhésif à feu moyen-élevé. Quand il est bien chaud, verser une pleine louche du mélange de sarrasin et bien l'étendre. Laisser cuire 1 minute, retourner et cuire encore 1 minute. Cuire ainsi le reste du mélange (devrait donner 4 grosses crêpes).
- Garnir chaque crêpe de salade. Se mange tiède ou froid.
(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 4

L'aubergine...

- ...est riche en antioxydants (surtout la pelure), qui permettraient de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques.
- Est riche en fibres alimentaires.
- Contient peu de calories.

Achat

Rechercher une aubergine ferme et lourde, à la peau lisse, brillante et de couleur uniforme. Pour vérifier si l'aubergine est mûre, exercer une légère pression sur la peau avec les doigts : si l'empreinte demeure visible, l'aubergine est à point.

Conservation

L'aubergine est sensible au froid et se conserve mal au réfrigérateur : il est donc préférable de la consommer le plus rapidement possible après l'achat. Pour la congeler, il est important de la laver et de la couper en tranches avant de la blanchir avec de l'eau citronnée. Par la suite, refroidir, égoutter et mettre dans un sac de congélation avec du papier d'aluminium entre les tranches. L'aubergine se conservera ainsi de 8 à 10 mois au congélateur.

Utilisation

L'aubergine se mange chaude ou froide, farcie, grillée, gratinée, en casserole, en brochettes ou réduite en purée. Elle est habituellement un ingrédient important de la cuisine orientale et méditerranéenne et accompagne les tomates, l'huile d'olive et l'ail. D'autres façons populaires de préparer l'aubergine incluent la ratatouille, le caviar d'aubergine, la moussaka et le babaghanuuj.

Recettes

Lasagne sans pâte à l'aubergine

Ingrédients

1	Aubergine coupée en rondelles minces	
4 tasses	Sauce à spaghetti de votre choix	1 litre
1 tasse	Épinards hachés grossièrement	250 ml
2 tasses	Fromage faible en gras, râpé	500 ml

Préparation

- Préchauffer le four à 400° F (200° C). Enduire légèrement les rondelles d'aubergine d'huile et les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire sur la grille du haut pendant 4 minutes de chaque côté. Réserver.
- Mettre un peu de sauce dans le fond d'un plat rectangulaire.
- Ajouter un rang de rondelles d'aubergine, un rang de sauce, un peu de fromage, un rang d'épinards, un autre rang d'aubergine et un rang de sauce.
- Couvrir du fromage restant.
- Cuire à 325° F (165° C) pendant environ 50 minutes.
- Servir avec un pain baguette de grains entiers

(recette tirée de PasseportSanté.Net)

Nombre de portions : 8

