



Raisin local

Disponibilité:
août à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ Pour les nombreuses variétés cultivées au Québec!

Rouge et sans pépins, il est très sucré et excellent pour les jus. Blanc, son petit goût floral est parfait pour les vins et jus. Vert, son goût excellent et acidulé est aussi très propice pour vins et jus. Bleu foncé, rappelant le cassis on l'adore en gelée. Sauvage ou cultivé, il est à découvrir à l'état solide et liquide!

→ Parce qu'il est consommé depuis la Préhistoire!

Originaire du sud-ouest de l'Asie, le raisin est consommé dans le monde entier de diverses façons: réduit en jus et fermenté pour faire des boissons alcoolisées comme le vin, le cognac, le porto, déshydraté et incorporé dans les pâtisseries ou cru à grignoter. Les feuilles de vigne farcies sont même une spécialité très répandue au Moyen-Orient!



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Pain aux raisins



PORTIONS: 1

10 MIN 30 MIN

Ingrédients

- 1 sachet (10 ml ou 2 c. à thé) de levure sèche instantanée (levée rapide)
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de margarine non hydrogénée
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue
- 875 ml (3 ½ tasses) de farine tout usage
- 375 ml (1 ½ tasse) de raisins secs

Préparation

- 1 Mélanger le lait, la margarine, le sucre, le sel et la cannelle. Faire chauffer au micro-ondes 1 à 2 min. Transvider dans le bol du batteur électrique.
- 2 Dans un autre bol, mélanger la farine et la levure.
- 3 Ajouter 250 ml (1 tasse) du mélange de farine au mélange liquide. Battre au batteur électrique, à vitesse moyenne, pendant 1 min. Rajouter graduellement 250 ml (1 tasse) du mélange de farine, en battant à vitesse moyenne, pendant 3 min.
- 4 Ajouter les raisins secs. Incorporer graduellement, en brassant, presque toute la farine qui reste jusqu'à ce que la pâte forme une boule molle qui se détache des parois du bol.
- 5 Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique et qu'elle ne soit plus collante (environ 10 min) en ajoutant de la farine au besoin.
- 6 Recouvrir d'un linge humide et laisser reposer 10 min (ou suivre les indications sur le sachet de levure).
- 7 Façonner la pâte en un pain. Déposer la pâte façonnée, les bords scellés vers le fond, dans un moule à pain de 2 L (9 x 5 x 3 po) légèrement graissé.
- 8 Couvrir d'un linge humide chaud et laisser lever au double du volume (30 à 40 min).

- 9 Faire cuire à 190 °C (375 °F) sur la grille inférieure du four, de 30 à 40 min. Couvrir le pain d'un papier d'aluminium durant les 15 dernières minutes de cuisson pour empêcher le pain de trop brunir. Démouler aussitôt et laisser refroidir sur une grille.

Source : Inspirée de fiveroses.ca/fr/ourrecipes

Salade raisins, feta, roquette



PORTIONS: 4

10 À 15 MIN

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de roquette ou de laitues mélangées
- 30 raisins verts sans pépins, coupés en deux
- 30 raisins rouges sans pépins, coupés en deux
- 125 ml (½ tasse) de feta émietté
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Disposer la laitue et les raisins dans les assiettes ou les bols de service. Garnir de feta.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la moutarde et le miel. Ajouter tout doucement l'huile d'olive en fouettant avec une fourchette. Ajouter ensuite le vinaigre, saler et poivrer.
- 3 Ajouter la quantité désirée de vinaigrette à la salade au moment de servir.

Source : Inspirée de lagodiche.fr/category/gourmandises

Astuce!

- Lorsque les raisins sont moins fermes, les retirer de la grappe et les mettre au congélateur. Cette collation de raisins congelés est un vrai régal pour les enfants! Et plus nutritif que des popsicles en été!

