







### Vegetable spotlight: Potatoes

This month is potato month! Potatoes are an excellent source of potassium, a good source of vitamin C and a source of fibre. Make sure to eat the potato skins so you get the most fibre.

- \* Potassium is an important mineral that helps your body maintain fluid balance and contract nerves.
- \* Vitamin C helps your body's immune system and helps your body with the proper healing of any wounds.
- \* Fibre is important for your digestive health, specifically to ensure regular bowel movements.

Ever wondered what type of potato is best for you recipe? Here's a quick guide!

STARCHY	MEDIUM-STARCHY	WAXY	SWEET POTATO
			
(ex: Russet)	(ex: Yukon Gold)	(ex: White / Red)	*Yams are not sweet potatoes!
<b>CHARACTERISTICS:</b> Fluffy but don't hold their shape well	<b>CHARACTERISTICS:</b> A multi-purpose potato!	<b>CHARACTERISTICS:</b> Creamy, firm & moist flesh	<b>CHARACTERISTICS:</b> More moist & sweet than other potatoes
<b>BEST FOR:</b> Baking, Mashing	<b>BEST FOR:</b> Boiling, Roasting, Casseroles, Potato Salad, Baking, Mashing	<b>BEST FOR:</b> Boiling, Roasting, Casseroles, Potato Salad	<b>BEST FOR:</b> Roasting, Steaming, Casseroles, Mashing

### Recipe: Roasted Potato Salad

serves 4-6

#### INGREDIENTS

- 6 cups Yukon Gold or red potatoes, scrubbed & cut into 1 ¼ -inch cubes
- 2 garlic cloves, finely chopped
- 1 tbsp rosemary, finely chopped
- 3 tbsp (45 ml) olive oil
- 3 ½ oz (100 g) chorizo/other dry sausage, sliced (optional)
- 4 cups arugula
- 3 tbsp (45 ml) cider vinegar
- 2 tsp (10 ml) whole-grain mustard
- 1 tsp (5 ml) honey
- 2 green onions, thinly sliced

#### PREPARATION

1. With the rack in the middle position, preheat the oven to 200 °C (400 °F). Line a baking sheet with aluminum foil.
2. On the prepared baking sheet, toss potatoes, garlic and rosemary with the oil. Season with salt and pepper. Roast for about 25 minutes or until potatoes are cooked and golden brown. Finish cooking under the broiler for about 5 minutes. Add sausage and cook for 2 minutes. Remove from the oven and let cool slightly.
3. In a large bowl, whisk together all the ingredients. Season with salt and pepper. Add the warm sausages and potatoes. Toss in the arugula. Serve immediately.

WHEN YOU ARRIVE HOME WITH YOUR GOOD FOOD BOX:

Make sure to lay your **onions** and **potatoes** out on the counter to dry them out!



NOVEMBER ORDERS ARE DUE **NOVEMBER 11TH BY 11:59 PM**

Next delivery: Tuesday Nov. 19 & Wednesday Nov. 20







### Légume en vedette: Pommes de terres

Ce mois-ci est le mois de la pomme de terre! Les pommes de terre sont une excellente source de potassium, de vitamine C et de fibres. Assurez-vous de manger les peaux de pommes de terre afin d'obtenir le plus de fibres.

- \* Le potassium est un minéral important qui aide votre corps à maintenir l'équilibre hydrique, à contracter les muscles.
- \* La vitamine C aide le système immunitaire de votre corps et aide votre corps à guérir correctement les blessures.
- \* Les fibres sont importantes pour votre santé digestive, en particulier pour assurer des selles régulières.

Vous êtes-vous déjà demandé quel type de pomme de terre convient le mieux à votre recette? Voici un guide rapide!

FÉCULENTE	MOYENNE FÉCULENTE	CIREUSE	PATATE DOUCES
			
(ex: Russet)	(ex: Yukon Gold)	(ex: White / Red)	* Ne sont pas des ignames
<b>DESCRIPTION:</b> Moelleux mais ne tient pas bien sa forme	<b>DESCRIPTION:</b> Une pomme de terre à usages multiples!	<b>DESCRIPTION:</b> Crémeuse, ferme et moite	<b>DESCRIPTION:</b> Plus moelleux et sucré que les autres pommes de terre
<b>MÉTHODE DE CUISSON:</b> Cuisson au four, brassage	<b>MÉTHODE DE CUISSON:</b> Ébullition, rôtissage, casseroles, salades, cuisson au four, brassage	<b>MÉTHODE DE CUISSON:</b> Ébullition, rôtissage, casseroles, salades	<b>MÉTHODE DE CUISSON:</b> Rôtissage, casseroles, cuisson à la vapeur, brassage

### Recette: Salade de pommes de terre grillées

4-6 portions

#### INGRÉDIENTS

- 6 tasses de pommes de terre jaunes ou rouges lavées & coupées en cubes (3 cm)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 100 g (3 ½ oz) de saucisson ou de chorizo local, tranché finement
- 4 tasses de roquette
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 2 oignons verts, émincés

#### PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapiser une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
2. Mélanger les pommes de terre avec l'ail, le romarin et l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et dorées. Terminer la cuisson à grill (broil) environ 5 minutes. Ajouter le saucisson et poursuivre la cuisson 2 minutes. Laisser tiédir.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer. Ajouter les pommes de terre tiédies. Incorporer la roquette. Servir immédiatement. Déposer les pavés côte à côte dans une étuveuse (en bambou ou une casserole avec la partie supérieure trouée), celle-ci étant déposée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Saler et poivrer. Cuire de 8 à 10 minutes selon la cuisson désirée.

#### À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON AVEC VOTRE BOÎTE:

Assurez-vous de déposer vos oignons & patates sur le comptoir pour les sécher un peu!



LES COMMANDES DE OCTOBRE SONT DUES LE 11 NOVEMBRE À 23H59.

Prochaine livraison: mardi 19 nov. & mercredi 20 nov.