

## Un aliment parfait de la Nature

“Les haricots sont sans aucune doute le meilleur aliment végétal qui soit pour les humains, affirmait George L. Hosfield, généticien de l'université de l'État du Michigan, soulignant leur haute teneur en protéines et en fibres, leur faible teneur en matières grasses, leur forte proportion de vitamines et de minéraux. Si l'on ajoute à cela leurs antioxydants, ils constituent l'aliment presque parfait.”

Les chercheurs ont découvert que la pelure de haricot contenait en grande quantité les mêmes puissants antioxydants que les légumes foncés et les fruits. Ils y ont dénombré six flavonoïdes antioxydants protecteurs.

Les haricots contiennent de grandes quantités de fibres solubles qui réduisent le cholestérol, ainsi que de potassium et de folate qui protègent le cœur; le folate (vitamine B9) protège aussi contre les anomalies congénitales.

Il est reconnu que les aliments biologiques contiennent plus d'antioxydants et de nutriments que les aliments de culture traditionnelle, et les haricots Eden en sont l'exemple parfait. On note une différence considérable dans la teneur en vitamines, en

## Riz et haricots biologiques

Parfaitement cuits et assaisonnés, les produits de Riz et haricots biologiques EDEN sont élaborés à partir de haricots primés, cultivés par nos exploitations familiales, et de riz brun rond Lundberg biologique, auxquels sont ajoutés des légumes biologiques, des fines herbes biologiques, des épices biologiques et un peu de sel de mer EDEN. Les haricots sont mis à tremper toute la nuit avant d'être blanchis, combinés au riz brun et aux assaisonnements biologiques et cuits à la perfection dans l'eau purifiée. Faibles en gras, en sodium et sans graisse saturée. Vous pouvez cacher la boîte, nous garderons le secret.



minéraux et en antioxydants de nos haricots, cultivés sur des fermes familiales dans un sol organique riche en minéraux, et de ceux qui sont cultivés suivant les techniques de la grande industrie agroalimentaire.

## Cultivés dans un sol riche d'Amérique du Nord

Eden déploie des efforts depuis 1968 pour obtenir des haricots authentiques cultivés suivant des méthodes biologiques. Nos relations directes avec les familles d'exploitants agricoles sont empreintes d'une confiance qui a des racines profondes. Véritable sel de la terre, ces agriculteurs cultivent, dans leur sol organique, riche en humus et en minéraux, des haricots d'apparence, de saveur et de valeur nutritive, environnementale et socio-économique supérieures. Nous avons découvert que la plupart des autres haricots (même biologiques) sont expédiés de Chine ou d'autres parties du monde avant la mise en conserve. Pour autant que nous le sachions, EDEN est la seule marque de haricots biologiques entièrement cultivés en Amérique du Nord.

Dennis Lasceski,

Agriculteur biologique,  
Michigan, É. U.



## Cuits à la perfection

Les haricots EDEN sont préparés avec soin par Meridian Foods, notre conserverie cachère, parève, certifiée biologique, située en Indiana (É.-U.). Toute l'eau qui entre en contact avec les haricots, que ce soit pour le lavage, le trempage ou la cuisson, est de l'eau purifiée. Nous faisons tremper les haricots pendant la nuit, étape essentielle pour les rendre plus digestibles – et les faisons cuire à la perfection. Quand nous avons commencé à livrer nos haricots biologiques à la conserverie, les responsables nous ont indiqué qu'il fallait ajouter du chlorure de calcium pour durcir la pelure et du calciédétate de sodium pour préserver la couleur. Ce n'est pas la façon de procéder d'Eden. Nous avons donc fait un essai avec

## COMPAREZ ...

### EDEN

Ingrédients: Haricots rouges biologiques, eau, algues kombu

Pas de sucre, d'agent de conservation, de sel ou autre ajouté.

- 15 mg sodium
- Haute teneur en potassium – 440 mg par portion
- Cultivés suivant des méthodes biologiques dans un sol organique, riche en minéraux



### Marque X

Ingrédients: Haricots rouges, eau, sucre, sel, épices, calcium, calciédétate de sodium

- 620 mg sodium
- Teneur beaucoup plus faible en potassium – 300 mg par portion
- Cultivés suivant des méthodes commerciales dans des sols "inertes" et stressés



juste des haricots et de l'eau pure. Les haricots biologiques en sont ressortis parfaits; leur teneur plus élevée en minéraux et leur pelure plus ferme ont permis de les faire cuire sans ajouter de produits chimiques de transformation, et sans qu'ils perdent leur couleur.



## Haricots nature, sans sel ajouté

- Haricots aduki
- Haricots noirs
- Soya noir
- Pois chiches
- Haricots rouges
- Haricots Pinto
- Petits haricots de lima
- Doliques à œil noir
- Haricots blancs cannellini
- Haricots Great Northern
- Petits haricots blancs
- Petits haricots rouges

## Haricots assaisonnés, prêts à consommer

- Haricots au four avec sorgho et moutarde
- Haricots noirs à l'Antillaise
- Haricots au chili
- Lentilles avec oignons et feuilles de laurier
- Haricots Pinto épicés



## Haricots frits

- Haricots noirs frits
- Soya noir et haricots noirs frits
- Haricots rouges frits
- Haricots Pinto frits
- Haricots noirs frits épicés
- Haricots Pinto frits épicés



## Riz brun et haricots

- Riz et petits haricots rouges à la cajun
- Riz et haricots noirs des Antilles
- Riz et pois chiches
- Riz et lentilles vertes
- Riz et fèves rouges
- Riz et haricots Pinto



## Eden Foods, Inc.

Clinton, Michigan 49236 • ☎ parve  
Recettes 1800 248 0320



## Soupe aux cinq haricots

Prép: 10 minutes Cuisson: 40 minutes 10 portions

- 2 c. à table d'huile d'olive extra-vierge EDEN
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 1/4 tasse de céleri, coupé en dés
- 1/2 tasse de carottes, coupées en dés
- 1 pomme de terre biologique moyenne, coupée en dés
- 2 c. à table d'orge biologique, rincé
- 3 tasses d'eau

1 boîte (398ml) de chaque variété des haricots biologiques EDEN suivants: haricots Pinto, haricots noirs, haricots rouges, haricots Aduki et petits haricots blancs

1 tasse de maïs sucré biologique, frais ou congelé

1 1/2 tasse de sauce à spaghetti biologique ou de sauce à spaghetti sans sel EDEN

1 1/2 c. à table de sauce shoyu EDEN

1/2 c. à thé d'origan séché

1/2 c. à thé de basilic séché

1 1/2 c. à thé de feuilles de laurier broyées

Faire chauffer l'huile dans une casserole, y faire sauter l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit transparent. Ajouter le céleri, les carottes, la pomme de terre, l'orge et l'eau. Laisser mijoter pendant 30 minutes. Ajouter les haricots, le maïs, la sauce à spaghetti, la sauce shoyu et les fines herbes. Laisser mijoter de 5 à 10 minutes de plus et servir.

## Burritos rapides au riz et aux haricots

Prép: 10 minutes Cuisson: 5 minutes 5 portions

1 boîte (398 ml) de riz et petits haricots rouge à la cajun EDEN

1 boîte (398 ml) de haricots frits EDEN de votre choix

10 tortillas biologiques

Placer le contenu de la boîte de riz et haricots et les haricots frits dans une casserole, mélanger et réchauffer à feu moyen.

Déposer sur des tortillas chaudes et ajouter vos garnitures favorites. Enveloppez et servez.



## Haricots blancs cannellini avec huile d'olive et persil

Prép: 5 minutes Cuisson: 5 minutes 4 portions

- 2 boîtes (398 ml chacune) de haricots cannellini biologiques EDEN égouttés
- 2 1/2 c. à table d'huile d'olive extra vierge EDEN
- 2 pincées de sel de mer EDEN ou saler au goût
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 1/2 c. à table de jus de citron fraîchement pressé
- 3 c. à table de persil frais haché fin
- 1/4 tasse d'oignon rouge émincé
- 2 gousses d'ail finement émincées

Placer les haricots, l'huile, le sel de mer et le poivre dans une casserole et porter à faible ébullition. Réduire la chaleur et laisser mijoter 2 ou 3 minutes. Éteindre le feu et ajouter le jus de citron, le persil, l'oignon rouge et l'ail. Mélanger et servir chaud ou rafraîchi.

## Entrée de quesadilla aux deux haricots

Prép: 10 minutes Cuisson: 10 minutes 12 portions

1 boîte (398 ml) de soya noir et de haricots noirs biologiques frits EDEN ou toute autre variété de haricots frits EDEN

1 c. à table d'huile d'olive extra-vierge EDEN

1 boîte (398 ml) de tomates en dés biologiques avec piment vert EDEN

1 oignon moyen, coupé en dés

2 gousses d'ail émincées

1/4 tasse de poivron vert, coupé en dés

1/4 tasse d'oignons verts hachés

1 c. à thé de cumin moulu

6 tortillas de blé entier biologiques

1 tasse de salsa

Faire sauter tous les ingrédients sauf les tortillas et la salsa pendant dix minutes. Répartir le mélange également sur trois tortillas et recouvrir des trois autres. Faire cuire 10 minutes à 375 °F, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Trancher en quartiers et garnir le dessus de salsa.



## Salsa de soya noir

Prép: 5 minutes 4 portions

- 1 boîte (398 ml) de soya noir biologique EDEN, égoutté
- 1 boîte (398 ml) tomates en dés biologiques avec piment vert EDEN, égouttées
- 1/2 tasse d'oignon rouge émincé
- 3 c. à table de jus de lime fraîchement pressé
- 1 c. à thé de sauce shoyu EDEN
- 1/2 tasse de coriandre fraîche, émincée
- 1/4 c. à thé de cumin
- 2 c. à table d'oignon vert haché

Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un bol. Ajouter un peu de jus de lime et de sauce shoyu, au goût.

## Riz et haricots biologiques

- Chauffer, brasser et servir
- Un repas de protéines végétales complètes en quelques minutes.
- Un repas équilibré, si accompagnés d'une salade ou de légumes
- Se transforment en burritos, enchiladas, quesadillas et en botana s'ils sont chauffés avec des haricots frits biologiques EDEN
- Burgers de céréales et de haricots, croquettes en grande friture
- Soupes et ragoûts rapides, ajoutez simplement des légumes
- Courges, poivrons et chou farcis



## Pâtes aigres-douces EDEN

Prép: 10 minutes Cuisson: 5 minutes 8 portions

- 1 paquet (340 g) de spirales de kamut biologique aux légumes EDEN ou toute autre variété de spirales EDEN
- 1 boîte (398 ml chacune) de haricots rouges (foncé) biologiques EDEN, égouttés
- 1 tasse (398 ml) chacune de pois chiche biologiques et de haricots noirs EDEN, égouttés
- 1/2 tasse d'oignons verts hachés fin
- 1/4 tasse d'oignon rouge haché fin
- 1 concombre moyen haché, pelé si la pelure est cirée
- 1 1/2 c. à table de basilic séché
- 1 poivron rouge haché

## Vinaigrette

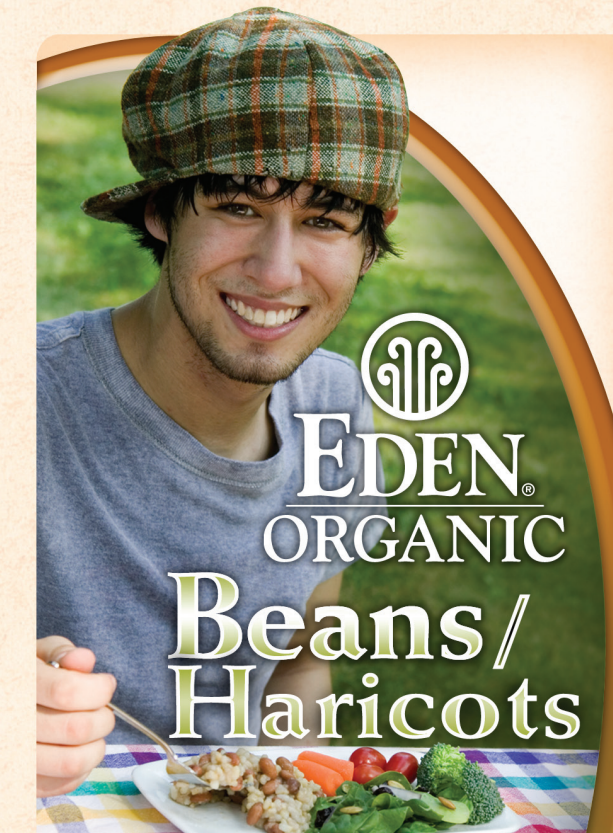
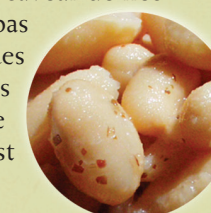
- 1/3 tasse de vinaigre de riz brun biologique EDEN
- 1/4 tasse d'huile d'olive extra-vierge EDEN
- 1/4 tasse de sirop de malt biologique EDEN
- 2 c. à table de sauce shoyu EDEN ou au goût

Faire cuire les pâtes comme l'indique l'emballage. Rincer, égoutter et placer dans un bol. Ajouter les haricots, les légumes et le basilic. Préparer la vinaigrette. Verser sur la salade et mélanger. Servir à la température ambiante ou rafraîchi.



## Cuisson avec le kombu en poudre

On nous demande fréquemment d'où viennent les particules sombres dans nos haricots. C'est du kombu, un légume de mer qui, lorsqu'il est cuit avec les haricots, en adoucit et en bonifie la saveur parce qu'il contient de l'acide glutamique naturel. Vous ne goûtez pas le kombu lui-même, mais il rehausse la saveur de nos haricots, de sorte qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter de grandes quantités de sel. Nos haricots nature ne contiennent pas de sel et pourtant, leur saveur est légèrement salée.



**EDEN<sup>®</sup>**  
**ORGANIC**  
**Beans/  
Haricots**



**Nature, assaisonnés, frits et avec riz brun rond biologique Lundberg™**

Un régime alimentaire sain et nutritif n'a jamais été si facile.

Sélectionnés, préparés et cuits par Eden.

Les haricots biologiques EDEN<sup>®</sup> sont purs, nutritifs et délicieux.