



Coup de soleil dans votre assiette !



L'hiver et ses défis nous amènent parfois à être nostalgiques des belles journées d'été et des nombreux plaisirs qui y sont associés. Cette chronique, haute en couleurs, vise à chasser la grisaille hivernale avec des idées gourmandes qui viendront ensoleiller votre assiette.

Ce «portrait de famille» regorge de fruits savoureux et désaltérants dont les plus connus sont l'orange, la clémentine, la mandarine, le citron, la lime ou le pamplemousse. Ils sont riches en vitamines, particulièrement en vitamine C (acide ascorbique), qui possède un fort pouvoir antioxydant.

Idées-recettes pour redécouvrir les agrumes

Pour plusieurs d'entre nous, les agrumes se consomment davantage frais, sous forme de jus ou dans la préparation d'un dessert. Toutefois, ces fruits rehaussent de façon inégalable un poulet, un poisson. Voici quelques recettes pour colorer et parfumer votre assiette.

Déjeuner	Plats principaux
<u>Smoothie Orange-cardamome-betterave</u>	<u>Tilapia poêlé, vinaigrette chaude au pamplemousse</u>
1 petite betterave (150 g), épluchée	<i>Site de Ricardo</i>
1 grosse banane bien mûre	<u>Pavés de poisson à l'orange sanguine</u>
1 petit morceau (1 cm) de gingembre frais, épluché	<i>Site de Ricardo</i>
250 ml de jus d'orange	<u>Cuisses de poulet au citron et au gingembre</u>
1 ml de cardamome moulue	<i>Site de Ricardo</i>
Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur.	<u>Tajine de poulet aux olives et au citron confit</u>
Mélanger jusqu'à consistance lisse.	<i>Site de distasio.telequebec</i>
<i>Source : http://ohmyveggies.com/</i>	
	Salade
<u>Dessert</u>	<u>Fenouil à l'orange</u>
<u>Gâteau soufflé au citron</u>	<i>Site de Cuisine futée Parents pressés</i>
<i>Site de distasio.telequebec</i>	<u>Salade d'agrumes et d'endives</u>
	<i>Site de Ricardo</i>



Côté Cuisine & Côté Santé

- Le zeste des agrumes apporte une délicieuse saveur à un mets. N'utilisez que la couche externe colorée. C'est la partie blanche de la pelure qui donne de l'amertume !!
- Le zeste des agrumes aromatise aussi très bien une tisane, un thé ou simplement un verre d'eau.
- Source de vitamine C, les agrumes ajoutés à un plat facilitent l'absorption du fer des produits végétaux.

Aliment vedette : *Le kumquat*

Originaire de Chine, il fut introduit en Europe en 1846. Son nom cantonnais kin kü signifie «orange dorée». De forme allongée ou ronde, sa couleur varie de l'orange foncé au jaune doré. Il pousse sur un arbuste de 5 à 6 mètres de haut, connu sous le nom de « citronnier du Japon ».

Saviez-vous que ...

- Sa pelure tendre et parfumée est comestible et souvent plus sucrée que la chair, dont le goût est légèrement acidulé.
- Vous pouvez le déguster tel quel, en retirant les pépins. Il se marie avec différentes laitues, la volaille ou les poissons et parfume à merveille les desserts.
- Disponible à l'épicerie de novembre à mars, il se conserve 2 à 3 semaines au frigo ou 5 à 6 jours à température ambiante, loin des rayons du soleil.
- Il est riche en vitamine C, carotènes, antioxydants et contient du potassium.

Essayez cette recette de Crêpes Suzette aux kumquats sur le site de [Ricardo.com](http://www.ricardo.com)



Offre de livraison de paniers de produits biologiques

Le CHU Sainte-Justine, en collaboration avec l'entreprise Jardin des Anges, offre à tout le personnel la possibilité de recevoir au bureau ou à domicile des produits frais et biologiques.

Profitez-en pour faire le plein d'agrumes !!

Offre spéciale : 10% de rabais sur vos commandes

Pour plus d'information, contactez :
Anic Morissette, poste 5073

Pour vous inscrire, consultez le site :
www.jardindesanges.com

Ressources supplémentaires :

- Des questions sur la vitamine C ?
Visitez le site [Extenso.com](http://www.extenso.com)
- Pour des idées recettes, cliquez sur http://www.750g.com/recettes_agrumes.htm