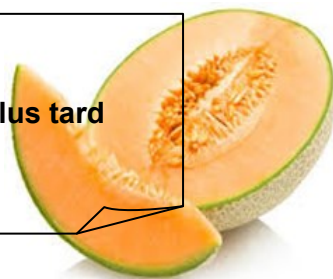


07 juin 2016



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 Le cantaloup

Fruit qui serait originaire de l'Inde ou de l'Afrique. On cultive le melon en Inde depuis des temps reculés. Il est maintenant cultivé dans de très nombreux pays. Le melon fait partie de la même famille que les concombres, citrouilles, courges, melons d'eau et Calebasses. Il pousse de façon identique mais il nécessite plus de chaleur et d'ensoleillement.

Comme les courges, les melons sont regroupés en melons d'été et melons d'hiver. Le cantaloup et le melon brodé sont des melons d'été. Les melons d'hiver sont plutôt de forme oblongue et se conservent plus longtemps. Le véritable cantaloup doit son nom au fait qu'il était cultivé au domaine des papes à Cantalupo, en Italie, vers 1700. Ce melon à la chair orangée se reconnaît à ses côtes marquées et rugueuses; on le trouve rarement en Amérique.

Ce que les Nord-Américains nomment «cantaloup» est en fait une variété de melon brodé. Le melon brodé doit son appellation au fait que son écorce est recouverte de lignes sinueuses rappelant une broderie en relief. Il est rond et habituellement démuné de côtes quoique plusieurs hybrides combinent les caractéristiques du cantaloup et du melon brodé (allongés, brodés, avec ou sans côtes par exemple), ce qui constitue une source de confusion pour leur classification. Tous ces melons fort savoureux ont une chair couleur rose saumon ou jaune orangé.

Extrait de l'Encyclopédie visuelle des aliments

AU MENU CETTE SEMAINE

Recette : Riz aux accents d'Italie

Ingrédients (pour 4 portions)

- 2 tasses de cantaloup, coupés en cubes
- 2 céleris, pelés et coupés
- 2 oignons, pelés et tranchés minces
- 2 gousses d'ail, pelées et tranchées
- 1 1/2 tasse de brocoli, coupé en petits bouquets
- 1 tomate, coupée en cubes
- 1 tasse de riz
- 1/4 tasse d'huile + 2 c. à soupe
- 2 c. à soupe de vinaigre
- 1 tasse de fromage coupé selon votre bonne humeur
- 2 pincées de thym, de curcuma
- 1 pincée de basilic, d'origan
- Sel et poivre



Préparation

1. Dans une casserole, faire cuire le riz dans 2 tasses d'eau et incorporez 1c. à soupe d'huile. Couvrez et réduisez à feu doux dès que la vapeur s'échappera du couvercle.
2. Dans une casserole huilée, faites revenir le céleri, les oignons et l'ail à feu moyen durant 5 minutes. Réduisez à feu doux et laissez cuire 5 minutes.
3. Faites cuire le brocoli à la vapeur durant 5 minutes. Retirez-le et plongez le dans l'eau glacée pour qu'il conserve sa couleur.
4. Lorsque le riz est cuit, retirez du feu et videz dans un grand bol. Laissez tiédir.
5. Mélangez les cubes de cantaloup, la tomate et le brocoli aux légumes cuits.
6. Dans une tasse à mesurer, mélangez l'huile, le vinaigre et les assaisonnements.
7. Incorporez la vinaigrette aux fruits et légumes, ensuite le fromage et servir sur le riz.

Bon appétit !!!

Newsletter

514.344.4499
client@bonneboitebonnebouffe.org



June 4th, 2016

**Good morning to all.
Don't forget
The next order is the thursday before 08h30
preceeding the week of delivery**



This week's fruit Cantaloupe melon

Cantaloupe is thought to have originated in a region extending from India to Iran and Africa. Melons have been cultivated in these countries for centuries and are now grown in many other areas of the world. Melons belong to the same family as cucumbers, pumpkins, squash, water melons and gourds. All grow in the same way, but melons require a greater amount of heat and sunshine.

Like squash, melons can be grouped into two categories: summer and winter. The cantaloupe and the muskmelon are summer varieties. Winter melons tend to be more oblong in shape, and they keep for longer.

The true cantaloupe is so-called because it was apparently first grown in Europe on a papal estate in Cantalupo, near Rome, in the early 1700s. This orange-fleshed fruit has a characteristically rough, ribbed skin, and it is not commonly available in North America.

The melon that the North Americans call cantaloupe is in fact a variety of muskmelon, which has a distinctive net-like rind. It is round and not usually ribbed, although several hybrids now combine various characteristics of the cantaloupe and muskmelon (oblong shape, netted skin, ribbed or smooth, for example), which can cause confusion in terms of classification. All these melons are very flavourful and have either salmon-pink or orangey-yellow flesh.

From Encyclopédie visuelle des aliments

THIS WEEK'S RECIPE

Recipe : Italian-style rice and cantaloupe salad

Ingredients (for 4 portions):

- 2 cups cantaloupe melon, cut into cubes
- 2 celery stalks, chopped
- 2 onions, peeled and finely sliced
- 2 cloves garlic, peeled and sliced
- 1 1/2 cups broccoli, cut into small florets
- 1 tomato, cut into cubes
- 1 cup rice
- 1/4 cup oil + 2 tbsp.
- 2 tbsp. vinegar
- 1 cup cheese of your choice, cut into cubes or slices
- 2 pinches thyme and turmeric
- 1 pinch of basil and oregano
- Salt and pepper



Preparation

1. In a saucepan, cook the rice in 2 cups of water and add 1 tbsp. of oil. Cover, and as soon as steam comes out from under the lid, reduce to a low heat.
2. In an oiled pan, fry the celery, onions and garlic over a medium heat for 5 minutes. Reduce to a low heat and continue to cook gently for a further 5 minutes.
3. Steam the broccoli for 5 minutes. Remove it from the heat and immediately plunge it into a bowl of iced water to preserve its colour.
4. When the rice is cooked, remove it from the heat and turn it out into a large salad bowl. Leave it to cool.
5. Mix the cubes of cantaloupe, tomato and the broccoli florets with the cooked onions and celery.
6. In a measuring cup, mix the oil, vinegar, herbs and seasoning.
7. Incorporate the dressing into the fruit and vegetables, add the cheese, and serve over the rice.

Enjoy your meal !!!