En vedette, l'agneau et le topinambour. Notre chef nous présente une délicieuse recette à base de ceux-ci afin de nous montrer qu'ils sont faciles à préparer et oh combien délicieux!
L'agneau regorge de bienfaits. Non seulement c'est un produit riche en protéines, mais en plus, il contient une quantité significative de zinc, minéral participant entre autres à l'immunité, la cicatrisation et la formation de la vitamine A dans le corps. Le fer, qui entre dans la composition de nombreuses protéines et enzymes dans le corps, en plus d'assurer le transport de l'oxygène jusqu'à nos cellules, est aussi présent dans l'agneau.

Le topinambour quant à lui, est un légume mystérieux riche en minéraux. Il contient entre autres en magnésium, en fer, en phosphore, en calcium et en potassium… Tout qu'un produit! Mais cela ne s'arrête pas là : il est aussi riche en fibres, permettant une bonne régulation du transit intestinal et contient peu d'amidon, contrairement aux pommes de terre. En effet, le topinambour est plutôt riche en inuline, un sucre qui n'influence pas la glycémie (taux de sucre dans le sang). C'est donc un excellent légume de substitution pour les personnes atteintes de diabète!

Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Keftas d'agneau et légumes grillés

Un plat quatre saisons, à l' automne et l' hiver il nous rappelle le sud et l' été ce sont les odeurs de la chaleur et du soleil.

Temps de préparation : 45 min.
Temps de cuisson : 25 min.
Nombre de portions : 4

Ingrédients
Légumes
2 poivrons de couleur épépinés et coupés en quartiers
2 bok choy coupés en quartiers
2 topinambours coupés en rondelles
2 échalotes hachées
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive

2 c. à table (30 ml) de sauce soya*Sauce-trempette*
1 ½ tasse (375 ml) de yogourt Grec nature 0% M.G
2 échalotes hachées finement
1 gousse d'ail hachée finement
1 concombre pelé, épépiné et coupé en fines lanières
Le jus d'une lime
Le jus d'un citron
¼ tasse de basilic frais haché

Keftas
400 g d'agneau haché
1 petit oignon haché
2 gousses d'ail hachées finement
½ tasse de fines herbes fraîches hachées (coriandre, menthe, basilic, etc.)
1 pincée de cumin en poudre
1 pincée de sel
Poivre au goût

Préparation
Légumes

1. Préchauffer le four à 350°F (175°C) ;
2. Déposer les légumes coupés sur une plaque à cuisson et arroser d'huile d'olive et de sauce soya;
3. Cuire au four jusqu'à ce que les légumes soient grillés, mais un peu croquants, soit 20 à 25 minutes.

Sauce-trempette

1. Mélanger tous les ingrédients et réserver.

Keftas

1. Mélanger tous les ingrédients avec l'agneau haché ;
2. Se mouiller les mains et façonner les Keftas (brochettes) autour de bâtons préalablement trempés dans l'eau;
3. Faire cuire 10 minutes sur une grille enduite d'huile;
4. Servir avec les légumes grillés et la sauce-trempette avant de déguster.

Notes :Si vous ne désirez pas faire votre propre sauce trempette, le chef vous conseille *Le Flocon à la fleur d' ail* de la Fromagerie Suisse Normande.

Si vous désirez obtenir plus d'infos sur les recettes ou si vous avez des questions : direction@marchesdici.org. Merci

Sans noix

Source de protéines

Sans gluten

Source de calcium

Source de fer

Source de fibres

Valeur nutritive

Pour 650.8 g

Calories 440	% valeur quotidienne *
Lipides 22 g	**29** %
saturés 8 g + trans 0.5 g	**43** %
Glucides 32 g	
Fibres 7 g	**25** %
Sucres 14 g	**14** %
Protéines 31 g	
Cholestérol 65 mg	
Sodium 630 mg	**27** %
Potassium 1950 mg	41 %
Calcium 550 mg	42 %
Fer 6.5 mg	36 %

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**