FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Banane

Trucs

1. À l'épicerie, achète-moi dans toutes les couleurs : jaune pour être prête à manger dans les jours à venir et verte pour que tu puisses m'utiliser plus tard dans la semaine !
2. À la maison, conserve-moi sur le comptoir.
3. Si jamais je deviens brune, ne me gaspille pas, je suis toujours aussi bonne! Congèle-moi et tu pourras m'utiliser dans des muffins et des gâteaux ! Les enfants adorent m'écraser pour faire de moi une purée à ajouter dans tes recettes. Tu verras, j'ajoute une bonne saveur sucrée et une texture moelleuse !

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Bleuet

Trucs

1. Ajoute-moi à ton bol de céréales matinal pour faire de la couleur et de la texture ainsi que pour y ajouter un bon goût sucré et d'une foule de vitamines et antioxydants !
2. Dans une recette de muffins, de pains ou même de crêpes, je suis divin !
3. Pour assurer ma conservation, il ne faut pas me laver d'avance. Simplement me rincer sous l'eau courante avant de me manger ou de me cuisiner.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Carotte

Trucs

1. Ma réputation est faite, je suis sans aucun doute un essentiel en cuisine pour ma saveur et ma polyvalence, mais aussi parce que je me conserve facilement et longtemps au réfrigérateur.

2. Je suis à découvrir dans ma forme la plus chic, lorsque je suis glacée. Dans la poêle, fais-moi cuire jusqu'à tendreté dans un peu de bouillon puis ajoute du beurre et du miel ou un peu de sirop d'érable pour rehausser mes saveurs.

3. En salade, en crudités, en soupe, en sauté, en mijoté, en purée, en gâteau, en muffin dois-je vraiment continuer ? Pense à m'ajouter partout !

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Céleri

Trucs

1. Tu peux utiliser mon feuillage et ma tige pour aromatiser un bouillon, mais aussi me trancher finement dans une salade avec des pommes et des raisins secs.

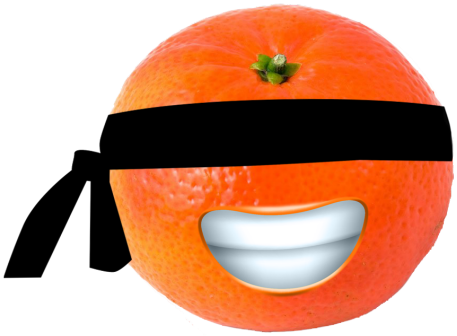
2. Je suis un incontournable aussi bien cuit dans un mijoté ou un sauté que cru dans une garniture à sandwich aux œufs ou au poulet et dans un plateau de crudités.

3. Ma forme fait en sorte que je peux être facilement farci. Je suis délicieux avec du fromage à la crème, du beurre d'arachide ou encore une tartinade de thon.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Clémentine



Trucs

1. Ma petite taille est parfaite pour les petites mains ! J'adore me retrouver dans les boîtes à lunch des enfants pour la collation ou le dessert.
2. Tu peux me conserver au réfrigérateur pendant une semaine. Attention à vérifier que je ne sois pas accompagnée de clémentines moins fraîches, elles pourraient m'endommager.
3. Je suis un ajout coloré et juteux à une bonne salade de fruits !

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Concombre

Trucs

1. Je suis parfait en crudités, mon goût doux plaît à la grande majorité des papilles.
2. Conserve ma pelure pour un maximum de texture, de fibres, de vitamines et de minéraux.
3. Ma fraicheur me rend un compagnon idéal des plats ou des bouchées à base de poisson comme le thon ou encore le saumon.
   Tranche-moi en rondelles, dépose une cuillérée de tartinade de poisson et sers-moi tel quel !

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Fraise

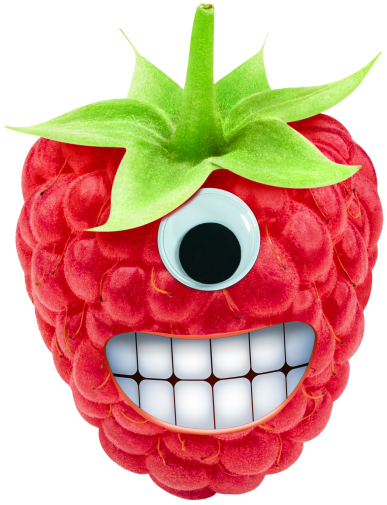
Trucs

1. Je suis connue pour être plutôt fragile, donc mange-moi dans les jours qui suivent mon achat. Sinon, je peux être équeutée et congelée ou encore cuisinée en confiture.
2. Le chocolat et moi formons un duo irrésistible, surtout en fondue !
3. J'accompagne à merveille le yogourt, je m'intègre parfaitement aux smoothies et je bonifie avec délicatesse une salade verte.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Framboise



Trucs

1. Je suis délicate et fragile, tu dois porter attention à ma conservation. Mange-moi dans les 2 ou 3 jours suivants mon achat.
2. Conserve-moi dans un contenant tapissé d'un papier essuie-tout, ce qui permettra d'absorber l'humidité pour me garder bien fraîche et délicieuse !
3. Pour prolonger ma conservation, tu peux me congeler. Étale-moi sur une plaque à cuisson tapissée d'un papier parchemin. Lorsque je suis congelée, dépose-moi dans un contenant ou un sac hermétique.
4. Je fais un heureux mélange avec le fromage frais comme le cottage, la ricotta ou encore avec le gâteau au fromage !

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Laitue

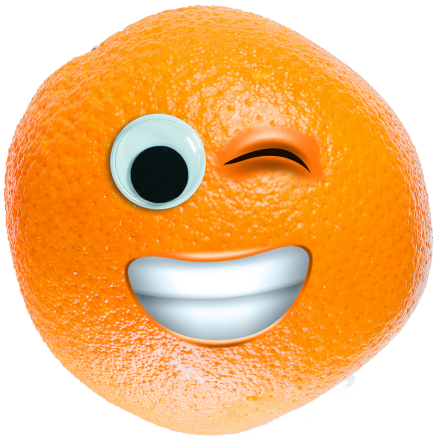
Trucs

1. Je viens sous toutes sortes de variétés différentes. Choisis-moi selon l'utilisation : certaines laitues ont des feuilles douces et délicates alors que d'autres ont des feuilles gorgées d'eau et bien croustillantes.
2. Je dois être bien essorée pour une meilleure conservation, si je suis détrempée, mes feuilles deviendront molles.
3. Pour me redonner vie, trempe mes feuilles dans un bol d'eau et de glaçons pour quelques minutes et je me remettrai en forme.
4. Une simple vinaigrette et je deviens un accompagnement vite fait et bien fait. Mes feuilles croquantes apportent de la texture aux sandwichs.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Orange



Trucs

1. La préférée des déjeuners, j'apporte de la couleur, du soleil et de la saveur aux matins et aux boîtes à lunch.
2. Je me conserve bien à l'air ambiant et, pour prolonger ma conservation, on me met au réfrigérateur.
3. Je suis délicieuse telle quelle, mais je suis à découvrir avec du salé ! Ajoute-moi dans une salade verte avec des oignons rouges et de la vinaigrette.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Poire

Trucs

1. Je suis un fruit fragile, il faut porter attention à ma conservation et me manipuler avec délicatesse, surtout lorsque je suis mûri à point.
2. Lors de mon achat, il est normal que je ne sois pas mûr, je pourrai continuer à mûrir tranquillement après la cueillette. Pour une chair douce et parfumée, il me faut un peu de patience et une place sur le comptoir.
3. Tout comme les pommes, j'accompagne bien les noix et fromages en collation.
4. Tu peux me déguster de toutes sortes de manières; crue, cuite, pochée ou encore grillée autant en version sucrée que salée.

FRUITS LÉGUMES

LES FACILES

Radis

Trucs

1. Mon goût légèrement piquant me rend bien intéressant en cuisine. En salade, ma présence est notable, surtout lorsque je suis très croquant.
2. Essaie-moi finement tranché dans un sandwich, mon goût légèrement piquant rehaussera le goût des autres ingrédients.
3. Pour prolonger ma conservation, coupe mes feuilles. Je conserverai mon humidité pour 4 ou 5 jours dans un sac perforé au réfrigérateur.

LES FACILES

Raisin

Trucs

1. Un classique indémodable; accompagné de cubes de fromage, je deviens une collation nutritive, facile et rapide à préparer.
2. Je suis tellement délicieux dans ma forme fraîche qu'on ne pense pas toujours à me cuisiner, mais je bonifie parfaitement une salade de fruits ou même une salade de couscous.
3. Lorsque je suis un peu flétri, je peux me transformer en confiture. Tu peux aussi me congeler sur une plaque pour une collation glacée sur le pouce !
4. Choisis-moi lorsque mes grappes sont bien garnies, que je suis ferme et sans taches.

Pour découvrir une foule de recettes faciles, économiques, rapides et savoureuses qui mettent en valeur ces fruits et légumes vedettes...

Rendez-vous sur notre site web au
www.jaimefruitsetlegumes.ca

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur les médias sociaux !

@jaimelesfruitsetlegumes