

Infolettre n° 9 – 4 août 2009

LES PETITS FRUITS D'AUTOMNE S'INSTALLENT TRANQUILLEMENT !

ACTUALITÉ

Place aux petits fruits d'automne

La saison de la framboise d'été tire à sa fin. Tranquillement, elle cède sa place à la fraise d'automne. En effet, les dernières framboises seront récoltées au cours des prochaines semaines. N'oubliez pas que la fraise d'automne est un petit fruit qui se récolte jusqu'à la mi-octobre alors régalez-vous encore plus longtemps!


SAVIEZ-VOUS QUE...

Les fraises ne sont pas seulement savoureuses pour vos papilles gustatives. Elles sont aussi exquises pour votre peau! En effet, un mélange constitué de fraises écrasées, d'un jaune d'œuf et de crème constitue un masque facial très vitaminé. Cette lotion tonifie la peau et atténue les rides et les ridules.

Certaines grandes dames frivoles allaient même jusqu'à prendre de longs bains d'eau tiède rosée de fraises, afin de retarder les signes de vieillissement.

Également, des fraises écrasées grossièrement constituent un excellent exfoliant corporel. Sous la douche, enduisez-vous de cette préparation en frottant légèrement à l'aide de mouvements circulaires et ce, une à deux fois par semaine. Ce rituel est idéal pour éliminer les cellules et peaux mortes afin de tout en régénérant la peau.

SPÉCIAUX CIRCULAIRES — Semaine du 30 juil. au 5 août

IGA	Prix et format en magasin		Framboises du Québec
MÉTRO	250 ml	Prix en magasin	Framboises du Québec
Marché Richelieu	250 ml	Prix en magasin	Framboises du Québec
MAXI	250 ml	1,99 \$	Framboises du Québec
Promotion			
 <p>Épargnez 0,75 \$ sur les « Fraîches du Québec » à l'achat d'un produit Danone participant, sur présentation d'un coupon-rabais. Offre valide du 29 juin au 30 août chez les marchands participants des bannières Metro et IGA. Pour plus d'information : www.danone.ca/fr/promo</p>			

LA RECETTE DE LA SEMAINE

SUSHI DESSERT À LA MANGUE ET AUX FRAISES



Préparation : 35 minutes
Macération : 12 heures
Cuisson : 10 minutes

Source : <http://itineraires-gourmands.blogspot.com>

INGRÉDIENTS :

- Riz au lait vanillé (à faire la veille)
- Une mangue
- Des fraises (ou framboises) fraîches du Québec
- Des galettes de riz pour rouleaux printaniers

Ingrédients pour le riz au lait vanillé :

- 1 litre de lait
- 150 g de riz arborio (riz grain court, pour risotto)
- 1 gousse de vanille
- 100 g de sucre

PRÉPARATION :

- 1- Mettre le lait et le sucre dans une casserole. Ouvrir la gousse de vanille en deux, prélever les graines de la gousse. Mettre les graines et la gousse dans le lait.
- 2- Faire frémir le lait. Ajoutez le riz lorsque le lait est chaud. Cuire le riz à feu moyen. Brasser souvent.
- 3- Lorsque le riz est crémeux, le mettre dans un bol avec un papier film au réfrigérateur. Laisser macérer toute la nuit.

MONTAGE :

- 1- Couper la mangue et les fraises en lanières. Réservez.
- 2- Faire chauffer de l'eau pour un grand bol. Trempez une galette de riz dans l'eau chaude. La mettre sur un tapis à sushi recouvert de papier film.
- 3- Mettre du riz sur la galette en laissant une bonne bande de libre.
- 4- Ajoutez les fruits.
- 5- Roulez et taillez avec un bon couteau. Pour une bonne coupe, mouillez votre couteau.

Note : cette recette peut être réalisée également avec des framboises fraîches du Québec.