Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Mai 2019- numéro 05

Le printemps dans nos assiettes!

Nous avons tant attendu la venue du vrai printemps, ça y est! En plus, c'est le début des récoltes du Québec! Voici une chronique entièrement dédiée à nos beaux produits d'ici. Pour vous inspirer, quelques idées gourmandes en toute simplicité.

Début mai : L'asperge

Les vertes, les blanches et les violettes font leur apparition dans les champs du Québec. L'asperge est l'un des premiers légumes à arriver dans nos marchés. Du brunch au souper, en passant par l'apéro, on lui laisse une place de choix au printemps!

- Faites simplement rôtir les asperges dans la poêle avec un peu de beurre. Assaisonnez et servez-les couronnées d'un œuf poché et de quelques tomates cerises pour un brunch gourmand.
- ◆ Enroulez la tige de l'asperge d'une fine tranche de prosciutto et faites griller au four quelques minutes. Parfait pour l'apéro!
- Une fois les asperges blanchies, ajoutez un filet d'huile d'olive et une réduction de vinaigre balsamique, de la fleur de sel, du poivre moulu, du zeste de citron et de gros copeaux de parmesan pour accompagner une viande ou un poisson.



Autre arrivage à surveiller : la crosse de fougère ou tête de violon. Il est important de vous renseigner sur la façon d'apprêter sécuritairement ce légume sauvage afin d'éviter les risques d'intoxication alimentaire.

Mi-mai: Les radis

On aime les radis pour leur chair bien croquante et juteuse ainsi que leur saveur piquante et poivrée. Êtes-vous en panne d'inspiration lorsque vient le temps de les servir autrement qu'en crudités?

- Tranchez en minces tranches des radis, du concombre et de l'oignon rouge, ajoutez de l'huile d'olive, du vinaigre de vin blanc, sel et poivre. Agrémentez de féta émietté et d'une herbe fraîche, comme de l'aneth ou du persil, et servez en salade d'accompagnement.
- Jazzez votre tartare de saumon en y ajoutant de fines lanières de radis!
- Tranchez finement vos radis, badigeonner d'huile d'olive, de s e l et de poivre et faite les grilles au four jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement.

Autre arrivage à surveiller : les laitues en feuilles

Fin mai: La rhubarbe!

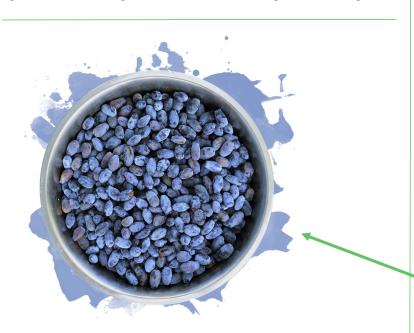
La rhubarbe est aussi dans les premiers produits à se pointer le bout du nez au grand bonheur de plusieurs. Toutefois, sa saveur acidulée prononcée ne plait pas à tous les palais. Pour cette raison, on la savoure souvent accompagnée d'un autre fruit plus sucré

comme la fraise, la framboise ou encore la pomme.

Pour l'essayer en toute simplicité, f a i t e s



compoter de la rhubarbe (et des fraises si ça vous dit) avec du sucre (environ 3 parts de fruits pour une part de sucre) et un peu de jus de citron. Une fois le tout en purée, réfrigérez et servez avec du yogourt, de la crème glacée ou encore avec un gâteau des anges.



Connaissez-vous la camerise? Un petit fruit très savoureux qui dégage des saveurs de cassis-bleuet et framboise. Sa peau est bleue et sa chair présente une teinte bourgogne. La camerise est reconnue pour sa forte teneur en antioxydants. La saison est hâtive et courte, alors si vous en trouvez, sautez sur l'occasion!

Pour en connaître davantage : http://www.camerisequebec.com/

En juin : Le fenouil

La chair de son bulbe est blanche et croquante. Sa saveur dégage beaucoup de fraîcheur avec une touche anisée. Le fenouil se mange cru ou cuit. On retire les feuilles extérieures souvent plus coriaces et meurtries,



on coupe ses tiges qui peuvent être utilisées pour parfumer un bouillon. Puis, le plumet de feuilles se cuisine comme une herbe fraîche.

- Pour une salade estivale, tranchez le bulbe du fenouil en lanières. Ajoutez des agrumes de votre choix (en quartiers, en rondelles ou en suprêmes), de l'huile d'olive, de la fleur de sel, du poivre du moulin et des olives noires. Vous serez charmé par la simplicité et le vent de fraîcheur de cette délicieuse salade qui accompagne à merveille un repas de crabe des neiges ou de homard!
- Pour une version cuite, faites rôtir de grosses tranches de fenouil et d'oignon rouge dans du beurre. Assaisonner au goût et servir avec du poisson ou une viande.



Autres arrivages à surveiller : la fleur d'ail, le chou Nappa, la camerise, plusieurs variétés d'herbes fraîches, les oignons verts, les oignons rouges et les fraises.

Pour en savoir plus:

Calendrier des récoltes du Québec:

https://mangezquebec.com/fr/calendrier-des-arrivages/

Santé Canada, pour des recommandations sur la consommation sécuritaire des crosses de fougères:

https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/salubrite-legumes-et-fruits/conseils-salubrite-crosses-

fougere.html



promotion de la santé
CHU Sainte-Justine