



Mijotons les couleurs de l'automne !



Avec l'arrivée de l'automne, mettez de la couleur dans vos repas en concoctant de bons plats mijotés qui mettront en valeur nos légumes de saison (courge, tomate, pomme, betterave, oignon, etc.). Ces repas super pratique se cuisinent à l'avance et se congèlent facilement... Beaucoup plus facile d'organiser les repas de la semaine !

Quelques autres avantages des plats mijotés :

- Ils sont très nutritifs puisqu'ils permettent de conserver les vitamines et nutriments des légumes, autrement perdus dans l'eau de cuisson.
- Ils requièrent peu de matières grasses puisque les ingrédients cuisent dans un bouillon.
- Pour réduire la quantité de matières grasses, substituer une partie de la viande par des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches).
- En choisissant certaines coupes de viande, ce type de plat s'avère un choix économique. Pour ce, optez pour des cubes et des rôtis.



Idée-recette : Porc au chou et aux pommes à la mijoteuse

Pour mettre vos talents de cuisinier en pratique et profiter des nombreux bienfaits des plats mijotés, essayez cette recette à la mijoteuse de Ricardo!

Ingrédients

15 ml de fécule de maïs
¼ de tasse de sauce soya
¼ de tasse de sauce hoisin
30 ml de vinaigre de riz
30 ml de sauce Worcestershire
5 ml d'huile de sésame

Ingrédients (suite)

4 oignons verts (le blanc et le vert séparés), émincés
2 gousses d'ail, hachées finement
15 ml de gingembre frais, haché finement
1kg (2.2 lb) d'épaule de porc désossée, dégraissée et en cubes
454 g (1 lb) de chou vert, coupés en tranches
675 g (1 ½ lb) de petites pommes de terre grelot
2 pommes Cortland, épépinées et coupées en dés

Méthode

1. Dans la mijoteuse, au fouet, mélanger les ingrédients de la colonne de gauche.
2. Ajouter ensuite les ingrédients de la colonne de droite (sauf les légumes et les pommes). Bien mélanger.
3. Ajouter le chou, les pommes de terre et les pommes. Saler et poivrer au goût.
4. Couvrir et cuire 8 heures à basse température.
5. Mélanger, servir et parsemer d'oignons verts hachés.
6. Mélanger, servir et parsemer d'oignon vert.

Pour les végétariens, essayez cette recette de [mijoté aux pommes et lentilles parfumé à l'indienne](#) !



Astuces-cuisine: Étapes à suivre pour la préparation d'un mijoté

Vous n'avez pas de mijoteuse à la maison ? Les mijotés sont simples à préparer! Après avoir mémorisé les étapes qui suivent et vous être équipé d'une poêle en fonte émaillée (ou pas), il n'y aura plus rien à votre épreuve !



- 1. Saisir et rôtir la viande à feu vif dans un chaudron jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée.** Pour une belle coloration, attention de ne pas trop remuer. Les pinces sont utiles à cette étape!
- 2.** Pour un mijoté plus épais, vous pouvez **saupoudrer la viande de farine** avant de la saisir.
- 3. Couvrir la viande de liquide** (eau, bouillon, tomates en conserve dans leur jus) et ajouter les légumes (pomme de terre, carotte, céleri, patate douce, oignon, betterave, etc.).
- 4. Pour augmenter la saveur, ajoutez des herbes séchées, des épices et des condiments** (feuilles de laurier, herbes de Provence, thym, pâtes de tomates).
- 5. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux plusieurs heures** au four ou sur la cuisinière. La viande sera prête lorsqu'elle se détachera facilement à la fourchette.

Aliment vedette : *La pomme*

En ce mois d'octobre, comment passer sous silence notre joyau fruité québécois ? Riche en saveur et en nutriments, la pomme de chez nous est une précieuse alliée pour notre santé et un incontournable en cuisine! Elle se marie à plusieurs plats, de l'entrée au dessert.

Saviez-vous que ...

- Une pomme de grosseur moyenne, consommée avec sa pelure, procure 12 % de la valeur quotidienne en fibres (3 g) et 10 % de celle en vitamine C ?
- Consommée sans la pelure, la pomme perd 50 % de son potentiel antioxydant ?
- Plusieurs pommes rouges renferment davantage d'antioxydants que les pommes jaunes ou vertes ?



Des fruits et des légumes biologiques et locaux livrés à votre porte !

Pour ajouter couleur, saveur et santé à vos plats, inscrivez-vous auprès de notre fournisseur **Jardins des Anges** et recevez votre panier à la maison ou au bureau, à la fréquence qui vous convient!

Pour plus d'informations, consultez l'Intranet (Vie au travail/Programme Mieux-Être)

Ressources supplémentaires

- Pour en savoir plus sur les mijotés et leur préparation, visionnez cette [capsule vidéo](#)
- Pour en savoir plus sur les variétés de pommes et leur utilisation, [cliquez ici](#)
- **L'Halloween approche!** Voici [10 façons santé et originales](#) de récupérer vos restants de citrouilles.