



Rêves et réalité

Imagine un soir d'été... Tu viens de passer une longue journée à travailler sous le soleil. Une fatigue agréable investit tes membres. Tu sais pourquoi tu aimes travailler : lorsque tu poses ton regard sur ton environnement, tu vois partout le fruit de tes efforts, mais également tes occupations pour les semaines à venir.

Imagine le coucher du soleil... Tu vas chercher Yulie, la jument, dans son enclos. Tu lui flattes ses jolis naseaux et tu chasses les mouches qui l'assaillent. Tu lui donnes une pomme ou un bout de pain. Puis, une fois que tu l'as soigneusement brossée et que tu as traité ses sabots, tu lui passes son harnais et tu la chevauches – sans selle, évidemment!

Imagine le crépuscule... Une brise cajole ta peau brûlée. Aux tons pastel des nuages, tes yeux se reposent de l'impitoyable soleil. Les oiseaux se chamaillent, l'âne du voisin brait à tue-tête, les vaches réclament, les cochons grognent; dans l'herbe ça crisse, ça grésille et ça bourdonne, bref, la nature s'excite au rythme infernal du coassement des ouaouarons. C'est au milieu de ce brouhaha feutré que Yulie te porte tranquillement à destination.

Imagine la nuit qui tombe... Arrivé au petit lac en bordure du boisé, tu lâches Yulie dans le pré. À l'abri des arbres, tu abreuves les vaches avec une pompe à main. Il fait encore chaud et tu sues. Tu vas donc prendre un petit bain tout nu dans le lac. Nager sur le dos et admirer les premières étoiles. Pour éviter les moustiques, tu rentres dans ta caravane en courant. Et là, enfin, tu t'apprêtes à dormir...

Si tu arrives à imaginer tout ça, eh bien, tu viens de découvrir la réalisation de l'un de mes rêves!

Stefanie, stagiaire



La Carotte

Pourquoi mettre la carotte au menu?

Parce que : Elle est économique, offerte toute l'année et se conserve bien. Sa saveur douce et sa couleur vibrante peuvent être mises à profit même dans les mets raffinés.

Et surtout : Elle est riche en caroténoïdes, une famille de composés antioxydants. Ces composés participeraient à la prévention des maladies cardiovasculaires et de certains cancers. La carotte regorge de vitamines et de minéraux, dont la précieuse vitamine A. La carotte, par sa richesse nutritionnelle, contribue au maintien de la santé. Consommée régulièrement, elle protégerait contre les maladies cardiovasculaires, certains cancers et certaines maladies dégénératives liées au vieillissement. La couleur foncée de ce légume dissimule de nombreux pigments antioxydants qui interviennent dans ses propriétés santé.

Absorption des caroténoïdes :

Les caroténoïdes (bêta-carotène, lutéine et zéaxanthine) sont des composés liposolubles. Ils seraient donc mieux absorbés s'ils sont consommés en même temps qu'une source alimentaire de gras. La cuisson semble également augmenter leur absorption

Source :

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu

Origines : La carotte est originaire de l'Asie centrale, où elle est cultivée depuis des milliers d'années. L'ancêtre de la carotte que nous retrouvons aujourd'hui n'était pas orange mais bien de couleur mauve, presque noire. C'est à la suite de croisements que la variété jaune est apparue.

Source : <http://www.metro.ca/conseil-expert/jardinier/panier-legumes/legumes-racines/carotte.fr.html>

Tarte aux fanes de carottes et tofu soyeux

8 à 10 carottes et les fanes des carottes

400 gr de tofu soyeux

1 morceau d'oignon (la moitié d'un gros oignon)

sel

poivre

5 épices

1 pâte feuilletée

beurre

huile d'olive

Éplucher et émincer l'oignon,

Laver les fanes puis prendre uniquement les feuilles des fanes pas les tiges; les émincer.

Dans une poêle ou un wok faire revenir un peu de beurre et d'huile d'olive; faire fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide y ajouter ensuite les fanes des carottes et laisser à feu doux en remuant de temps en temps.

Mettre une casserole d'eau salée à chauffer et le four à préchauffer à 180°C

Éplucher les carottes, les laver et les couper en deux dans le sens de la longueur puis les plonger dans l'eau à ébullition, faire cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres tout en restant fermes. Mettre la pâte feuilletée dans un moule et faire cuire à blanc dans votre four pendant environ 10 min. Dans un saladier mélanger intimement le tofu soyeux avec l'oignon, les fanes et les cinq épices, saler, poivrer à votre convenance. Quand les carottes sont cuites, les égoutter et les disposer sur le fond de la pâte feuilletée; étaler ensuite la garniture à base de tofu et mettre au four pendant environ 30 minutes.

Source : <http://www.ptitchef.com/recettes/tarte-aux-fanes-de-carottes-et-tofu-soyeux-fid-341028>