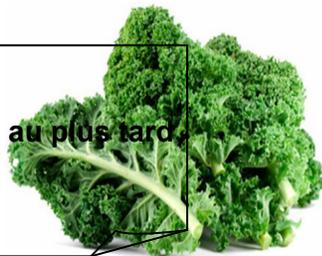




24 mai 2016

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 Le chou frisé ou kale

le Kale, ne pousse pas en pomme comme les autres variétés de choux mais bien en branches et est donc facilement reconnaissable.

Il s'agit d'une plante potagère originaire de la région méditerranéenne dont la culture est bien antérieure à celle de la variété pommée. Le Kale a fait son entrée en Amérique au 17<sup>e</sup> siècle, importé par les Anglais.

Il faut rechercher des Kales aux feuilles bien fermes, bien colorées et plutôt petites, sans taches ni moisissures. Bien enlever les feuilles du pourtour, couper le trognon et séparer chaque feuille. Retirer la terre et les insectes qui pourraient s'y trouver, et laver avec de l'eau courante ou vinaigrée.

Comme il est plutôt coriace, certains évitent de le manger cru et préfèrent le faire blanchir avant de le consommer. Toutefois, découpé en julienne, il peut ajouter une note piquante aux salades, soupes et ragoûts.

Le Kale est fort apprécié nappé de sauce et gratiné, en purée ou incorporé à une purée de pommes de terre.

On peut le cuire à l'eau ou à la vapeur de 20 à 30 minutes; on peut aussi le braiser en cocotte, le farcir ou le faire sauter.

Pour conserver le kale dans des conditions optimales, placer le en feuilles bien serrées au réfrigérateur sans le laver et dans un sac de plastique perforé. Il se conservera ainsi de 5 à 10 jours.

Toutefois, il est préférable de le consommer le plus rapidement possible puisqu'il gagne en amertume avec le temps. Enfin, on peut aussi le congeler après l'avoir blanchi 2 à 3 minutes.

## AU MENU CETTE SEMAINE

### Recette : Salade aux pâtes, kale et tomates

#### Ingrédients (6 portions)

- 3 tasses (750 ml) de pâtes
- 2 tasses (500 ml) de kale (lavé, la tige du milieu enlevée, émincé)
- 1 tasse (250 ml) de tomates coupées en dés
- 4 c. à table (60ml) d'huile
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à table (15ml) de basilic séché (facultatif)
- 4 c. à table (15ml) de vinaigre
- Sel et poivre



#### Préparation :

1. Cuire les pâtes et rincer à l'eau froide.
2. Faire sauter le kale dans une poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser refroidir un peu.
3. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients, puis ajouter les pâtes et le kale.

Pour un goût plus sucré, utiliser du vinaigre balsamique.

*Le chou frisé cru ou cuit est une excellente source de vitamines A et C et une bonne source de potassium.*

Ce bulletin a été conçu et réalisé par Lise-Marie Pangu Agente de développement spécialiste en nutrition BBBB Lanaudière

**Bon appétit!**

---

# Newsletter

---

514.344.4499

client@bonneboitebonnebouffe.org



May 24th, 2016

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



## This week's fruit Kale

Kale is a cabbage that grows loosely furled leaves on stems, rather than forming a head, making it easily recognizable.

It originates from the Mediterranean region, where its culture dates back to well before that of head cabbage. Imported by the English, kale was introduced to North America during the 17th century.

Look for kale with very firm, deeply-coloured and rather small leaves, with no spots or mould. Discard the outside leaves, trim out the stems and separate the leaves. Remove any earth or insects that might remain between the leaves and wash under running cold water or vinegar water.

Kale tends to be a little bitter in flavour, which can be tempered by blanching it first. Add thinly sliced raw leaves to salads, homemade soups and stews for an extra calcium and fibre kick.

Kale is delicious prepared with a sauce, au gratin, pureed, or mixed into mashed potatoes.

It can be boiled or steamed for 20 to 30 minutes, braised in a covered casserole, stuffed or stir-fried.

Store kale in the refrigerator, tightly packed and unwashed, in a perforated plastic bag for no more than 5 to 10 days.

However, if left too long in the fridge, it will grow bitter so it is best to eat it as soon as possible. Kale can be frozen; blanch first for 2 to 3 minutes

## THIS WEEK'S RECIPE

### Recipe: Tomato and kale pasta salad

#### Ingredients (6 servings)

- 3 cups (750 mL) pasta
- 2 cups (500 mL) kale (washed, trimmed and thinly sliced)
- 1 cup (250 mL) tomatoes, diced
- 4 Tbsp (60 mL) oil
- 3 cloves garlic, finely minced
- 1 Tbsp (15 mL) dried basil, optional
- 4 tsp (15 mL) vinegar
- Salt and pepper



#### Directions:

1. Cook the pasta and rinse with cold water.
2. Heat the oil in a frying pan and sauté the kale until it is soft. Let cool.
3. Mix the remaining ingredients in a large bowl; add the pasta and kale.

*Use balsamic vinegar for a mellower, sweeter flavour.*

*Raw or cooked, kale is an excellent source of vitamins A and C, and a good source of potassium.*

This newsletter was designed by Lise-Marie Pangu Development agent and nutrition specialist of *GFB Lanaudière*

**Enjoy your meal !!!**