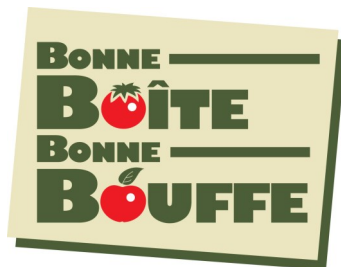


Le Bulletin

514.344.4499

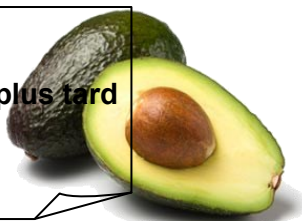
client@bonneboitebonnebouffe.org

10 mai 2016



Bonjour à tous et à toutes,

N'oubliez pas d'envoyer votre commande au plus tard le jeudi matin à 08h30 la semaine



En vedette cette semaine L'avocat

Fruit d'un arbre originaire d'Amérique centrale et du Sud, l'avocat est prisé pour sa chair tendre comme du beurre. Véritable caméléon des hors-d'œuvre et des entrées, il s'apprête de mille et une façons, que ce soit avec une vinaigrette, en salade, en mousse, farci ou dans le traditionnel *guacamole*.

L'avocat peut également devenir une garniture à sandwich, à la fois délicieuse et originale.

L'avocat fait partie d'une saine alimentation malgré sa teneur élevée en calories. En effet, c'est un fruit très nutritif. Ses gras sont surtout des gras «monoinsaturés», gras bénéfiques pour le cœur. De plus, il renferme également une grande variété de vitamines et de minéraux.

Pour acheter l'avocat, choisissez un fruit plutôt lourd pour sa taille, pas trop ferme et exempt de taches noires et de meurtrissures. Si l'avocat est très mou, c'est qu'il est trop mûr. La couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité, mais dépend plutôt de la variété. L'avocat est à point quand il cède à une légère pression du doigt.

Tiré de http://www.passeportsante.net/fr/nutrition/encyclopediealiments/fiche.aspx?doc=avocat_nu

AU MENU CETTE SEMAINE

Recette : Salade d'avocat

Ingrédients pour 4 portions

- 1 avocat, pelé et coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) grains de maïs surgelés, décongelés
- 1 poivron, coupé en dés
- 1 oignon vert, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) jus de citron
- Sel et poivre au goût



Préparation

1. Dans une poêle, faire griller le poivron. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer au goût
3. Servir la salade en accompagnement d'une viande.

Recette tirée de ricardocuisine.com

L'AVOCAT EST :

- Une excellente source de potassium et d'acide folique
- Une bonne source de vitamine B6
- Une source très élevée de fibres alimentaires

Bulletin préparé par Marie-Lyne Deschênes, Dt.P.

Bon appétit !

Newsletter

514.344.4499

client@bonneboitebonnebouffe.org

May 10th, 2016



Good morning to all.

Don't forget

The next order is the thursday before 08h30 preceeding the week of delivery



This week's vegetable Avocado

Avocados are the fruit of a tree native to Central and South America. Prized for their tender flesh and creamy, nutty flavour, they are wonderfully versatile and can be used in any number of ways – in hors d'oeuvres, starters and salads, stuffed, dressed with vinaigrette, prepared as a mousse, or of course made into the ever-popular guacamole.

Avocados are also a delicious ingredient to use in sandwiches. And they can even be used to make desserts!

Despite their high calorie content, avocados form part of a healthy diet because they're packed full of nutrients. Most of the fat they contain is the heart-healthy "monounsaturated" kind. They also contain many vitamins and minerals.

When choosing avocados, opt for fruits that feel quite heavy for their size, are not too firm, and do not have obvious blemishes or bruises. If an avocado feels soft to the touch, it is probably over-ripe. The skin colour depends on the variety; it is not an indicator of ripeness. You can tell if an avocado is ripe to eat if it yields to gentle pressure when you squeeze it gently .

From http://www.passeportsante.net/fr/nutrition/encyclopediealiments/fiche.aspx?doc=avocat_nu

THIS WEEK'S RECIPE

Recipe : Avocado salad

Ingredients for 4 portions

- 1 avocado, peeled and diced
- 1/2 cup (125 ml) frozen corn kernels, thawed
- 1 bell pepper, seeded and diced
- 1 green onion, chopped
- 2 tbsp (30 ml) vegetable oil
- 1 tbsp (15 ml) lemon juice
- Salt and pepper



Preparation

1. Sauté the peppers in a skillet. Set aside.
2. Combine all the ingredients in a bowl. Season with salt and pepper.
3. Serve the salad as an accompaniment to steak or other

Recipe adapted from ricardocuisine.com

AVOCADOS ARE:

- An excellent source of potassium and folic acid
- A good source of vitamin B6
- High in dietary fibre

Newsletter prepared by Marie-Lyne Deschênes nutritionist

Enjoy your meal !!!