

# FAVUZZI

Septembre 2014

.....  
POUR LA  
RENTRÉE  
DES PÂTES  
PRÊTES EN  
3 MINUTES

NOS SAUCES  
TOMATES  
FAVUZZI  
S'OFFRENT  
UN NOUVEAU  
LOOK

LA GROSSE  
MOUSTACHE:  
UNE BIÈRE  
QUI VOUS  
VEUT DU  
BIEN

BOUKMAN  
POMME ET  
ÉRABLE:  
C'EST  
CHAUD!

FRANCESCA  
PLANETA

NOUS OFFRE  
2 NOUVELLES  
HUILES  
D'OLIVE

★  
FAVUZZI

HUILES D'OLIVE & PRODUITS FINS

# MENU

## SEPTEMBRE

12 RAISONS DE TOMBER DANS LES POMMES .....	4
INITIATIVE LATINA : LA GROSSE MOUSTACHE .....	8
SAUCES TOMATES FAVUZZI .....	9
RECETTE SAUCE AUX TOMATES FAVUZZI .....	13
RECETTE POISSON PANÉ AVEC AÏOLI SRIRACHA .....	15
NOUVEAUTÉS .....	16
RECETTE SALADE DE QUINOA AUX POMMES & CHEDDAR VIEILLI .....	19
PASTA AL DENTE .....	20
O OLIVE OIL : NOUVELLE HUILE BIOLOGIQUE ET VINAIGRE BALSAMIQUE .....	25
RECETTE POULET AU CUMIN, À LA LIME ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC AU MIEL .....	29
NOUVELLES MONOVARIÉTALES PLANETA .....	31
RECETTE BUSIATTI .....	32
BALZEBÚ, UN NOUVEAU VINAIGRE BALSAMIQUE D'EXCEPTION .....	36
RECETTE RISOTTO AUX OIGNONS CARAMELISÉS ET AU BALSAMIQUE DE MODÈNE IGP .....	39

S'AMUSER  
 SORTIR DES SENTIERS BATTUS  
 DÉCOUVRIR  
 QUE DERRIÈRE  
 CHAQUE PRODUIT  
 FIN EXISTENT DES  
 ARTISANS, UNE  
 HISTOIRE,  
 UNE CULTURE  
 S'ENTOURER DE PASSIONNÉS  
 ET DE GOURMANDS

SEREZ-VOUS DU NOMBRE?

# 12

## RAISONS DE TOMBER DANS LES POMMES



**AC40**  
BLAZE POMME  
PDSF 10,99 \$  
215 ML  
12 /CAISSE



**BA10**  
VINAIGRE  
DE POMME  
PDSF 6,99 \$  
250 ML  
6 /CAISSE



**BK05**  
SAUCE BOUKMAN  
POMME ÉRABLE  
PDSF 7,99 \$  
150 ML  
12 /CAISSE



**GI02**  
GINGO POMME  
ET GINGEMBRE  
PDSF 3,99 \$  
355 ML  
12 /CAISSE



**OL54**  
VINAIGRE O MIEL  
ET POMME  
PDSF 13,99 \$  
200 ML  
6 /CAISSE



**PP03**  
BISCUITS BIO  
POMME ET  
CANNELLE  
PDSF 7,99 \$  
125 G  
6 /CAISSE



**SK125**  
GELÉE POMME  
ET JALAPENO  
PDSF 8,99 \$  
354 G  
12 /CAISSE



**SK130**  
CONFITURE  
FRAISE POMME  
ET RHUBARBE  
PDSF 8,99 \$  
368 G  
12 /CAISSE



**SK306**  
CHUTNEY AUX  
POMMES ET  
CANNEBERGES  
PDSF 7,99 \$  
241 G  
12 /CAISSE



**SK533**  
SAUCE AUX  
POMMES RÔTIÉS  
PDSF 8,99 \$  
330 ML  
6 /CAISSE



**SK707**  
BEURRE  
CAMEL ET  
POMME  
PDSF 8,49 \$  
340 G  
12 /CAISSE



**TD17**  
MÉLAGRO  
AIGRE-DOUX  
À LA POMME  
PDSF 13,99 \$  
250 G  
6 /CAISSE

# SORTIR DES SENTIERS BATTUS

/ LA NATURE MÊME DES BOUTIQUES SPÉCIALISÉES NOUS AMÈNE À SORTIR DES SENTIERS BATTUS ET À FAIRE PREUVE D'ORIGINALITÉ ET D'AUDACE. N'HÉSITEZ PAS À PARTAGER AVEC NOUS VOS RÉALISATIONS, PETITES OU GRANDES, QUI VOUS PERMETTENT DE VOUS DISTINGUER, D'OFFRIR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE À VOS CLIENTS OU, COMME C'EST LE CAS POUR L'ÉPICERIE FINE LATINA, DE FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS LA COMMUNAUTÉ GRÂCE À LA BIÈRE LA GROSSE MOUSTACHE.





Épicerie Latina, 185, rue Saint-Viateur Ouest, Montréal

zlatina.com

## LA GROSSE MOUSTACHE

/ SI VOUS HABITEZ DANS LE QUARTIER DU MILE-END À MONTRÉAL, VOUS ÊTES SÛREMENT ENTRÉS UN JOUR CHEZ LATINA. LA MYTHIQUE ÉPICERIE FINE A PIGNON SUR RUE À LA MÊME ADRESSE DEPUIS PLUS DE 50 ANS. C'EST LÀ QUE NOUS AVONS RENCONTRÉ JIMMY GRAVELET, RESPONSABLE DU MARKETING, POUR DISCUTER DE LA GROSSE MOUSTACHE. LA GROSSE MOUSTACHE EST UNE BIÈRE ARTISANALE QUI VOUS VEUT DU BIEN. TOUS LES PROFITS DE SA VENTE SONT REMIS À L'INSTITUT DU CANCER DE MONTRÉAL. L'ÉPICERIE FINE LATINA A AINSI VERSÉ PLUS DE 17 000 \$ À L'INSTITUT DEPUIS DEUX ANS.

DÉVELOPPÉE EXCLUSIVEMENT PAR LATINA, LA GROSSE MOUSTACHE EST UN BEL EXEMPLE DE TRAVAIL D'ÉQUIPE ET D'ENGAGEMENT. IL FAUT SOULIGNER QUE CETTE BELLE AVENTURE EST LE FRUIT DES EFFORTS CONCERTÉS DE LATINA, QUI A DÉTERMINÉ LES CARACTÉRISTIQUES DE LA BIÈRE, LES SAVEURS AINSI QUE LA TENEUR EN ALCOOL, DU TORRÉFACTEUR METROPOLIS, QUI A FOURNI LE CAFÉ UTILISÉ POUR AROMATISER LA BIÈRE, ET DU MICROBRASSEUR BRASSEURS ILLIMITÉS, QUI A ÉQUILIBRÉ LE DOSAGE ET ASSURÉ LA PRODUCTION. ON AIME CE GENRE DE PROJET OÙ TOUS S'ALLIENT POUR LA BONNE CAUSE ET OÙ LA RECHERCHE DU PROFIT N'EST PAS LA MOTIVATION PRINCIPALE.

Visitez [www.chezlatina.com](http://www.chezlatina.com)



## SAUCES TOMATES FAVUZZI

/ IL PARAÎT QU'UNE IMAGE VAUT MILLE MOTS... C'EST CE QU'ON S'EST DIT LORSQU'ON A DÉCIDÉ DE MODIFIER L'EMBALLAGE DE NOS SAUCES TOMATES ITALIENNES FAVUZZI. IL SERA PLUS FACILE DE LES DISTINGUER LES UNES DES AUTRES MAINTENANT QUE L'IMAGE DES INGRÉDIENTS FIGURE SUR L'ÉTIQUETTE.

IMPORTÉES DES ABRUZZES EN ITALIE, LES SAUCES FAVUZZI SONT PRODUITES DE FAÇON ARTISANALE AVEC DES INGRÉDIENTS ENTIÈREMENT NATURELS. DANS UN SOUCI DE TRAÇABILITÉ, LA SIGNATURE DU CUISINIER OU DE LA CUISINIÈRE QUI A PRÉPARÉ LA SAUCE FIGURE SUR LE CAPUCHON. FAITES-LA GOÛTER À DES ITALIENS; ILS VOUS AFFIRMERONT SANS HÉSITER QU'IL S'AGIT D'UNE AUTHENTIQUE SAUCE TOMATE ITALIENNE! DE PLUS, L'IMAGE DE LA « BOTTE ITALIENNE » SUR L'ÉTIQUETTE VIENT CONFIRMER SON ORIGINE.

## SAVIEZ-VOUS QUE

SAVIEZ-VOUS QUE LE PRINCIPAL PIGMENT DE LA TOMATE, LE LYCOPÈNE, UN PUISSANT ANTIOXYDANT, EST UN CANDIDAT SÉRIEUX CONTRE LE CANCER, L'INFARCTUS OU LA CATARACTE. IL EST AUSSI UN DES PILIERS DE LA COSMÉTO-NUTRITION. SUR LE PLAN CHIMIQUE, LE LYCOPÈNE EXISTE SOUS DEUX FORMES APPELÉES « CIS » ET « TRANS ». QUAND ON MANGE DES TOMATES, ON INGÈRE LA FORME TRANS QUI PRÉDOMINE DANS LES VÉGÉTAUX. OR, CELLE-CI EST MAL ABSORBÉE PAR L'ORGANISME QUI LUI PRÉFÈRE LA FORME CIS. LA BONNE NOUVELLE, C'EST QUE LA CUISSON DES TOMATES FAVORISE LA TRANSFORMATION EN FORME CIS. AUSSI, LES PRODUITS TRANSFORMÉS DE LA TOMATE (SAUCE ET PURÉE) DÉLIVRENT PLUS DE LYCOPÈNE À NOTRE CORPS QUE LES TOMATES CRUES.

Source: <http://www.e-sante.fr/rouge-tomate-lycopene/actualite/1644>



# NOUVEAU LOOK

## TOMATES EN DÉS FAVUZZI

/ LES TOMATES FAVUZZI SONT DE VÉRITABLES TOMATES ITALIENNES IMPORTÉES DE LA RÉGION DES POUILLES DANS LE SUD DE L'ITALIE D'OÙ EST ORIGINAIRE LA FAMILLE FAVUZZI.

ELLES SONT PULPEUSES ET SAVOUREUSES, ET IL SUFFIT D'Y AJOUTER QUELQUES INGRÉDIENTS POUR OBTENIR UNE DÉLICIEUSE SAUCE TOMATE CLASSIQUE. VOICI UNE RECETTE SIMPLE DE SAUCE QUI, MARIÉE À VOS PÂTES PRÉFÉRÉES, VOUS TRANSPORTERA DIRECTEMENT SUR LES CÔTES DE LA MER ADRIATIQUE.



**FA28**  
TOMATES EN DÉS  
FAVUZZI  
PDSF 2,49 \$  
496 ML  
12 /CAISSE





# TOMATES

SAVOUREUSES



★ FOGGIA

- *Huile d'olive extra-vierge Goccia di Sole (importée également de la région des Pouilles)*
- *1/2 oignon coupé en dés*
- *1 gousse d'ail pelée et tranchée finement*
- *1 boîte de tomates en dés Favuzzi de 796 ml*
- *Basilic ou persil frais*
- *Sel*

## SAUCE AUX TOMATES FAVUZZI

DANS UNE CASSEROLE, FAIRE CHAUFFER UN PEU D'HUILE D'OLIVE À FEU MOYEN ET Y AJOUTER L'OIGNON ET L'AIL. CUIRE JUSQU'À L'OBTENTION D'UNE COLORATION DORÉE.

AJOUTER LES TOMATES EN DÉS ET PORTER À ÉBULLITION. RÉDUIRE LE FEU ET LAISSER MIJOTER UNE DIZAINE DE MINUTES.

SALER AU GOÛT, GARNIR DE FEUILLES DE BASILIC ET LAISSER MIJOTER ENCORE QUELQUES MINUTES. SERVIR SUR DES PÂTES.



- 800 g de filets de poisson (aiglefin, tilapia ou morue)
- Huile d'olive
- Aioli Sriracha
- 3/4 tasse de chapelure Panko
- 6 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Une pincée de piment rouge
- Sel et poivre au goût

## POISSON PANÉ AVEC AÏOLI SRIRACHA

BADIGEONNER L'AÏOLI SRIRACHA SUR CHAQUE CÔTÉ DES FILETS DE POISSON.

MÉLANGER LA CHAPELURE, LE PARMESAN, LE PIMENT ROUGE, LE SEL ET LE POIVRE DANS UN BOL PEU PROFOND. SAUPOUDRER LES FILETS DE POISSON AVEC LE MÉLANGE OBTENU.

METTRE ENSUITE LES FILETS DANS UNE ASSIETTE ET RÉFRIGÉRER 15 MINUTES.

ENDUIRE GÉNÉREUSEMENT D'HUILE D'OLIVE UNE PLAQUE DE CUISSON. METTRE LES FILETS AU FOUR À 400 DEGRÉS FAHRENHEIT PENDANT 10 MINUTES. RETOURNER ENSUITE DÉLICATEMENT LES FILETS ET POURSUIVRE LA CUISSON 5 À 10 MINUTES.



## MAÏS SOUFFLÉ SUCRÉ SALÉ DE INDULGE GOURMET



**IG101**  
**MAÏS SOUFFLÉ**  
**SUCRÉ SALÉ**  
 PDSF 4,99 \$  
 200 G  
 15 /CAISSE

/ PRÉPARÉ À PARTIR DE GRAINS ENTIERS RÉCOLTÉS AU CANADA ET D'HUILE DE CANOLA PURE, LE MAÏS SOUFFLÉ INDULGE GOURMET EST SAUPOUDRÉ DE SUCRE DE CANNE ET DE SEL DE MER. IL NE CONTIENT AUCUN INGRÉDIENT ARTIFICIEL, AGENT DE CONSERVATION OU COLORANT. IL EST ABSOLUMENT FABULEUX : CROQUANT, CROUSTILLANT, SUCRÉ ET SALÉ! UNE PORTION (30 G) CONTIENT 130 CALORIES, 2 GRAMMES DE PROTÉINES ET SEULEMENT 5 GRAMMES DE GRAS.

## EAUX DE COCO ZOLA

/ BOIRE UNE EAU DE COCO ZOLA, C'EST EXACTEMENT COMME BOIRE DIRECTEMENT L'EAU D'UNE NOIX DE COCO FRAÎCHE. LES EAUX DE COCO ZOLA SONT TOUTES ENTIÈREMENT NATURELLES : ELLES NE CONTIENNENT NI AGENT DE CONSERVATION NI SUCRE AJOUTÉ.

NOS EAUX DE COCO PROVIENNENT TOUTES DE LA THAÏLANDE. ON ACCORDE UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À LA SÉLECTION ET AU STOCKAGE DES NOIX DE COCO. TOUT EST FAIT À LA MAIN, DANS D'EXCELLENTE CONDITIONS D'HYGIÈNE. RÉSULTAT : DES BOISSONS RICHES EN POTASSIUM, SODIUM, CALCIUM, PHOSPHORE ET MAGNÉSIIUM D'UN GOÛT INCOMPARABLE, ET QUI REMPLACENT AVANTAGEUSEMENT LES BOISSONS SPORTIVES.

VOICI LES 4 BOISSONS QUE NOUS VOUS PROPOSONS :



**ZL001**  
 EAU DE COCO  
 ZOLA  
 PDSF 5,99 \$  
 1 L  
 12 /CAISSE



**ZL002**  
 EAU DE COCO  
 ZOLA  
 PDSF 2,99 \$  
 520 ML  
 12 /CAISSE



**ZL003**  
 EAU DE COCO  
 ZOLA AVEC PULPE  
 PDSF 2,99 \$  
 520 ML  
 12 /CAISSE



**ZL004**  
 EAU DE COCO  
 ESPRESSO ZOLA  
 PDSF 2,99 \$  
 520 ML  
 12 /CAISSE

## AÏOLI SRIRACHA STONEWALL KITCHEN

/ SI LE MARIAGE ENTRE L'AIL ET LES PIMENTS MÛRIS AU SOLEIL VOUS METS L'EAU À LA BOUCHE, LE MOMENT EST VENU D'ÉVEILLER VOS PAPILLES. LA SRIRACHA, SAUCE À TREMPETTE ÉPICÉE ORIGINAIRE DE LA THAÏLANDE, SERT DE BASE À NOTRE AÏOLI D'UNE SAVEUR UNIQUE QUI DONNERA DU PIQUANT À VOS SANDWICHES, VOS BURGERS OU VOS PLATS DE POULET, EN PLUS D'ÊTRE DÉLICIEUSE EN TREMPETTE.



**SK456**  
**AÏOLI SRIRACHA**  
**STONEWALL**  
**KITCHEN**  
 PDSF 8,99 \$  
 290 G  
 12 /CAISSE

## SAUCE PIQUANTE BOUKMAN ÉRABLE-POMMES

/ JUSTE À TEMPS POUR LA SAISON DES POMMES DU QUÉBEC, DÉCOUVREZ LA SAUCE BOUKMAN ÉRABLE-POMMES. UN MÉLANGE SAVOUREUX DE PRODUITS DU TERROIR, ÉPICÉ PAR DES SAVEURS DES ANTILLES. CETTE DÉLICIEUSE SAUCE SE MARIE AUSSI BIEN AVEC LES VIANDES (PORC ET POULET) ET LES FROMAGES QU'AVEC LES DESSERTS (CRÈME GLACÉE).

LA SAUCE BOUKMAN ÉRABLE-POMMES VOUS OFFRE TOUTE UNE AVENTURE CULINAIRE! D'UN GOÛT EXCEPTIONNEL, CETTE SAUCE PIQUANTE, PRÉPARÉE AU QUÉBEC, NE CONTIENT QUE DES INGRÉDIENTS NATURELS.



**BK05**  
**SAUCE PIQUANTE**  
**BOUKMAN**  
**ÉRABLE-POMMES**  
 PDSF 8,49 \$  
 150 ML  
 12 /CAISSE

BOUKMAN

C'EST  
CHAUD!



- 1 tasse de quinoa blanc ou rouge
- 1 tasse de jus de pomme
- 3/4 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe de vinaigre de pommes Gardeny
- 1 c. à soupe de sauce forte Boukman à l'érable et pommes
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne de Mrs McGarrigle's
- Poivre du moulin et sel
- 2 pommes rouge avec la pelure
- 1 branche de céleri
- 1/2 tasse de cheddar vieilli
- 2 oignons verts

## SALADE DE QUINOA AUX POMMES & CHEDDAR VIEILLI

RINCER LE QUINOA DANS UN TAMIS. DANS UNE CASSEROLE, PORTER À ÉBULLITION LE JUS DE POMME, L'EAU ET LE QUINOA. BAISSER ET LAISSER CUIRE À DÉCOUVERT ET SUR FEU MOYEN-DOUX JUSQU'À CE QUE L'EAU SOIT ABSORBÉE, SOIT 10 À 15 MINUTES.

COUPER LE FEU ET LAISSER GONFLER ENCORE 5 MINUTES À COUVERT. PENDANT CE TEMPS, DANS UN GRAND BOL, MÉLANGER LE VINAIGRE DE POMMES, LA SAUCE FORTE BOUKMAN À L'ÉRABLE ET AUX POMMES ET LA MOUTARDE À L'ANCIENNE.

POIVRER GÉNÉREUSEMENT ET AJOUTER UNE PINCÉE DE SEL. VERSER UN FILET D'HUILE POUR CRÉER UNE ÉMULSION.

COUPER LES POMMES, LE CÉLERI ET LE FROMAGE EN DÉS. AJOUTER LES OIGNONS VERTS ET TOUS LES INGRÉDIENTS DANS LA VINAIGRETTE PUIS MÉLANGER ET SERVIR.





# PASTA

## AL DENTE

### AL DENTE / PÂTES ARTISANALES

/ EN 1981, MONIQUE ET SON MARI, DENNIS, ONT CRÉÉ AL DENTE PASTA AU MICHIGAN. L'ENTREPRISE, DONT LES INSTALLATIONS DE PRODUCTION SONT SITUÉES À WHITMORE LAKE SUR LES RIVES D'UN PETIT LAC DU MICHIGAN, COMPTE AUJOURD'HUI UNE VINGTAINÉ D'EMPLOYÉS. CES PÂTES SONT TRÈS POPULAIRES CAR ELLES MARIENT LE GOÛT D'UNE PÂTE FRAÎCHE, FAITE À LA MAIN, À L'ASPECT PRATIQUE D'UNE PÂTE SÈCHE. COMME ELLES CUISENT EN MOINS DE 3 MINUTES, ELLES SONT IDÉALES POUR LA RENTRÉE!

NOUS AJOUTONS EN SEPTEMBRE SIX NOUVELLES VARIÉTÉS À NOTRE SÉLECTION. DE PLUS, NOUS SOMMES HEUREUX D'ANNONCER UNE RÉDUCTION DE PRIX SUBSTANTIELLE SUR TOUTE LA GAMME DE PRODUITS, DONT LE PRIX DE DÉTAIL SUGGÉRÉ BAISSERA DE 6,49 \$ À 4,99 \$.



# NOUVELLE SÉLECTION



**AD160**  
FETTUCCINES  
À L'ENCRE  
DE SEICHE  
PDSF 5,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD150**  
FETTUCCINES  
AU CHIA  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD151**  
FETTUCCINES  
ÉPINARDS  
ET CHIA  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD152**  
FETTUCCINES  
CHIA ET BLÉ  
ENTIER  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD140**  
PAPPARDELLES  
AUX ŒUFS  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD141**  
PAPPARDELLES  
AUX HERBES ET  
À L'AIL  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD101**  
FETTUCCINES AUX  
ÉPINARDS  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD102**  
FETTUCCINES  
PERSIL ET AIL  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD103**  
FETTUCCINES AUX  
ŒUFS  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD104**  
FETTUCCINES  
TRICOLORES  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD105**  
FETTUCCINES AU  
BASILIC  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD106**  
LINGUINES SÉS-  
AME ÉPICÉ  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD107**  
FETTUCCINES AU  
BLÉ ENTIER  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD108**  
FETTUCCINES AUX  
TROIS POIVRES  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD109**  
FETTUCCINES AU  
PIMENT ROUGE  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE



**AD110**  
FETTUCCINES  
CIBOULETTE ET  
CITRON  
PDSF 4,99 \$  
341 G  
6 /CAISSE

**FETTUCCINES À L'ENCRE DE SEICHE** / LES FETTUCCINES À L'ENCRE DE SEICHE SONT DÉLICIEUSES ACCOMPAGNÉES DE FRUITS DE MER ET DE POIVRONS ROUGES. À L'APPROCHE DE L'HALLOWEEN, AJOUTEZ-Y NOTRE SAUCE À LA COURGE MUSQUÉE DE DAVE'S GOURMET POUR UN EFFET À LA FOIS SPECTACULAIRE ET DÉLICIEUX!

**FETTUCCINES AU CHIA** / GRAIN ANCIEN RÉCEMMENT REDÉCOUVERT, LE CHIA EST CONSIDÉRÉ COMME UN SUPER-ALIMENT. IL CONTIENDRAIT DEUX FOIS PLUS DE PROTÉINES QUE N'IMPORTE QUELLE AUTRE GRAINE OU CÉRÉALE, CINQ FOIS PLUS DE CALCIUM QUE LE LAIT, PLUS DE FIBRES QUE LES CÉRÉALES AU SON, DEUX FOIS PLUS DE POTASSIUM QUE LES BANANES, TROIS FOIS PLUS DE FER QUE LES ÉPINARDS ET DAVANTAGE D'ANTIOXYDANTS QUE LES BLEUETS. LES GRAINES DE CHIA SONT SUPÉRIEURES SUR LE PLAN NUTRITIF AUX GRAINES DE LIN ET DE SOJA, ET ELLES REPRÉSENTENT LA PLUS GRANDE SOURCE D'OMÉGA-3 PARMIS TOUS LES ALIMENTS D'ORIGINE NON MARINE. AL DENTE MÉLANGE DES GRAINES DE CHIA AVEC DU BLÉ DUR AMÉRICAIN.

LA PÂTE EST ENSUITE ROULÉE À MANTES REPRISES. ENFIN, APRÈS UN SÉCHAGE LENT, LES PÂTES SONT EMBALLÉES À LA MAIN DANS LEUR SAC TRANSPARENT EMBLÉMATIQUE. DE DÉLICIEUSES PÂTES NUTRITIVES DONT LE GOÛT RAPPELE CELUI DES PÂTES FAITES À LA MAISON.

**FETTUCCINES AU CHIA ET BLÉ ENTIER** / AL DENTE UTILISE DE LA FARINE MOULUE À LA PIERRE PRODUITE À PARTIR DE BLÉ ENTIER CULTIVÉ DANS LE DAKOTA DU NORD EXCLUSIVEMENT POUR L'ENTREPRISE, QUI EST MÉLANGÉE AVEC UN PEU DE BLÉ DUR POUR ASSURER UNE TEXTURE PARFAITE. ON Y AJOUTE ENSUITE DES GRAINES DE CHIA. LE RÉSULTAT: DES PÂTES RENFERMANT UNE ÉNORME QUANTITÉ DE PROTÉINES (9 GRAMMES), DE FIBRES (6 GRAMMES) ET D'OMÉGA-3 (200 MG)! C'EST UN PRODUIT VÉGÉTALIN, CASHER ET, BIEN SÛR, ENTIÈREMENT NATUREL ET SANS OGM.

**LES PAPPARDELLES** / LES PAPPARDELLES SONT DE LARGES LINGUINES. LEUR NOM EST DÉRIVÉ DU VERBE ITALIEN PAPPARE, QUI SIGNIFIE DÉVORER!

## AUSSI DISPONIBLE



## NOUVELLE HUILE BIOLOGIQUE DE CALIFORNIE DE O OLIVE OIL

/ LA DERNIÈRE HUILE D'OLIVE BIOLOGIQUE PRODUITE PAR O OLIVE OIL POURRAIT PRESQUE ÊTRE QUALIFIÉE DE MONOVARIÉTALE. ELLE EST COMPOSÉE À 98 % D'HUILE D'OLIVE DE LA VARIÉTÉ KORONEIKI À LAQUELLE ON A AJOUTÉ 2 % D'HUILE D'OLIVE DE LA VARIÉTÉ ARBEQUINA POUR ADOUCIR L'IMPRESSON GÉNÉRALE ET CRÉER UNE SAVEUR PLUS COMPLEXE. LES OLIVIERS ARBEQUINA ET KORONEIKI SONT CULTIVÉS DE MANIÈRE BIOLOGIQUE DANS LA MÊME OLIVERAIE EN CALIFORNIE.

LES OLIVES KORONEIKI (VARIÉTÉ ORIGINALE DE GRÈCE) SONT RÉCOLTÉES TRÈS JEUNES ET DONNENT UN ARÔME TRÈS PRONONCÉ À L'HUILE. CETTE AMERTUME ET CE PIQUANT TRÈS APPRÉCIÉS DES CONNAISSEURS SONT CONTREBALANCÉS PAR L'AJOUT D'UNE INFIME QUANTITÉ D'OLIVES ARBEQUINA (VARIÉTÉ ORIGINALE D'ESPAGNE) PLUS MÛRES. AU FINAL, CETTE COMBINAISON ORIGINALE SUBTILEMENT DOSÉE PAR L'OLÉOLOGUE DE CHEZ O OLIVE OIL OPÈRE À MERVEILLE!



**OL63**  
ORGANIC HOEV O  
OLIVE OIL  
PDSF 21,99 \$  
500 ML  
6 /CAISSE

## VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC AU MIEL

/AROMATISÉ DE MIEL DE TRÈFLE SUCRÉ, CE QUI LE REND SAIN, VIVIFIANT, PROBIOTIQUE ET RICHE EN ANTIOXYDANTS. SON GOÛT ACCOMPAGNE À MERVEILLE UN POULET GRILLÉ, DES SALADES, DU TOFU ET DU FROMAGE BLEU. IL EST ÉGALEMENT PARFAIT EN TONIQUE RAFRAÎCHISSANT.



**OL62**  
O HONEY WHITE  
BALSAMIC  
PDSF 14,99 \$  
250 ML  
6 /CAISSE



## VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC AU MIEL

### SUGGESTIONS D'UTILISATION

- \* MÉLANGER À DE L'HUILE O AU CITRON MEYER ET VERSER SUR UNE SALADE DE ROQUETTE AVEC DES MORCEAUX D'ARTICHAUT GRILLÉS ET DES COPEAUX DE PARMESAN.
- \* CONFECTIONNER UNE DÉLICIEUSE MARINADE EN MÉLANGÉANT LE VINAIGRE AVEC DU CUMIN, DU JUS DE LIME, DE LA SAUCE SOJA ET DES FLOCONS DE PIMENTS ROUGES.
- \* AJOUTER À DE L'EAU MINÉRALE POUR OBTENIR UN TONIQUE PROBIOTIQUE RICHE EN ANTIOXYDANTS.
- \* DÉLICIEUX SUR DU QUINOA OU DU COUSCOUS MÉLANGÉ AVEC DU TOFU, DES AMANDES GRILLÉES ET UN SOUPÇON D'HUILE O À LA LIME TAHITIENNE.
- \* COMBINER À DE L'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE POUR ASSAISONNER UNE SALADE D'ÉPINARDS AU FROMAGE BLEU RÂPÉ ET AU POIVRE NOIR.



## HUILE BIOLOGIQUE DE CALIFORNIE

### SUGGESTIONS D'UTILISATION

- \* DÉLICIEUSE SUR DE LA CRÈME GLACÉE À LA VANILLE AVEC UNE PINCÉE DE SEL DE MER
- \* FAIRE UNE VINAIGRETTE SIMPLE EN MÉLANGÉANT UNE PART DE VINAIGRE BALSAMIQUE O FIG À TROIS PARTS D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE. AJOUTER DU SEL ET DU POIVRE MOULU.
- \* TOUT SIMPLEMENT MERVEILLEUSE SUR DES LÉGUMES GRILLÉS AVEC UNE PINCÉE DE PAPRIKA FUMÉ ET DE SEL MARIN.
- \* FAIRE SAUTER DE L'AIL FRAIS, DE L'ORIGAN ET DES CÂPRES DANS L'HUILE ET VERSER SUR DU BAR POËLÉ.
- \* MÉLANGER AVEC VOS PÂTES PRÉFÉRÉES, DU BASILIC FRAIS ET DES TOMATES CERISES. SALER ET POIVRER AU GOÛT. AJOUTER DU PARMESAN REGGIANO RÂPÉ.
- \* Y TREMPER UN MORCEAU DE PAIN.

# RECETTE

SAVOUREUSE



## POULET AU CUMIN, À LA LIME & AU VINAIGRE BALSAMIQUE BLANC AU MIEL DE O OLIVE OIL

FOUETTER ENSEMBLE TOUS LES INGRÉDIENTS DANS UN BOL DE TAILLE MOYENNE. AJOUTER SEL ET POIVRE AU GOÛT. DIVISER LE MÉLANGE EN DEUX ET RÉSERVER UNE MOITIÉ QUI SERVIRA DE SAUCE AU MOMENT DE SERVIR.

RINCER LES ESCALOPES DE POULET ET LES ESSUYER AVEC UNE SERVIETTE EN PAPIER. SALER LÉGÈREMENT ET POIVRER AU GOÛT. AJOUTER LE POULET À LA MARINADE, COUVRIR ET LAISSER REPOSER PENDANT 10 À 15 MINUTES. RETIRER LE POULET DE LA MARINADE ET JETER CELLE-CI. PLACER LE POULET SUR LE GRIL À FEU MOYEN PENDANT 4 OU 5 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ, SELON L'ÉPAISSEUR DES ESCALOPES.

RETIRER LES ESCALOPES DE POULET ET LES LAISSER REPOSER PENDANT 3 OU 4 MINUTES, PUIS LES COUPER EN FINES LAMELLES. PLACER LES LAMELLES DE POULET SUR UN LIT DE COUSCOUS OU DE RIZ, DANS DES BOLS PEU PROFONDS. VERSER DÉLICATEMENT LE RESTE DE LA SAUCE SUR LE POULET JUSTE AVANT DE SERVIR.

- 1/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc au miel
- 1/2 c. à soupe de sauce de soja ou Tamari
- 1/2 c. à thé de cumin fraîchement moulu
- 2 c. à thé de jus de lime fraîchement pressé (env. 1/2 lime)
- Sel et poivre au goût
  
- 4 escalopes de poitrine de poulet



# NOUVELLES HUILES PLANETA POUR LA RENTRÉE

## DEUX NOUVELLES HUILES PLANETA

/ NOUS OFFRONS UNIQUEMENT AUX BOUTIQUES HAUTEMENT SPÉCIALISÉES ET EN QUANTITÉ LIMITÉE DEUX NOUVELLES HUILES MONOVARIÉTALES DE MARQUE PLANETA. ALORS QUE L'HUILE PLANETA ORIGINALE EST LE RÉSULTAT D'UN MÉLANGE DE TROIS VARIÉTÉS D'OLIVES (BIANCOLILLA, CERASUOLA ET NOCELLARA), UNE HUILE MONOVARIÉTALE EST, COMME SON NOM L'INDIQUE, UNE HUILE D'OLIVE PRODUITE À PARTIR D'UNE SEULE VARIÉTÉ D'OLIVES.



DE PLUS, TOUT COMME L'HUILE TEANVM QUE NOUS IMPORTONS DE LA RÉGION DES POUILLES, CES DEUX NOUVELLES HUILES PLANETA SONT PRODUITES À PARTIR D'OLIVES DÉNOYAUTÉES, CE QUI SE TRADUIT PAR UNE TENEUR LÉGÈREMENT PLUS ÉLEVÉE EN POLYPHÉNOLS (ANTIOXYDANTS) AINSI QUE PAR UN PLUS FAIBLE TAUX D'ACIDITÉ ET DE PEROXYDES.

LA **BIANCOLILLA** SE DISTINGUE PAR DES NOTES AROMATIQUES DÉLICATES DE NOISETTE ET D'HERBES FRAÎCHES AVEC UN SOUPÇON DE LIME, DE TOMATES SÉCHÉES ET DE BERGAMOTE. C'EST LA PLUS DOUCE ET LA PLUS DÉLICATE DES HUILES D'OLIVE PLANETA, QUI CONSERVE TOUTEFOIS SON CARACTÈRE TYPIQUEMENT SICILIEN.

ON RELÈVE DANS LA **NOCELLARA** DES ARÔMES DE THYM ET DE POMME VERTE, AINSI QU'UN SOUPÇON DE CAROUBE (ÉPICE), D'AMANDE ET DE POIVRE BLANC. ON REMARQUERA AUSSI UN ARÔME RÉSINEUX. SON GOÛT EST PLUS PRONONCÉ QUE CELUI DE LA BIANCOLILLA.

### SAVIEZ-VOUS QUE

**70 % DES PARTS DU MARCHÉ DE L'HUILE D'OLIVE AU CANADA EN 2013 ÉTAIENT DÉTENUES PAR DES HUILES ITALIENNES? UNE TENDANCE EN FORTE CROISSANCE DEPUIS 2009.**

*Sources : Unaprol et ICE.*

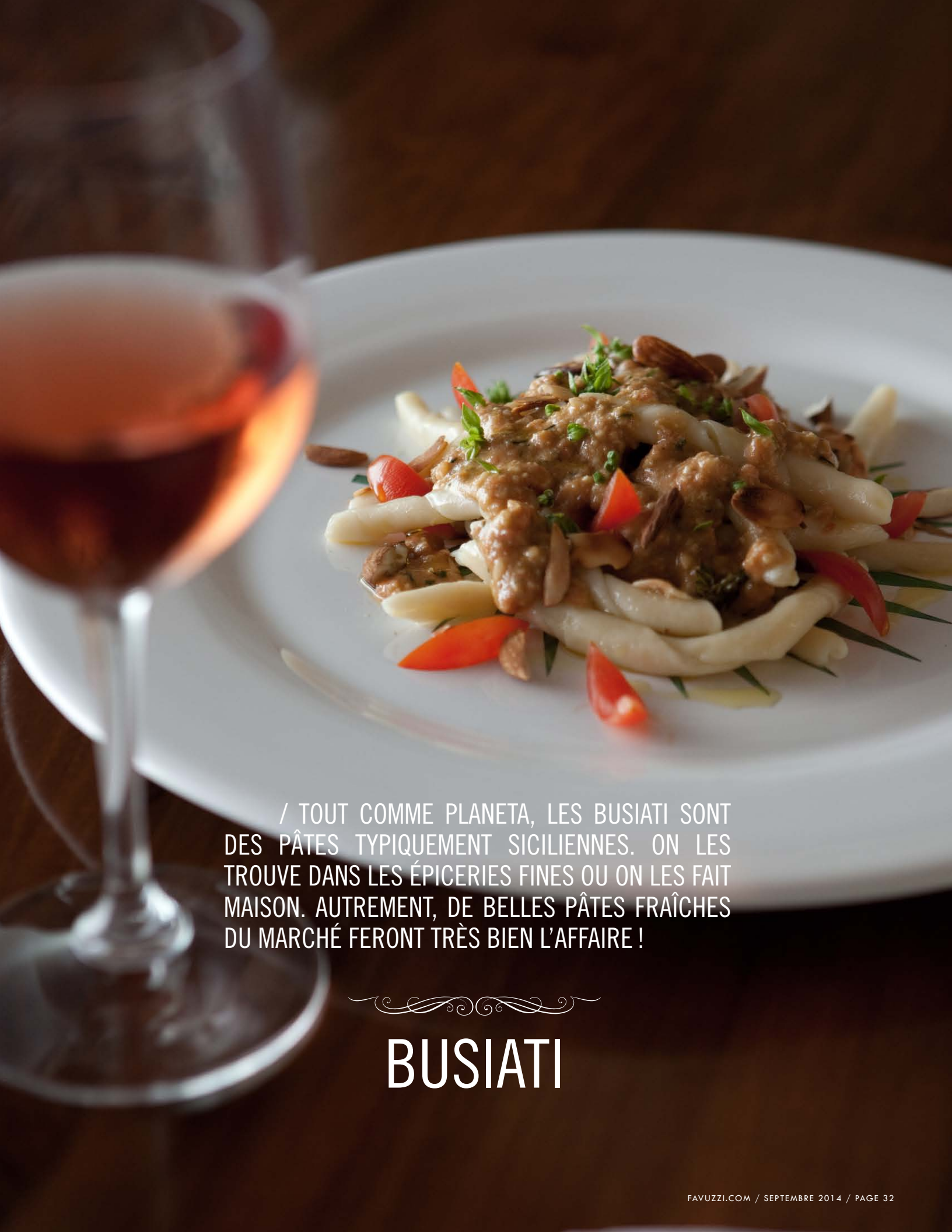


**P09**  
**BIANCOLILLA**  
PDS 26,99 \$  
500 ML  
6 /CAISSE



**P10**  
**NOCELLARA**  
PDS 26,99 \$  
500 ML  
6 /CAISSE





/ TOUT COMME PLANETA, LES BUSIATI SONT DES PÂTES TYPIQUEMENT SICILIENNES. ON LES TROUVE DANS LES ÉPICERIES FINES OU ON LES FAIT MAISON. AUTREMENT, DE BELLES PÂTES FRAÎCHES DU MARCHÉ FERONT TRÈS BIEN L'AFFAIRE !

## BUSIATI

- 400 g de pâtes busiati
- 2 aubergines
- 1/4 tasse de basilic
- 3/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge Planeta
- 100 g de fromage pecorino
- 100 g d'amandes
- 50 g de filets d'anchois
- Sel et poivre au goût
- Chili au goût
- 1 gousse d'ail


## PÂTES BUSIATI À L'AUBERGINE & AU PESTO DE BASILIC

CUIRE LES AUBERGINES ENTIÈRES DANS UN FOUR PRÉCHAUFFÉ À 350 DEGRÉS PENDANT 30 À 40 MINUTES. OUVRIR LES AUBERGINES CUITES ET EN RETIRER LA PULPE. LAISSER REFROIDIR.

MÉLANGER LE BASILIC AVEC L'HUILE D'OLIVE, LE FROMAGE PECORINO, LES ANCHOIS, L'AIL, LES AMANDES ET LE POIVRE. AJOUTER CE PESTO À LA PULPE D'AUBERGINE GROSSIÈREMENT HACHÉE.

CUIRE LES PÂTES.

VERSER LA SAUCE AUX AUBERGINES SUR LES PÂTES ET SERVIR IMMÉDIATEMENT.



DiVIN  
BALZEBÚ

★ MODENA

# BALZEBÚ : UN NOUVEAU VINAIGRE BALSAMIQUE D'EXCEPTION !



**TD18**  
PRÉSENTOIR  
BALSAMIQUE  
BALZEBÚ DIVIN  
PDSF 19,99 \$  
100 ML  
9 /CAISSE

/ BALZEBÚ EST UNE NOUVELLE GAMME EXCLUSIVE DE VINAIGRES BALSAMIQUES IMPORTÉS DE MODÈNE. LE PREMIER, RICHE ET ONCTUEUX AVEC DES PARFUMS CARACTÉRISTIQUES D'UN VIEILLISSEMENT PROLONGÉ EN FÛT, FAIT PARTIE DE LA CATÉGORIE DES « DIVINS ». IL SE COMPARE À NOTRE TONDO DIVIN PRODUIT PAR NEROMODENA.

\*\*\*

**IL EST EXCLUSIVEMENT VENDU EN PRÉSENTOIRS DE 9 BOUTEILLES DE 100 ML.**

## SUGGESTIONS D'UTILISATIONS

ACCOMPAGNE À MERVEILLE VIANDES GRILLÉES, POISSONS ET LÉGUMES À LA VAPEUR

EXQUIS SUR DES FRAISES DU QUÉBEC, DES POIRES, UN GELATO À LA VANILLE ET DES FROMAGES, NOTAMMENT UN VÉRITABLE PARMESAN REGGIANO AOP



## SAVIEZ-VOUS QUE

L'APPELLATION VINAIGRE BALSAMIQUE FAIT OBLIGATOIREMENT RÉFÉRENCE À LA RÉGION DE MODÈNE EN ITALIE. AINSI, VOUS TROUVEREZ SUR DE NOMBREUX VINAIGRES BALSAMIQUES LA MENTION IGP (INDICATION GÉOGRAPHIQUE PROTÉGÉE). MAIS IL NE SUFFIT PAS QU'ILS AIENT ÉTÉ PRODUITS DANS LA RÉGION DE MODÈNE POUR OBTENIR CETTE MENTION. ENCORE FAUT-IL QU'ILS SOIENT EMBOUTEILLÉS DANS UN FORMAT MINIMUM DE 250 ML! AINSI, NOTRE VINAIGRE BALZEBÚ, AUTHENTIQUE VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE, NE PEUT PRÉTENDRE À LA MENTION IGP PUISQU'IL EST EMBOUTEILLÉ EN FORMAT DE 100 ML. LE PRODUCTEUR A DÉLIBÉRÉMENT CHOISI CE PLUS PETIT FORMAT POUR QUE SON VINAIGRE BALSAMIQUE D'UNE QUALITÉ EXCEPTIONNELLE SOIT ACCESSIBLE À DAVANTAGE DE CONSOMMATEURS.





- 4 oignons jaunes, tranchés finement
- 360 g de riz Carnaroli
- 10 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 60 g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 2 l de bouillon de poulet ou de légumes bouillant
- 8 c. à soupe de parmesan Reggiano râpé
- 4 c. à café de vinaigre balsamique Balzebù Divin
- Sel et poivre



## RISOTTO AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS ET AU VINAIGRE BALSAMIQUE DE MODÈNE IGP

### 4 PORTIONS

FAIRE REVENIR LES OIGNONS À FEU DOUX DANS 6 CUILLÈRES D'HUILE; UNE FOIS QU'ILS SONT TENDRES, AJOUTER QUELQUES CUILLÈRES DE BOUILLON DE FAÇON QU'ILS CUISENT SANS SÉCHER NI COLLER À LA POÊLE. SALER ET POIVRER AU GOÛT. POURSUIVRE LA CUISSON JUSQU'À CE QU'ILS SOIENT DORÉS ET CARAMÉLISÉS.

FAIRE CHAUFFER LE RESTE DE L'HUILE DANS UNE CASSEROLE À FOND ÉPAIS. AJOUTER LE RIZ ET MÉLANGER JUSQU'À CE QUE TOUTE L'HUILE SOIT ABSORBÉE. AJOUTER LE VIN ET MÉLANGER JUSQU'À ÉVAPORATION COMPLÈTE, PUIS AJOUTER 2 LOUCHES DE BOUILLON BOUILLANT.

POURSUIVRE LA CUISSON EN AJOUTANT DU BOUILLON À MESURE QU'IL EST ABSORBÉ. SALER ET POIVRER AU GOÛT.

IL FAUT COMPTER ENTRE 18 ET 20 MINUTES DE TEMPS DE CUISSON. LORSQUE LE RIZ EST PRÊT, RETIRER DU FEU ET AJOUTER LE BEURRE ET LE PARMESAN REGGIANO, EN MÉLANGEANT VIGOREUSEMENT POUR RENDRE LE RISOTTO CRÉMEUX. SERVIR AVEC LES OIGNONS CARAMÉLISÉS ET LE VINAIGRE BALSAMIQUE.