

COUP DE CŒUR
POUR
LES PRODUITS
DU CHILI !



LE PLAISIR... UN TRAVAIL D'ÉQUIPE !



Le Mouvement J'aime les fruits et légumes ainsi que la **Chilean Fresh Fruit Association** sont heureuses de présenter ce guide sur les fruits du Chili. Valeur nutritive, trucs et astuces, recettes... tous les moyens fournis par Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure, conférencière et porte-parole du **Mouvement J'aime les fruits et légumes** sont bons afin de mieux connaître et apprécier les bleuets, les raisins, les prunes, les pêches, les nectarines, les oranges navel, les clémentines et les mandarines du Chili !



Julie DesGroseilliers, Dt.P.

PHOTO : ISABELLE LAMY



ASSOCIATION QUÉBÉCOISE
DE LA DISTRIBUTION
DE FRUITS ET LÉGUMES
QUEBEC PRODUCE MARKETING ASSOCIATION

L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation des produits frais. Par le biais du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**, elle vise depuis plus de dix ans à sensibiliser les Québécoises et Québécois à l'importance de la consommation des fruits et légumes dans l'adoption de saines habitudes alimentaires.



La Chilean Fresh Fruit Association est une entreprise à but non lucratif qui représente les producteurs et exportateurs chiliens. Ensemble, ils représentent 96 % de tous les fruits frais exportés du Chili à travers le monde.

RÉDACTION ET COORDINATION

- Julie DesGroseilliers, nutritionniste, auteure et conférencière
juliedesgroseilliers.com
- Cynthia Marcotte, nutritionniste
- Association québécoise de la distribution de fruits et légumes (AQDFL)

COLLABORATEURS

- Chilean Fresh Fruit Association
fruitsfromchile.com
- Villa Design (design graphique)
- D.E. English (impression)

UN PETIT COIN DE PARADIS POUR CULTIVER LES FRUITS

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le Chili est le plus important exportateur de fruits de l'hémisphère sud ? Ce magnifique pays situé sur la côte Pacifique et habité par 17 millions de personnes exporte annuellement plus de 2,6 millions de tonnes de fruits, et ce, principalement en Amérique du Nord.

Cet exploit est possible grâce au travail de la Chilean Fresh Fruit Association qui s'occupe de toutes les activités nord-américaines de commercialisation et de promotion des fruits frais chiliens.

Le Chili est entouré par des barrières naturelles (au nord, le désert d'Atacama, à l'ouest, l'océan Pacifique, à l'est, la cordillère des Andes et au sud, le champ de glace Sud de Patagonie). Celles-ci le protègent de nombreux parasites, contre lesquels les agriculteurs ailleurs dans le monde doivent lutter. Avec sa géographie unique et son doux climat méditerranéen, il n'est pas surprenant de voir que la production de fruits soit si profondément enracinée dans la culture chilienne. En tant que principal producteur et exportateur de fruits frais de l'hémisphère Sud, le Chili est d'ailleurs un modèle mondial en matière de production agricole durable.



À travers ce guide, nous vous invitons à découvrir de délicieuses informations nutritionnelles et culinaires sur quelques-uns de ces joyaux du Chili.



BLEUETS

UNE EXPLOSION DE SAVEURS ET DE BIENFAITS

Goût exquis, usages culinaires variés et excellente valeur nutritive : le bleuet a assurément tout pour plaire!

Depuis de nombreuses années, cette petite perle bleue est largement reconnue pour son excellent potentiel antioxydant, provenant entre autres de sa concentration élevée en polyphénols^[1].

Ces molécules sont notamment reconnues pour freiner la croissance des cellules cancéreuses et ainsi ralentir l'évolution de cette maladie. De plus, des études ont démontré que le bleuet améliore la fonction cérébrale en prévenant le vieillissement des cellules du cerveau. Il aiderait également à prévenir la démence associée à l'âge ainsi que la maladie d'Alzheimer^[2-4]. Vive le bleuet pour vieillir en santé!



IDÉES À SAVOURER

Smoothie vitalité. Combinez au mélangeur : bleuets, banane surgelée, tofu soyeux, graines de chia, sirop d'érable et essence de vanille.

Salade bleutée. Assemblez : épinards, avocat, amandes effilées et bleuets frais. Servir avec une vinaigrette crémeuse au fromage bleu. Frais et original!

« **Mugfun** ». Dans une tasse, mélangez : farine, boisson de soya à la vanille, cassonade, huile, poudre à pâte et bleuets. Cuire 1 à 2 minutes au micro-ondes pour un dessert vite fait.

PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Pour combler une portion, il faut savourer 125 ml (1/2 tasse) de bleuets, frais ou surgelés. Cette quantité fournit uniquement 45 calories, ce qui fait du bleuet un allié parfait pour l'atteinte et le maintien d'un poids santé^[5]. Parmi ses autres atouts, le bleuet contient de la vitamine C, du potassium, de la vitamine K et de précieuses fibres.

DISPONIBILITÉ

Au Québec, il est possible de se procurer les bleuets du Chili de la mi-septembre à la fin du mois d'avril.

EN BREF :

- Entreposés dans une barquette de plastique et placés au réfrigérateur, les bleuets frais non lavés se conservent de 5 à 10 jours.
- Pour étirer le plaisir, congelez les bleuets en les dispersant sur une plaque à biscuits, en une seule couche. Une fois congelés, transférez-les dans un sac de plastique. Ils se conservent ainsi un an.
- La cuisson des bleuets surgelés ne réduirait pas leur potentiel antioxydant^[6].

Pour les références bibliographiques complètes, consultez la version électronique de ce document à jaimelesfruitsetlegume.ca/fr/outils/guides

RAISINS COMME UN ÉLIXIR DE JEUNESSE

Juteux et sucré à souhait, le raisin est le complice idéal de tous les repas et bien sûr, des plateaux de fromages. Côté santé, il offre une gamme impressionnante de bienfaits. Qu'il soit rouge ou vert, le raisin est gorgé d'antioxydants, comprenant entre autres des flavonoïdes, du resvératrol et de la quercétine^[7-9]. Fait intéressant : toutes les parties du raisin (chair, peau et graines) en sont riches^[14]. Ces molécules agissent dans notre corps à titre de protecteurs en prévenant et en atténuant les dommages à l'origine des cancers (ex. : côlon)^[10-12].

Le raisin est également un vrai trésor pour la santé du cœur. Des études démontrent qu'il peut faciliter le transport du sang dans les vaisseaux sanguins, en les rendant plus souples et en prévenant la formation de caillots. De plus, le raisin a la capacité de contrer l'oxydation du mauvais cholestérol (LDL)^[13-14] et d'améliorer la pression artérielle, favorisant ainsi une bonne santé cardiovasculaire globale.



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Pour combler une portion, il faut manger 20 raisins, l'équivalent d'environ 150 ml (2/3 tasse). Cette quantité fournit 70 calories et 18 g de glucides, lesquels représentent une précieuse source d'énergie pour toutes les cellules du corps. Avant une activité sportive, le raisin est excellent!

DISPONIBILITÉ

Plusieurs variétés de raisins du Chili, autant rouges que verts, sont disponibles au Québec de la mi-novembre au mois d'août.

EN BREF :

- Pour prolonger la durée de vie des raisins, conservez-les non lavés au réfrigérateur.
- Pour que vos raisins demeurent croquants, placez-les dans un sac en plastique troué.
- Plus un raisin vert est jaunâtre-miel, plus il est sucré.
- Le revêtement blanc sur la peau de certains raisins, nommé pruine, est un composé naturel et inoffensif qui les protège contre la perte d'humidité et la moisissure.

IDÉES À SAVOURER

Accompagnement original. Sautez à la poêle des raisins tranchés avec un filet de miel et une touche de muscade. Merveilleux avec les viandes et volailles.

Pizza aux raisins. Badigeonnez une croûte à pizza d'huile d'olive et garnissez généreusement de fromage de chèvre, raisins tranchés, romarin et noix de pin grillées. Au goût, ajoutez un filet de miel. Un pur délice!

Sorbet verdoyant. Au robot culinaire, réduisez tout simplement en une purée lisse des raisins verts sans pépin congelés.

PRUNES JAUNES UN TRÉSOR À DÉCOUVRIR

Cette magnifique variété de prunes, originaire d'Israël, se retrouve aujourd'hui sur les étals des marchés grâce entre autres aux cultures provenant du Chili. Disponible durant quelques semaines, gardez l'œil bien ouvert en février pour ne pas rater l'occasion d'y goûter. Vous découvrirez un fruit juteux, parfumé et doux en bouche. En anglais, on l'appelle « lemon plum » en raison de la couleur de sa chair et non de sa saveur. Cette prune sublime, à la forme d'un cœur, change de couleur en mûrissant. Ainsi, attendez

que la prune jaune devienne rouge pour un maximum de plaisir gustatif. Si vous la consommez avant maturité, la prune jaune sera ferme et acidulée. Comme la plupart des autres fruits et légumes, la prune jaune renferme une teneur importante de fibres alimentaires, un nutriment contribuant à procurer une santé digestive et intestinale optimale^[15-18].



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion correspond à un fruit. Chaque fruit offre 45 calories, 2 g de fibres et comble 12 % des besoins quotidiens en vitamine C, laquelle est reconnue pour maintenir l'intégrité de la peau et faciliter les fonctions immunitaires.

DISPONIBILITÉ

Disponible sur le marché québécois en quantité limitée au cours des mois de janvier à mars, la prune jaune connaît un pic d'abondance en février.

IDÉES À SAVOURER

Gelée classique. Dans un petit chaudron, laissez mijoter : prunes dénoyautées, sucre, gousse de vanille et pectine aux fruits.

Salsa aux prunes. Combinez : cubes de prune jaune, dés de poivron orange, oignon vert ciselé, ail, sel et poivre. Délicieux avec le poisson blanc.

Galette rustique. Sur un disque de pâte à tarte, étendre : prunes jaunes dénoyautées coupées en quartiers, sirop d'érable, fécule de maïs et muscade. Repliez les pourtours vers le centre et faire cuire jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.

EN BREF :

- La prune jaune est le dernier fruit à être récolté lors de la saison au Chili.
- Après avoir été cueillie, la prune jaune prend du temps avant d'atteindre sa maturité. Soyez donc patient ! Attendez que la prune passe du jaune au rosé, ce qui peut facilement prendre plus d'une semaine.

PRUNES SI FACILES À AIMER !

Les prunes poussent dans un environnement exceptionnel au Chili, un pays considéré comme une île phytosanitaire. Avec ses barrières naturelles telles que la cordillère des Andes et l'océan Pacifique, les cultures sont protégées des ravageurs et maladies externes.

La prune possède un indice glycémique faible, c'est-à-dire qu'elle élève peu le taux de sucre dans le sang lorsqu'elle est consommée. Cette caractéristique peut aider au bon contrôle du cholestérol sanguin^[19-20] et réduire le risque de diabète de type 2^[21]. De leur côté, des chercheurs de l'Université Cornell ont constaté que les prunes étaient particulièrement riches en flavonoïdes, des composés phénoliques qui contribuent à nous protéger contre le cancer et les troubles cardiaques^[22-25].



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion correspond à un fruit. Chaque prune offre seulement 30 calories, ce qui en fait une collation « minceur » par excellence pour combler les petits creux d'après-midi ! La prune contient aussi de la vitamine C, comblant 10 % des besoins quotidiens par fruit.

DISPONIBILITÉ

Les prunes du Chili sont disponibles sur les étales de Québec de la mi-novembre à la fin août.

EN BREF :

- À l'achat, humez les fruits. Une prune mûre devrait avoir une odeur légèrement sucrée.
- Conservez les prunes, ainsi que les autres fruits à noyau, à température ambiante jusqu'à maturité. Ensuite, réfrigérez-les.
- Prune et pruneau sont le même fruit ! Le pruneau est simplement la version séchée de la prune.
- Le blanchiment des prunes fraîches permet d'augmenter leur teneur en polyphénols totaux (antioxydants naturels)^[26]. Crues ou cuites, toutes les façons sont bonnes pour savourer des prunes !

IDÉES À SAVOURER

Prune et thym, un duo de feu. À mettre dans un grilled-cheese, sur les salades ou les pizzas.

Chutney épicé. Laissez mijoter jusqu'à épaississement : quartiers de prunes, oignon haché, raisins dorés, vinaigre de cidre, épices au choix (ex. : piment fort, cannelle, graines de moutarde jaune). Savoureux avec le fromage ou pour accompagner la dinde.

Sauce aux prunes. Faire mijoter : prunes dénoyautées coupées en quartiers, ail, vinaigre de cidre de pomme, sauce Worcestershire, épices au choix (ex. : cinq épices chinoises, cumin, coriandre), puis réduire en purée.

PÊCHES JUTEUSES, SUCRÉES ET NUTRITIVES : LE JACKPOT !

Saviez-vous qu'il existe deux variétés principales de pêches ? Il y a la pêche à chair blanche et celle à chair jaune, dont le noyau peut être adhérent ou libre. Non seulement ce fruit est un régal pour les papilles, mais c'est aussi un délice pour l'organisme. Grâce à sa teneur importante en molécules antioxydantes (ex. : superoxide dismutase, glutathion réductase, ascorbate peroxydase)^[27-28], la pêche peut contribuer à améliorer la circulation sanguine, en réduisant le risque d'accumulation de mauvais cholestérol dans les vaisseaux^[29-30]. Et retenez que la pêche possède un complice efficace : son petit duvet ! Cette pelure poilue contient jusqu'à deux fois plus de ces molécules antioxydantes bénéfiques pour le cœur ainsi que plus de vitamine C que la chair^[31-32].



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion correspond à un fruit de grosseur moyenne. Chaque pêche offre environ 60 calories et 14 g de glucides, dont 3 g de fibres. Ces dernières sont réputées pour prévenir la constipation et pour ralentir le passage des aliments dans le tube digestif, favorisant le sentiment de satiété et le contrôle du poids. Les pêches contiennent également du potassium et plusieurs vitamines (ex. : A, C, E).

DISPONIBILITÉ

Au Québec, il est possible de mettre la main sur les délicieuses pêches chiliennes de décembre à mars.

EN BREF :

- Choisissez des pêches fermes au toucher, mais dont la chair cède sous une légère pression du doigt.
- Laissez mûrir les pêches à température ambiante. Une fois le degré de maturité atteint, placez-les au frigo. Mais attention : si les pêches sont réfrigérées trop longtemps, leur chair risque de devenir farineuse.

IDÉES À SAVOURER

Thé glacé vitaminé. Préparez le thé noir de votre choix et ajoutez-y des tranches de pêches et de citron, un filet de miel et une tonne de glaçons.

Tartine divine. Sur une tranche de pain aux noix, tartinez du fromage de chèvre puis ajoutez des tranches de pêches bien mûres et de la menthe fraîche ciselée.

Hamburger surprenant. Grillez sur le barbecue des tranches de pêche. Elles agrémentent à merveille les burgers de poulet et de porc.

NECTARINES PETITES COQUINES !

Originaire de Chine, la nectarine possède une longue histoire, datant de plus de 2000 ans. Vous ne le savez peut-être pas, mais il s'agit d'une variété de pêche, sans le petit duvet ! La belle teinte jaune-orangée de la nectarine révèle une riche teneur en caroténoïdes, des pigments naturels présents dans les aliments. Ceux-ci sont des nutriments antioxydants fortement protecteurs et qui se transforment, pour certains (ex. : bêta-carotène), en vitamine A dans le corps. La vitamine A permet d'avoir une bonne vision nocturne et une excellente fonction immunitaire, en plus d'aider à la croissance des os. Comme pour tous les fruits, il est bénéfique de consommer la nectarine avec sa pelure puisqu'une grande partie de ses éléments nutritifs s'y trouvent.



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion correspond à un fruit de grosseur moyenne, qui offre environ 60 calories. Chaque nectarine comble 12 % des besoins quotidiens en vitamine C et 10 % des besoins en vitamine E, deux antioxydants qui protègent les cellules contre un vieillissement prématuré.

DISPONIBILITÉ

Au Québec, la disponibilité des nectarines se situe de la mi-décembre à la fin du mois de mars. C'est donc le meilleur moment pour les déguster !

EN BREF :

- Ne jamais réfrigérer les nectarines, surtout avant qu'elles ne soient complètement mûres, au risque d'obtenir une chair farineuse et peu aromatique. Conservez-les plutôt sur le comptoir.
- À maturité, les nectarines jaunes sont juteuses et plus tendres que celles à chair blanche, qui demeurent un peu plus croquantes. Les meilleures ? C'est une question de goût !

IDÉES À SAVOURER

Gruau vanillé. Dans un pot en verre, versez : flocons d'avoine, graines de chia, lait, yogourt grec à la vanille et dés de nectarine. Brassez énergiquement, réfrigérez et laissez gonfler toute une nuit. À déguster le lendemain matin !

Rouleaux de bonheur. Enrobez des quartiers de nectarine d'une tranche de prosciutto et faites griller sur le barbecue.

Filet de porc farci. Glissez de fines tranches de nectarine dans un filet de porc coupé en deux sur le sens de la longueur. Au goût, ajoutez : thym, persil, oignon, fromage, etc.

ORANGES NAVEL À UN ZESTE DU BONHEUR !

L'orange de variété navel, originaire du Brésil, se distingue des autres variétés d'orange avec sa chair bien sucrée et exempte de pépins. Grâce à son écorce facile à peler, elle est la collation par excellence à trimbaler. Le mot anglais *navel* signifie « nombril ». D'ailleurs, le nom de cette orange serait inspiré par l'extrémité du fruit qui rappelle la forme d'un petit nombril.

L'orange est un concentré de vitamine C à croquer. En effet, une seule orange suffit pour combler les besoins quotidiens. Le potentiel antioxydant de la vitamine C (acide ascorbique), combiné à celui des flavonoïdes présents dans l'orange, serait préventif contre le stress oxydatif des cellules et du même coup, préventif contre l'inflammation, l'athérosclérose et certaines maladies comme le cancer^[33-34]. Cette vitamine contribue aussi à une meilleure absorption du fer dans l'intestin et au bon fonctionnement du système immunitaire^[34-35].



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion correspond à un fruit de taille moyenne. Chaque portion offre seulement 70 calories et fournit 3 g de fibres. Consommez l'orange en quartiers, plutôt que pressée en jus, puisque le fruit entier conserve ses précieuses fibres.

DISPONIBILITÉ

Au Québec, l'orange navel du Chili est disponible de mai jusqu'à fin janvier.

EN BREF

- Choisissez un fruit ferme et lisse, sans taches ni parties ramollies. Plus le fruit est lourd, plus il sera juteux.
- Tout comme les autres agrumes, l'orange navel résiste bien au temps. À température ambiante, elle se conserve de 1 à 2 semaines. Au frigo, elle se conserve 1 mois.
- Prenez soin de bien frotter l'écorce de l'orange sous l'eau avant de prélever le zeste.

IDÉES À SAVOURER

SALADE COLORÉE. Combinez : segments d'orange navel, cubes de betterave, quinoa cuit et votre vinaigrette préférée. Un accompagnement chic et original, parfait pour la volaille, la viande ou le poisson.

MARINADE PARFUMÉE. Combinez : le zeste et le jus d'une orange navel, de l'huile d'olive et des herbes fraîches. Faites-y mariner un filet de porc ou des poitrines de poulet. Tendreté et fraîcheur seront au rendez-vous !

ZESTE D'ORANGE ET CHOCOLAT. Un duo gagnant et savoureux qui se marie à merveille aux recettes sucrées comme les muffins, les biscuits et les crêpes.

CLÉMENTINES ET MANDARINES DES AGRUMES QUI ONT DU *PEP* !

La clémentine et la mandarine sont très similaires. D'ailleurs, saviez-vous que la clémentine est issue d'un croisement entre la mandarine et l'orange amère ? Le goût de la clémentine est légèrement acidulé tandis que celui de la mandarine est beaucoup plus sucré. Aussi, la clémentine se pèle plus facilement et contient peu ou pas de pépins. Quoi qu'il en soit, ces deux agrumes ont déjà conquis le cœur et les papilles gustatives des petits et grands !

Les limonoïdes, des composés contenus dans la chair et l'écorce de ces agrumes, pourraient s'avérer bénéfiques pour la santé, notamment dans la prévention de certains cancers et certaines maladies métaboliques comme le diabète^[34].



PORTION ET PROFIL NUTRITIONNEL

Une portion de ces agrumes correspond à 2 fruits moyens, fournit 80 calories approximativement et offre environ 3 g de fibres. Les fibres sont reconnues, entre autres, pour contribuer à la régularité de la fonction intestinale et pour abaisser le taux de cholestérol sanguin^[36-37]. Côté vitamine C, deux clémentines comblent 100 % des besoins quotidiens alors que deux mandarines les comblent à 80 %.

DISPONIBILITÉ

Au Québec, recherchez les clémentines du Chili de fin avril à fin août, et les mandarines de mi-juin à début octobre.

EN BREF

- À l'épicerie, choisissez des fruits parfumés, lourds et absents de taches ou de parties molles.
- À température ambiante, la clémentine et la mandarine se conservent facilement 1 semaine. Au frigo, elles se conservent au moins 2 semaines.
- Véritables bonbons de la nature, ces agrumes s'insèrent illico dans la boîte à lunch pour une collation vite préparée et rafraîchissante à souhait.
- Les mandarins, hauts fonctionnaires de l'époque de la Chine impériale, portaient une robe de soie d'une belle couleur orangée comme la mandarine. L'inspiration derrière son nom !

IDÉES À SAVOURER

VINAIGRETTE PUNCHÉE. Fouettez : zeste et jus de clémentines ou de mandarines, gingembre frais râpé, huile de canola, vinaigre de riz, poivre et sel. Son goût aigre-doux et exotique se marie à toutes les salades.

SALADE DE FRUITS ACIDULÉE. Mélangez : segments de clémentines ou de mandarines, fraises tranchées, pépins de grenade, graines de pavot et filet de miel. Parsemez de menthe fraîche. Effet wow garanti !

ACCOMPAGNEMENT SURPRENANT. Faites caraméliser des segments de clémentines ou de mandarines à la poêle avec un filet d'huile d'olive et de sirop d'érable, et quelques feuilles de thym frais. Divin avec une volaille comme le canard.



PAIN AUX BANANES, BLEUETS ET GRAINES DE PAVOT

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 70 minutes

Rendement : 12 tranches

Recette élaborée par le chef Jon Clemens, "The Porch Restaurant and Bar", Californie

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine blanche tout usage
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel
- 3 bananes mûres
- 125 ml (½ tasse) d'huile végétale
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 60 ml (¼ tasse) de miel
- 2 oeufs, battus
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de pivot
- 175 ml (¾ tasse) de bleuets du Chili

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le bicarbonate de soude et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les bananes avec l'huile, le lait, le miel, les œufs et les graines de pavot. Incorporer au mélange de farine et bien mélanger. Ajouter délicatement les bleuets.
4. Verser le mélange dans un moule à pain régulier (9 x 5 po), beurré et fariné. Cuire 1 heure et 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pain en ressorte propre.
5. Laisser refroidir avant de démouler et trancher.

POUDING DE CHIA AUX BLEUETS

Donne environ 2-4 portions

Préparation : 5 minutes

Réfrigération : au moins 3 heures

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 ½ tasses) de boisson d'amande non sucré
- 125 ml (½ tasse) de graines de chia
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pure
- une pincée de sel de mer
- des bleuets du Chili frais

Remarque : Si le pouding vous semble trop épais, ne pas hésiter à y ajouter un peu plus de boisson d'amande jusqu'à obtenir la texture soyeuse désirée.

PRÉPARATION

1. Dans un grand pot Masson de 32 oz (900 ml), mélanger la boisson d'amande, les graines de chia, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel de mer. Fermer le couvercle et fouetter tous les ingrédients au moins 60 secondes, en prenant soin d'y incorporer complètement toutes les graines de chia qui sont au fond du pot. Couvrir et mettre au réfrigérateur.
2. Réfrigérer au moins 3 heures ou pendant toute la nuit.
3. Le matin, déposer le pouding de chia dans des pots individuels à l'aide d'une cuillère à crème glacée, garnir de bleuets du Chili et savourer!



PÊCHES GRILLÉES ET SALADE DE BLEUETS AVEC ROQUETTE, MENTHE ET CROUSTILLES D'AMANDES ET PARMESAN

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 6-8 minutes

Rendement : 2 portions

Ingrédients :

- 1 grosse pêche, pelée
- 250 ml (1 tasse) de bleuets du Chili
- 30 ml (2 c. à soupe) d'abricot
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- le zeste et le jus de 1 gros citron
- 60 ml (¼ de tasse) et 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
- poivre de Cayenne, au goût
- 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes tranchées et grillées
- 500 ml (2 tasses) de bébé roquette préalablement lavée
- 250 ml (1 tasse) de laitue lavée et émincée
- 1 once (30 g) d'oignons rouges découpés en julienne
- 2 feuilles de menthe, ciselée
- sel, au goût
- poivre noir moulu, au goût

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °F (env. 400 °C).
2. Couper la pêche en deux, ensuite couper chaque moitié en trois tranches; mettre de côté.
Laver les bleuets, les mélanger avec 15 ml d'abricots et mettre le mélange de côté.
3. Fouetter ensemble le vinaigre, le reste des abricots, le jus et le zeste de citron, 60 ml d'huile et le poivre de Cayenne jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
Mettre la vinaigrette de côté pour que les saveurs s'amalgament.
4. Mélanger le fromage et les amandes et étendre le mélange sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
Cuire au four pendant 4 minutes environ ou jusqu'à ce que le mélange soit bien doré.
Retirer les croustilles au fromage du four et laisser refroidir à température ambiante.
Une fois les croustilles refroidies, les découper ou les briser en deux.
5. Badigeonner les tranches de pêche avec l'huile qui reste. Griller les tranches de pêche au four ou sur le barbecue jusqu'à ce qu'elles soient complètement chaudes ou marquées par le gril.
6. Dans un grand bol à salade, mélanger la roquette, la laitue, la menthe, les oignons et 3/4 tasse de bleuets avec la vinaigrette déjà préparée.
7. Répartir la verdure dans deux assiettes à salade. Disposer les tranches de pêche grillées et le reste des bleuets à côté de la verdure et garnir de croustilles. Servir immédiatement.





SALADE DE RAISINS, QUINOA, PACANES ET CRESSON

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

Rendement : 4 portions

Ingrédients :

- 375 ml (1 ½ tasse) de quinoa préalablement rincé
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalote française, émincée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
- 500 ml (2 tasses) de raisins rouges et de raisins verts du Chili, coupés en deux
- 175 ml (¾ tasse) de pacanes, grossièrement hachées
- 2 branches de céleri, émincées
- 500-750 ml (2-3 tasses) de cresson
- poivre noir fraîchement moulu

Préparation :

1. Dans une casserole moyenne, à feu moyen, rôtir les grains de quinoa en mélangeant régulièrement pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que l'arôme des grains rôtis vous parvienne. Ajouter 500 ml d'eau et 2,5 ml de sel, puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le liquide commence à bouillir, couvrir et laisser mijoter à feu doux, à couvert, environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Remuer les grains de quinoa à la fourchette et les transférer chauds dans un grand bol évasé ou dans un plat de service. Laisser le quinoa refroidir le temps de préparer les autres ingrédients.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant : les échalotes, 2,5 ml de sel, le jus de citron et l'huile d'olive.
3. Bien mélanger le quinoa refroidi avec les raisins, les pacanes, le céleri, le cresson et la vinaigrette. Servir!

MINI-GALETTES RUSTIQUES AVEC UN ASSORTIMENT DE FRUITS À NOYAU

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Rendement : 8 mini-galettes

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 jaune d'œuf de gros calibre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- une pâte à tarte déjà prête, découpée en rondelles de 6 pouces de diamètre et de 1/8 pouces d'épaisseur
- 2 pêches du Chili mûres mais encore fermes
- 2 nectarines du Chili mûres mais encore fermes
- 2 prunes du Chili mûres mais encore fermes
- 2 pluots* du Chili mûrs mais encore fermes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu



Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un petit bol, mélanger le sucre et la cannelle. Dans un autre bol, battre les jaunes d'œuf avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Mettre les deux bols de côté, le temps de garnir les galettes.
3. Étendre huit rondelles de pâte à tarte préparée sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier parchemin.
4. Couper les fruits en fines tranches, sans les peler. Disposer les fruits en couches circulaires au centre de chaque rondelle de pâte. Laisser une bordure de pâte non garnie de 1,5 pouce (env. 4 cm). Remonter le pourtour de la pâte de manière à entourer les fruits.
5. Badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf et arroser les fruits de beurre fondu. Saupoudrer les galettes avec le mélange de sucre et de cannelle.
6. Cuire les galettes pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les fruits deviennent juteux et la croûte dorée.

*Variété de prune



SALSA DE FRUITS À NOYAU

Préparation : 12 minutes

Rendement : 625 ml (2 1/2 tasses) de salsa

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) d'un mélange de fruits à noyau du Chil, coupés en dés (ex. : pêches, nectarines, prunes, pluots et/ou abricots)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge finement haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime frais
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange frais
- 125 ml (½ tasse) de coriandre hachée
- une pincée de sel de mer
- optionnel : 1 ou 2 piment(s) jalapeño finement haché(s)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne. Ajuster l'assaisonnement au goût en y ajoutant un peu plus de sel, de jus de lime ou de jalapeño. Si vous servez la salsa accompagnée de croustilles, trempez-y une croustille pour ajuster l'assaisonnement (par exemple : si vos croustilles sont très salées, la salsa nécessitera moins de sel)

TARTE AUX AGRUMES

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 40 minutes

Rendement : 6-8 portions

Ingrédients

- 175 g (6 oz) de pistaches grillées, décortiquées
- 3 œufs à la température de la pièce, jaunes séparés des blancs
- 175 ml (¾ tasse) + 60 ml (¼ tasse) de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste d'orange fraîchement râpé
- 80 ml (1/3 tasse) de jus d'orange fraîchement pressé
- 5 ml (1 c. à thé) d'extract de vanille
- 80 ml (1/3 tasse) de yogourt à la grecque nature 7.5 ml (1 ½ c. à thé) de sirop d'érable
- 2.5 ml (½ c. à thé) de zeste d'orange
- 2 grosses oranges Navel et 2 mandarines, pelées et finement tranchées



Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F).
2. Dans un mélangeur ou un robot culinaire, hacher les pistaches jusqu'à l'obtention d'une semoule de pistache de texture semblable à celle de la grosse semoule de maïs. Réserver.
3. Dans un grand saladier, fouetter les jaunes d'œuf avec 175 ml (¾ de tasse) de sucre en poudre. Ajouter les pistaches moulues, le sel, le zeste d'orange et l'extract de vanille. Mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien incorporés — la texture obtenue doit être humide et pâteuse.
4. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs et le 60 ml (¼ de tasse) de sucre en poudre restant, jusqu'à la formation de pics mous. Incorporer délicatement les blancs d'œufs à la pâte de pistaches. Ne pas trop mélanger. Un mélange nervuré est parfait.
5. Préparer un moule à gâteau à fond amovible de 20 à 22 cm (8 à 9 pouces). Bien le beurrer, puis tapisser le fond de papier parchemin. Beurrer de nouveau. Y verser le mélange.
6. Cuire au four pendant 30-40 minutes, en faisant tourner le moule de temps à autre jusqu'à ce que le dessus de la tarte soit bien doré.
7. Laisser la tarte refroidir complètement sur une grille. Passer délicatement la lame d'un couteau tout autour de la tarte et détacher la couronne extérieure du moule.
8. Fouetter le yogourt avec le sirop d'érable et le zeste d'orange.
9. Juste avant de servir, garnir la tarte avec le yogourt aromatisé sur lequel on dépose délicatement les tranches d'orange.

POULET AU GINGEMBRE ET À L'ORANGE AVEC RIZ

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Rendement : 4 portions

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 675 g (1 ½ lb) de poitrine de poulet désossée, sans la peau, découpée en morceaux de la taille d'une bouchée
- 2 oranges Navel du Chili de taille moyenne, pelées et découpées en petits morceaux de la taille d'une bouchée 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce chili à l'ail
- 2.5 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- 2 oignons verts, tranchés
- Riz pour accompagner

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu vif.
2. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Ajouter les oranges Navel du Chili et cuire encore pendant 5 minutes.
4. Réduire à feu moyen et incorporer la sauce soya, le miel, la sauce chili à l'ail et le gingembre.
5. Cuire encore quelques minutes jusqu'à ce que les morceaux de poulet soient bien enrobés de sauce.
6. Garnir avec les oignons verts et servir sur un lit de riz.
7. Truc gourmet : On peut remplacer les oranges par 3 ou 4 mandarines du Chili, pelées et découpées en petits morceaux de la taille d'une bouchée.



RÉFÉRENCES

1. Feliciano, R.P., et al., *Plasma and Urinary Phenolic Profiles after Acute and Repetitive Intake of Wild Blueberry*. *Molecules*, 2016. 21(9).
2. Shukitt-Hale, B., *Blueberries and neuronal aging*. *Gerontology*, 2012. 58(6) : p. 518-23.
3. Cherniack, E.P., *A berry thought-provoking idea : the potential role of plant polyphenols in the treatment of age-related cognitive disorders*. *Br J Nutr*, 2012. 108(5) : p. 794-800.
4. Giacalone, M., et al., *Antioxidant and neuroprotective properties of blueberry polyphenols : a critical review*. *Nutr Neurosci*, 2011. 14(3) : p. 119-25.
5. Basu, A. and T.J. Lyons, *Strawberries, blueberries, and cranberries in the metabolic syndrome : clinical perspectives*. *J Agric Food Chem*, 2012. 60(23) : p. 5687-92.
6. Murphy, R.R., et al., *Cooking does not decrease hydrophilic antioxidant capacity of wild blueberries*. *Int J Food Sci Nutr*, 2009. 60 Suppl 2 : p. 88-98.
7. Varoni, E.M., et al., *Anticancer Molecular Mechanisms of Resveratrol*. *Front Nutr*, 2016. 3 : p. 8.
8. Singh, C.K., X. Liu, and N. Ahmad, *Resveratrol, in its natural combination in whole grape, for health promotion and disease management*. *Ann N Y Acad Sci*, 2015. 1348(1) : p. 150-60.
9. Pezzuto, J.M., *Grapes and human health : a perspective*. *J Agric Food Chem*, 2008. 56(16) : p. 6777-84.
10. Singh, C.K., et al., *Combination chemoprevention with grape antioxidants*. *Mol Nutr Food Res*, 2016. 60(6) : p. 1406-15.
11. Paller, C.J., et al., *A phase I study of muscadine grape skin extract in men with biochemically recurrent prostate cancer : Safety, tolerability, and dose determination*. *Prostate*, 2015. 75(14) : p. 1518-25.
12. Singh, C.K., M.A. Ndiaye, and N. Ahmad, *Resveratrol and cancer : Challenges for clinical translation*. *Biochim Biophys Acta*, 2015. 1852(6) : p. 1178-85.
13. Sahebkar, A., *Effects of resveratrol supplementation on plasma lipids : a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Nutr Rev*, 2013. 71(12) : p. 822-35.
14. Wightman, J.D. and R.A. Heuberger, *Effect of grape and other berries on cardiovascular health*. *J Sci Food Agric*, 2015. 95(8) : p. 1584-97.
15. Anderson, J.W., et al., *Health benefits of dietary fiber*. *Nutr Rev*, 2009. 67(4) : p. 188-205.
16. de Koning, L. and F.B. Hu, *Do the health benefits of dietary fiber extend beyond cardiovascular disease?* *Arch Intern Med*, 2011. 171(12) : p. 1069-70.
17. Kaczmarczyk, M.M., M.J. Miller, and G.G. Freund, *The health benefits of dietary fiber : beyond the usual suspects of type 2 diabetes mellitus, cardiovascular disease and colon cancer*. *Metabolism*, 2012. 61(8) : p. 1058-66.
18. Mudgil, D. and S. Barak, *Composition, properties and health benefits of indigestible carbohydrate polymers as dietary fiber : a review*. *Int J Biol Macromol*, 2013. 61 : p. 1-6.
19. Fleming, P. and M. Godwin, *Low-glycaemic index diets in the management of blood lipids : a systematic review and meta-analysis*. *Fam Pract*, 2013. 30(5) : p. 485-91.
20. Cai, X., et al., *Carbohydrate Intake, Glycemic Index, Glycemic Load, and Stroke : A Meta-analysis of Prospective Cohort Studies*. *Asia Pac J Public Health*, 2015. 27(5) : p. 486-96.
21. Gow, M.L., et al., *The Effectiveness of Different Diet Strategies to Reduce Type 2 Diabetes Risk in Youth*. *Nutrients*, 2016. 8(8).
22. Chun, O.K., D.O. Kim, and C.Y. Lee, *Superoxide radical scavenging activity of the major polyphenols in fresh plums*. *J Agric Food Chem*, 2003. 51(27) : p. 8067-72.

23. Venter, A., E. Joubert, and D. de Beer, Nutraceuical value of yellow- and red-fleshed South African plums (*Prunus salicina* Lindl.) : evaluation of total antioxidant capacity and phenolic composition. *Molecules*, 2014. 19(3) : p. 3084-109.
24. Kim, D.O., et al., Quantification of polyphenolics and their antioxidant capacity in fresh plums. *J Agric Food Chem*, 2003. 51(22) : p. 6509-15.
25. Chun, O.K., et al., Contribution of individual polyphenolics to total antioxidant capacity of plums. *J Agric Food Chem*, 2003. 51(25) : p. 7240-5.
26. Valero, Y., J. Colina, and E. Ineichen, [Effect of processing on the antioxidant capacity of the plum (*Prunus domestica*)]. *Arch Latinoam Nutr*, 2012. 62(4) : p. 363-9.
27. Camejo, D., et al., Antioxidant system and protein pattern in peach fruits at two maturation stages. *J Agric Food Chem*, 2010. 58(20) : p. 11140-7.
28. Loizzo, M.R., et al., *Prunus persica* var. *platycarpa* (Tabacchiera Peach) : Bioactive Compounds and Antioxidant Activity of Pulp, Peel and Seed Ethanolic Extracts. *Plant Foods Hum Nutr*, 2015. 70(3) : p. 331-7.
29. Chang, S., et al., Low-density lipoprotein antioxidant activity of phenolic compounds and polyphenol oxidase activity in selected clingstone peach cultivars. *J Agric Food Chem*, 2000. 48(2) : p. 147-51.
30. Gil, M.I., et al., Antioxidant capacities, phenolic compounds, carotenoids, and vitamin C contents of nectarine, peach, and plum cultivars from California. *J Agric Food Chem*, 2002. 50(17) : p. 4976-82.
31. Dabbou, S., et al., Carotenoids, Phenolic Profile, Mineral Content and Antioxidant Properties in Flesh and Peel of *Prunus persica* Fruits during Two Maturation Stages. *Plant Foods Hum Nutr*, 2016.
32. Tomas-Barberan, F.A., et al., HPLC-DAD-ESIMS analysis of phenolic compounds in nectarines, peaches, and plums. *J Agric Food Chem*, 2001. 49(10) : p. 4748-60.
33. Grosso, et al., Red Orange: Experimental Models and Epidemiological Evidence of Its Benefits on Human Health. *Oxidative medicine and cellular longevity*, 2013. doi: 10.1155/2013/157240. [EN LIGNE]—page consultée le 7 mars 2019
34. Gualdani, Roberta, et al., *The Chemistry and Pharmacology of Citrus Limonoids*. MDPI, Multidisciplinary Digital Publishing Institute, 2016. doi:10.3390/molecules21111530. [EN LIGNE]—page consultée le 7 mars 2019
35. Otten, Jennifer J., et al. ANREF, Les Apports Nutritionnels De référence: Le Guide Essentiel Des Besoins En Nutriments. National Academies Press, 2006 : p. 202-10.
36. McRorie, J r, et N M McKeown, Understanding the Physics of Functional Fibers in the Gastrointestinal Tract: An Evidence-Based Approach to Resolving Enduring Misconceptions about Insoluble and Soluble Fiber. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 2017. 17(2) : p. 251-64
37. Hervik, et al., The Role of Fiber in Energy Balance. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2019. doi: 10.1155/2019/4983657. [EN LIGNE]—page consultée le 7 mars 2019
38. Goldenberg, Livnat, et al., Mandarin Fruit Quality: a Review. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, U.S. National Library of Medicine, 2018, doi: 10.1002/jsfa.8495. [EN LIGNE]—page consultée le 12 mars 2019



SOURCE OF LIFE



fruitsfromchile.com |  Fruits from Chile Canada |  fruitsfromchile

jamelesfruitsetlegumes.ca |  J'aime les fruits et légumes
 jamelesfruitsetlegumes | #JMFL - #ILFV

© 2019 AQDFL Tous droits réservés.

Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement exprès et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL.

Pour nous joindre :

Téléphone : 514 355-4330 | Courriel : info@aqdfl.ca | Site Internet : www.aqdfl.ca

