Les fromages du Québec ont souvent la vedette! Cette fois, c'est le fromage Feta du Troupeau Bénit ainsi que le fromage La Galette de Les Fromagiers de la Table Ronde qui sont à l'honneur. Avec ces derniers, le chef nous propose une recette de salade repas pleine de fraicheur. Concoctée avec les légumes du marché et avec du bacon de sanglier de la Ferme Grand Duc, cette salade simple saura vous surprendre par la complexité de ses saveurs.

Le bacon de sanglier est un produit bien intéressant. Certes il reste du bacon ; un aliment riche en gras saturés que l'on doit consommer avec modération. Par contre, la viande de sanglier a naturellement une moins forte teneur en matière grasse que le porc avec lequel on fait habituellement le bacon. De plus, le sanglier est riche en zinc, minéral participant entre autres à l'immunité et à la cicatrisation et en phosphore, servant à l'entreposage et la libération de l'énergie. Finalement, il contient de bonne quantités de vitamines du groupe B, participant à la formation de la peau et des tissus du le corps, ainsi qu'au bon fonctionnement du système immunitaire.

Les fromages sont une excellente source de calcium, ce dernier participant à la formation des os et des dents, permettant la coagulation sanguine, les contractions musculaires, le maintien du poids et la prévention de l'ostéoporose. Ils sont également une bonne source de protéines, et contiennent plusieurs vitamines dont la B6 et la B12. De plus, saviez-vous que les fromages à pâte molle tel La Galette sont faibles en lactose et peuvent donc convenir aux personnes qui souffrent d'une intolérance ?
Camille Landry Dt.P Nutritionniste.

Salade composée

Temps de préparation : 30min.
Temps de cuisson : 45 min.
Nombre de portions : 4

Ingrédients
1 oignon rouge émincé
1 bulbe de fenouil émincé

1½ tasse (275 ml) de haricots verts entiers
½ tasse (125 ml) de bacon de sanglier de la Ferme Grand Duc
1 fromage entier à pâte molle La Galette Les Fromagiers de la Table Ronde
1 œuf battu
¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs
¼ tasse (60 ml) de chapelure
12 petites tomates coupées en quartiers
140 g de fromage Feta Le Troupeau Bénit en cubes

Vinaigrette
1 c. à table (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à table (15 ml) de moutarde à l'ancienne
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive
2 c. à table (30 ml) de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, confire l'oignon émincé avec sel et poivre durant 45 minutes à feu doux dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à coloration. Réserver.
2. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, à l'exception du vinaigre de vin rouge et y faire mariner le fenouil pour 20 minutes. Réserver.
3. Dans une autre casserole d'eau bouillante salée, blanchir les haricots 3 à 4 minutes.
4. Passer à l'eau froide et réserver.
5. Dans un poêlon, faire sauter le bacon jusqu'à coloration. Réserver.
6. Paner le fromage La Galette à l'anglaise (le passer dans l'œuf battu, dans la fécule de maïs, dans l'eouf battu une seconde fois, puis dans la chapelure).
7. Dans un poêlon chaud, cuire le fromage dans un peu d'huile d'olive.

Finition

1. Ajouter le vinaigre de vin rouge au fenouil mariné.
2. Ajouter les oignons, le bacon, les tomates, les haricots, le Feta. Mélanger délicatement.
3. Ajouter le fromage sur le dessus de la salade au moment de servir. Déguster.

Note : Pour une option végétarienne, tout simplement enlever le bacon de sanglier

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

.

Sans gluten

Source de calcium

Sans noix

Option végétarienne

Source de fibres

Valeur nutritive
Pour 234.9 g

Calories 330	% valeur quotidienne *
Lipides 25 g	**33** %
saturés 11 g + trans 0 g	**55** %
Glucides 15 g	
Fibres 4 g	**14** %
Sucres 8 g	**8** %
Protéines 14 g	
Cholestérol 60 mg	
Sodium 690 mg	**30** %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 300 mg	23 %
Fer 1.75 mg	10 %

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