

« I Love Fruit & Veg from Europe » : alimentation saine et passion pour une Saint-Valentin végétarienne English



NOUVELLES FOURNIES PAR

I Love Fruit & Veg from Europe →

12 févr, 2024, 08:30 ET

Au menu des amoureux d'alimentation santé : salade caprese, spaghetti au brocoli, ricotta et pecorino et biscuits au citron en forme de cœur.

TORONTO, le 12 févr. 2024 /CNW/ - **Un souper de la Saint-Valentin préparé avec des fruits et légumes assaisonnés avec passion. La campagne "I Love Fruit & Veg from Europe" propose des produits saisonniers** pour un repas végétarien romantique, car les repas légers et faciles à digérer sont parfois des options savoureuses.



CO-FUNDED BY THE
EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



www.ilovefruitandvegfromeurope.ca

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Follow us on



footer_F_V_canada_oriz_completo_Logo



La campagne, soutenue par les organisations de producteurs italiens, Agritalia, A.O.A., La Deliziosa, Meridia et Terra Orti, et cofinancée par la Commission européenne, vise à promouvoir l'achat et la consommation de produits européens de qualité dans le respect de l'environnement.

Commençons par une **salade caprese**. Couper la **mozzarella en forme de cœur**, la déposer sur des tranches de tomate et assaisonner de basilic, d'huile d'olive et de sel. Les **tomates** contiennent du lycopène qui augmente les niveaux de testostérone et **améliore la libido**.

Le **brocoli** améliore la circulation et stimule la libido des femmes. Les **citrons**, avec leur forte teneur en vitamine C, stimulent la libido des hommes.

Spaghetti au brocoli, ricotta et pecorino

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingédients pour deux 250 g de brocoli

½ oignon

1 piment rouge

Sel

Huile d'olive extra-vierge

450 g de ricotta

20 g de pecorino

250 g de spaghetti

Séparer les bouquets de brocoli et les faire bouillir dans de l'eau salée pendant cinq minutes. Égoutter, mais conserver l'eau. Hacher finement l'oignon et le faire ramollir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le brocoli. Cuire quelques minutes à feu vif, puis ajouter un peu d'eau de cuisson. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes en remuant. Ajouter le piment. Écraser la ricotta. Cuire les spaghettis dans l'eau du brocoli. Égoutter les pâtes et les ajouter à la sauce. Ajouter la ricotta et un peu d'eau. Remuer. Servir parsemé de pecorino.

Biscuits au citron en forme de cœur

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients pour 20 biscuits 2 œufs

150 g de sucre granulé (100 g pour la pâte et 50 g à saupoudrer)

Zeste d'un citron, râpé

220 g d'huile végétale

300 g de farine

8 g de poudre à pâte

Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux et incorporer le zeste et l'huile. Ajouter la farine et la poudre à pâte et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Réfrigérer la pâte pendant 30 minutes. Étaler la pâte avec un rouleau et couper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce en forme de cœur. Tremper dans le sucre et déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four à 180° pendant 10 minutes. Retirer, laisser tiédir et servir dans un contenant rouge.

Pour en savoir plus : www.ilovefruitandvegfromeurope.com

Logo - https://mma.prnewswire.com/media/2186805/Logo_F_V_Logo.jpg

Logo -

https://mma.prnewswire.com/media/2186806/footer_F_V_canada_oriz_completo_Logo.jpg

SOURCE I Love Fruit & Veg from Europe

Renseignements: PERSONNE-RESSOURCE : info@ilovefruitandveg.com