

# Banane



## Bienfaits

La banane est une bonne source de potassium.

## Conservation

Si la banane est verte, il faut la faire mûrir à la température de la pièce. Une fois mûre, la banane se conserve environ une semaine à température ambiante.

## Préparation

Retirer la pelure.



## Astuce culinaire

Vos bananes sont trop mures? Mettez-les au congélateur et utilisez-les pour faire des smoothies ou un pain aux bananes. Vous pouvez les congeler entières avec la pelure ou retirer la pelure et les couper en morceaux dans un contenant hermétique.

## Comment ça se mange?

Crue sans la pelure, telle quelle ou en morceaux. Cuite dans les desserts.  
Congelée en sorbet glacé maison.



**MultiCaf**

# Pain aux bananes



## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues (facultatif)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 125 ml (½ tasse) de beurre ramolli
- 125 ml (½ tasse) de sucre blanc
- 2 œufs
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 4 bananes très mûres pilées à la fourchette
- 125 ml (½ tasse) de yogourt nature

## Préparation

- Préchauffer le four à 180C (350F). Placer la grille au centre du four.
- Beurrer un moule à pain de 23 cm x 12 cm (9 po x 5 po).
- Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette la farine, les graines de lin, la poudre à pâte et le bicarbonate de soude.
- Dans un grand bol, mélanger à la fourchette le beurre et le sucre.
- Ajouter les œufs et la vanille et mélanger.
- Verser les bananes et le yogourt et bien mélanger.
- Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Bien mélanger à la fourchette.
- Verser la préparation dans le moule beurré.
- Cuire au four 55 minutes où jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre et que le dessus soit bien doré.
- Laisser tiédir avant de démouler.
- Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

# Orange



## Bienfaits

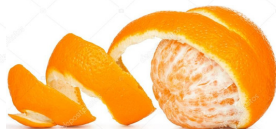
L'orange est une excellente source de vitamine C. Cette vitamine a plusieurs rôles et fonctions notamment d'agir comme un antioxydant et de faciliter l'absorption du fer dans les aliments.

## Conservation

Au réfrigérateur

## Préparation

Retirez la pelure.



## Astuce culinaire

Utilisez le jus de l'orange pour vos vinaigrettes. Utilisez le zeste de l'orange pour parfumer vos recettes.

## Comment ça se mange?

Épluchée, séparée en quartiers. Coupée. En salade, en confiture, en dessert, etc.



**MultiCaf**

# Salade d'épinards à l'orange

## Ingrédients

### Salade:

1 sac (6oz) d'épinards frais lavés

60 ml (¼ tasse) d'amandes effilées ou autres noix au goût

3 oranges

1/2 oignon rouge

### Vinaigrette:

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de vin blanc ou autre au goût

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

Sel et poivre au goût

## Préparation

Peler et couper les oranges en fines tranches.

Émincer l'oignon.

Dans une poêle, faire griller les amandes avec un soupçon d'huile pendant 2 à 3 minutes.

Dans un grand bol, déposer les épinards. Ajouter les tranches d'oranges, l'oignon émincé et les amandes. Réserver.

Dans la même poêle, mettre l'huile, le vinaigre, le sucre, le sel et le poivre et chauffer légèrement jusqu'à ce que le sucre soit complètement fondu.

Verser la vinaigrette sur la salade.



# Fraise



## Bienfaits

La fraise est une bonne source de vitamine C, de potassium, de magnésium et d'acide folique (vitamine B9).

## Conservation

Les fraises se conserve au réfrigérateur environ 3 à 4 jours.

## Préparation

Retirer la queue et laver les fraises.



## Astuce culinaire

Ajoutez les fraises fraîches dans vos yogourts.

Faites-en des confitures lorsqu'elles sont moins belles.

## Comment ça se mange?

Équeutées et lavées, entières. En collation, en salade, en dessert, cuites dans les gâteaux et muffins, en smoothie, etc.



# Compote de fraises

## Ingrédients

2 L (8 tasses) de fraises fraîches lavées et équeutées

60 ml (¼ tasse) d'eau

60 ml (¼ tasse) de sucre

Le jus d'un citron

## Préparation

Dans une grande casserole, verser tous les ingrédients et porter à ébullition.

Baisser le feu, puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

Passer les fraises au tamis afin de retirer un maximum de liquide, puis verser dans un robot-mélangeur.

Réduire en compote, puis laisser refroidir au réfrigérateur avant de déguster.

# Smoothie aux fruits

## Ingrédients

250 ml (1 tasse) de fruits surgelés variés au goût (fraises, mangue, framboises, etc.) ou 1 banane

125 ml (½ tasse) de lait

125 ml (½ tasse) de yogourt nature

15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sucre

## Préparation

Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse.

Verser le smoothie dans un grand verre.



Sources: Trois fois par jour

<http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/brunchs-petits-dejeuners/compote-de-fraises>

Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5031-smoothie-aux-fruit>

# Pomme



## Bienfaits

La pomme contient plusieurs vitamines et minéraux tels que la vitamine C et du potassium. Elle contient également de la cellulose et de la pectine qui sont deux différents types de fibres alimentaires ayant des fonctions bénéfiques à la digestion et l'absorption des aliments.

## Conservation

Au réfrigérateur ou à température ambiante.

## Préparation

Laver la pomme.



## Astuce culinaire

Coupez les pommes en quartier et tartinez les de beurre d'arachide pour une collation nutritive.

## Comment ça se mange?

Crue telle quelle, cuite, en compote, en salade, dans les desserts, etc.



**MultiCaf**

# Biscuits aux pommes



## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 375 ml (1 ½ tasses) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 7 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 175 ml (¾ tasse) de cassonade tassée
- 2 oeufs
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 60 ml (¼ tasse) de beurre, fondu
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 1 grosse pomme pelée et hachée finement

## Préparation

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C), en plaçant les grilles dans les tiers du haut et du bas du four.

Beurrer 2 grandes plaques à biscuits ou les tapisser de papier parchemin.

Dans un grand bol, mélanger les flocons avec la farine, la cannelle, la poudre à pâte et le sel.

Dans un autre bol, fouetter le sucre avec les œufs, le lait, le beurre et la vanille. Verser sur les ingrédients secs et parsemer des pommes; remuer juste assez pour humecter.

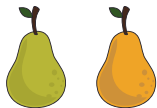
Laisser tomber environ 60 ml de pâte par biscuit sur les plaques à biscuits préparées, à au moins 2 po de distance.

Cuire au four environ 15 minutes, en changeant les plaques de biscuits de grille à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre.

Laisser refroidir sur les plaques à biscuits 2 minutes, puis transférer sur des grilles pour refroidir complètement.



# Poire



## Bienfaits

La poire contient des vitamines, des minéraux et des fibres. Les fibres contribuent à prévenir les maladies cardiovasculaires car elles sont reconnues pour diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

## Conservation

Faire mûrir la poire à la température ambiante. Une fois mûre, la poire peut se conserver au réfrigérateur.

## Préparation

Laver la poire avant de déguster.

## Astuce culinaire

Elles sont moches ou molles? Utilisez les pour faire des compotes, des tartes ou encore des confitures.

Pour une collation rapide et facile, tartinez une tranche de pain du fromage de votre choix et garnissez la de tranches de poires.

## Comment ça se mange?

Crue telle quelle, cuite, en compote, en salade, dans les desserts, etc.



**MultiCaf**

# Poulet rôti au romarin et poires

## Ingrédients

- 4 poitrines de poulet, avec os  
ou
- 8 hauts de cuisse de poulet, avec les os
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre, fondu
- 10 ml (2 c. à thé) de romarin séché
- 2 poires, mûres, mais fermes
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de muscade



## Préparation

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Retirer la peau du poulet (facultatif).

Placer le poulet sur une plaque recouverte de papier d'aluminium légèrement graissée.

Dans un petit bol, mélanger la moutarde de Dijon avec le beurre fondu, le romarin et 15 ml de sirop d'érable.

Verser le mélange sur le poulet pour le recouvrir entièrement.

Couper les poires en quartiers et retirer les pépins. Les badigeonner avec le reste du sirop d'érable et les placer autour du poulet. Saupoudrer la cannelle et la muscade sur les poires.

Cuire au centre du four pendant 35 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit spongieux lorsque vous exercez une légère pression et que la température prise à l'aide d'un thermomètre à lecture instantanée atteigne 165 °F (74 °C).

