



Se nourrir selon les saisons

Avec l'arrivée de l'automne, vivement le retour des bons plats réconfortants mettant en valeur nos légumes de saison! Manger selon les saisons présente plusieurs avantages :

- Vous participez à l'économie locale
- Les aliments saisonniers coûtent souvent moins cher
- Les aliments sont de première fraîcheur (moins de transport)
- À l'automne, les aliments ont une qualité nutritionnelle augmentée (les produits à maturité regorgent de vitamines et de minéraux)



Le service alimentaire du CHU Sainte-Justine ...

cuisine aussi avec des produits de saison! Ce mois-ci : **les courges**. Venez goûter les muffins à la citrouille, les danoises à la citrouille, les pizzas à la courge, en plus de son menu d'Halloween qui sera servi le 29 octobre. Au menu : gratin de pâtes aux légumes d'automne!

Idées recettes mettant en vedette nos légumes de saison

Courge spaghetti avec sauce maison

Couper la *courge* en deux, badigeonner d'huile, cuire au four de 30 à 45 minutes à 350°F (tourner à la mi-cuisson). Servir avec une sauce tomate maison ou une sauce de votre choix.

Tian de légumes

Couper l'*aubergine*, les *tomates*, les *courgettes* et les *oignons* en tranches d'environ 1 po et les déposer les unes à la suite de l'autre (comme sur une brochette), dans un plat allant au four. Arroser d'huile et de thym et cuire au four à 350°F pendant 1 heure où jusqu'à ce que les légumes soient légèrement caramélisés.



Chou braisé

Couper le *chou* en tranches et mettre dans un plat allant au four. Saupoudrer de paprika, de poudre d'ail et de sucre. Ajouter $\frac{1}{4}$ de tasse de bouillon de poulet et bien mélanger. Cuire à couvert au four à 375°F pour 45 minutes. Terminer la cuisson à découvert 15 minutes.

Purée de céleri-rave

Dans une casserole, faire bouillir 15-20 minutes le *céleri-rave* et les pommes de terre dans de l'eau salée. Réduire en purée en ajoutant du lait, un peu de muscade et du persil.



Astuce-cuisine : *L'assaisonnement des légumes*

Il existe une multitude d'épices et de fines herbes que vous pouvez utiliser pour rendre vos légumes plus attrayants et pour varier les saveurs. Voici quelques exemples de combinaisons savoureuses :

- Courges : Cannelle, cari, gingembre, muscade, piment de la Jamaïque
- Choux : Ail, basilic, estragon, sauge, gingembre, marjolaine, origan, thym, cumin
- Aubergines : Ail, basilic, marjolaine, origan, sauge, thym
- Betteraves : Aneth, ciboulette, gingembre, marjolaine, cumin, cari, moutarde

Plusieurs produits saisonniers sont peu connus et pourtant ceux-ci sont goûteux, produits localement et économiques! N'hésitez pas à essayer et apprêter de nouvelles variétés : cerises de terre, courge Butternut, courge poivrée, betteraves rouges et jaunes, bettes à carde, figues, canneberges, etc.

Aliment vedette : *La citrouille*



Saviez-vous que... au-delà des décorations d'Halloween, la citrouille fait partie de la famille des courges et est une excellente source de vitamine A, de phosphore, de magnésium, de potassium et de fibres alimentaires, en plus d'être naturellement peu calorique.

La chair de la citrouille peut être utilisée pour concocter un tas de petits plats maisons comme des potages, des purées, des tartes et des salades. Assaisonnées et grillées, leurs graines feront un excellent accompagnement à vos plats et collations préférés.

Livraison de paniers biologiques au CHU Sainte-Justine

Le Programme Mieux-Être du personnel vous offre l'opportunité de recevoir une variété de produits frais, biologiques et locaux à domicile ou au travail.

Pour vous inscrire : www.jardindesanges.com

Offre spéciale applicable aux employés du CHUSJ

Ressources supplémentaires

- Pour savoir comment préparer vos courges, cliquez [ici](#) (vidéo)
- Article sur l'achat, la conservation et la préparation des légumes, cliquez [ici](#)
- Pour mieux connaître les aliments saisonniers, cliquez [ici](#)

Catherine Routhier, stagiaire en nutrition,
Direction de la promotion de la santé