

Les tomates biologiques EDEN®

poussent dans un sol riche en humus et en éléments nutritifs, auquel sont appliquées des pratiques biologiques depuis plus de dix ans. Elles sont cultivées et récoltées avec un soin constant par la famille Kerr, dans le sud-ouest de l'Ontario, au Canada. Grâce à ce sol organique, riche en minéraux, et aux soins particuliers dont elles font l'objet, elles sont les tomates les plus nutritives et les plus délicieuses.

Un sol riche et vivant est essentiel à la croissance d'aliments sains. Les soins particuliers de Bob Kerr et son sol organique minéralisé riche

en minéraux, enrichi par un programme perfectionné de compostage sur place et de rotation des cultures, produisent des tomates Roma fermes et d'un beau rouge foncé. Un sol

aussi riche retient l'humidité et produit des plants solides et sains. Dans ce sol fécond, les journées chaudes et les nuits fraîches de l'été produisent des tomates d'une saveur et d'une qualité nutritive exceptionnelles.

Les tomates Roma biologiques, recherchées pour leur belle couleur foncée et leur saveur exquise, sont cueillies à maturité et transportées à la conserverie Thomas Cannery, située à 75 km de la ferme des Kerr. Exploitée par une entreprise familiale fondée en 1932, la conserverie est certifiée biologique. Les tomates y sont lavées, triées à la main, cuites et emballées en quelques heures seulement pour en préserver le maximum de valeur nutritive et toute la fraîcheur.

Les tomates EDEN sont mûries sur le plant par la nature. On n'y ajoute jamais de sel, de chlorure de calcium ou d'additif chimique. Les tomates entières sont pelées à l'aide d'un procédé de brossage à l'eau chaude. Les boîtes de conserve sont émaillées de façon à mieux préserver la saveur et l'intégrité.

Une différence perceptible à l'œil et au goût.

LES TOMATES BIOLOGIQUES EDEN



La sagesse des couleurs de la nature

Plus de 600 caroténoïdes ou pigments végétaux connus sont admis comme étant des antioxydants. Les chercheurs affirment que l'efficacité antioxydante du lycopène dépasse celle de tous les autres caroténoïdes connus. Les tomates crues et d'autres fruits et légumes rouges et roses contiennent du lycopène, mais les tomates en sont la source la plus riche. Comparativement aux tomates crues, les chercheurs ont remarqué que les tomates Roma cuites, d'un beau rouge foncé, avaient la plus forte teneur en lycopène, et encore davantage si elles sont biologiques. La cuisson, selon les recherches, concentre le lycopène et, si on y ajoute un petit peu

d'huile, comme l'huile d'olive extra-vierge EDEN, on en accroît l'absorption. Bien que le lycopène soit bénéfique pour la santé, les chercheurs notent qu'il n'est pas le seul élément à faire des tomates un aliment sain. Dans les tomates cuites entières, le lycopène s'allie à des phytonutriments secondaires et à des vitamines, ce qui le rend beaucoup plus efficace que les suppléments de lycopène. La disponibilité est encore plus grande quand les tomates sont cuites avec la peau. À l'exception de nos tomates Roma entières, toutes les tomates EDEN sont cuites sans être pelées.

La choucroute biologique EDEN est un aliment sain traditionnel, élaboré uniquement à l'aide de méthodes anciennes. Le chou biologique est cultivé, récolté à la main à pleine maturité, évidé, lavé et coupé fin par la famille Hirzel dans le nord de l'Ohio, aux États-Unis. Il est ensuite mis à fermenter dans de grandes cuves de cyprès avec le sel de mer de qualité Eden, pendant au moins six semaines. Au cours de la fermentation, les Hirzel soignent la choucroute un peu à la façon du vin d'un vignoble. Plus de soixante-dix années d'expérience ajoutées aux méthodes traditionnelles utilisées par une seule et même famille pour la culture, la manutention et la mise en conserve confèrent à ce produit son caractère de choucroute maison traditionnelle.



BOB KERR

CULTIVATEUR DE TOMATES BIOLOGIQUES



TOMATES BROYÉES Nature, avec basilic, et avec oignon et ail rôtis. Tomates Roma biologiques, non pelées. Excellentes pour les soupes, les ragoûts, les sauces et les casseroles. Sans sel ajouté. 1,281 mg de lycopène par portion. En boîtes de 398 ml et 796 ml.

TOMATES EN DÉS Nature, avec basilic, et avec oignon et ail rôtis. Tomates Roma biologiques, non pelées et coupées en dés avec soin. Sans sel ajouté. Une addition pratique aux soupes, aux salades, aux marinades et autres. 4,55 mg de lycopène par portion. En boîtes de 398 ml et 796 ml.

TOMATES EN DÉS AVEC PIMENTS VERTS

Tomates Roma biologiques avec piments jalapeno biologiques en dés. Non pelées et coupées en dés de fantaisie. Parfaites pour la salsa et la gazpacho. Sans sel ajouté, 4,55 mg de lycopène par portion. En boîtes de 398 ml.

TOMATES ENTIÈRES Nature, et avec basilic.

Tomates Roma entières pelées à l'eau chaude. Sans sel ajouté. Idéales pour les sauces marinara grossières, les soupes consistantes et les ragoûts. 5,2 mg de lycopène par portion. En boîtes de 796 ml.

SAUCE À SPAGHETTI Tomates Roma biologiques, cuites avec de l'huile d'olive extra-vierge et un mélange traditionnel de fines herbes et d'épices biologiques et de sel de mer EDEN. 12,875 mg de lycopène par portion. Pot de verre de 750 ml.

SAUCE À SPAGHETTI, SANS SEL Tout ce qui précède, sans le sel de mer. Toujours cette riche saveur. Faible en sodium. 12,875 mg de lycopène par portion. Pot de verre de 750 ml.

SAUCE POUR PIZZA ET PÂTES Tomates Roma biologiques, huile d'olive extra-vierge et assaisonnements biologiques, cuits dans une riche sauce facile à étaler. 12 mg de lycopène par portion. En boîtes de 398 ml.

CHOUCROUTE Culture biologique, récoltée à la main à maturité pour une saveur exceptionnelle et fermentée suivant des méthodes traditionnelles avec du sel de mer EDEN dans des cuves de cyprès. En pots de 796 ml.

Eden Foods, Inc.

Clinton, Michigan 49236 • 888.424.EDEN

©2006 Eden Foods, Inc. ♻ Recyclé M/062006



Rigatoni aux tomates entières

Préparation: 5 minutes Cuisson: 10 minutes 6 portions

1 paquet (340 g) de Rigatoni biologique EDEN ou de Ziti Rigati à l'épeautre ou de Ziti Rigati au persil et à l'ail

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

3 gousses d'ail émincé

1 tasse d'oignon rouge haché

1 tasse de champignons shiitake EDEN tranchés, mis à tremper 5 minutes dans une tasse d'eau froide

1 boîte (796 ml) de tomates entières avec basilic EDEN non égouttées

3/4 c. à thé de sel de mer EDEN ou au goût

1/8 c. à thé de poivre noir finement moulu

2 c. à table de persil frais émincé, ou 2 c. à thé de persil séché

Faire cuire les pâtes suivant les instructions du paquet, rincer, égoutter et =mettre de côté. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile et y faire sauter l'ail et l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients, y compris l'eau de trempage des champignons. Couvrir et porter à ébullition. Retirer le couvercle et mélanger avec le rigatoni en brassant jusqu'à ce que soit chaud. Servir.



Crème de tomates aux tortillas

Préparation: 5 minutes Cuisson: 5 minutes 5 portions

2 boîtes (398 ml chacune) de tomates en dés biologiques EDEN avec piment vert, non égouttées

1 boîte (398 ml) de petits haricots blancs biologiques EDEN, non égouttés

3/4 c. à thé de sel de mer EDEN, ou au goût

1/8 c. à thé de poivre noir finement moulu

1/2 tasse d'EDENSOY® Original ou Non sucré

2 c. à table de persil ou de coriandre frais, émincé

2 tasse de bandes de tortillas biologiques ou de croustilles au maïs

1 avocat, pelé et dénoyauté, en cubes

Placer les tomates et les haricots au mélangeur et réduire en purée crémeuse. Verser dans une casserole moyenne, ajouter le sel de mer, le poivre et l'EDENSOY. Chauffer à feu moyen en brassant fréquemment. Porter presque au point d'ébullition. À feu bas, laisser mijoter 5 minutes. Déposer à la louche dans les bols et garnir chacun d'une quantité égale de persil, de languettes de tortilla et d'avocat.

Sauce marinara aux morceaux de champignons

Préparation: 10 minutes Cuisson: 30 minutes 8 portions

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

1 oignon moyen en dés

1 carotte moyenne en dés

1 poivron rouge moyen, épépiné et coupé en dés

1 paquet (25 g) de champignons shiitake EDEN tranchés

1 paquet (25 g) de champignons maitake EDEN

1 pot (750 ml) de sauce à spaghetti EDEN

1 boîte (398 ml) de tomates en dés EDEN, au choix

1/2 c. à thé de basilic séché

2 c. à thé de sauce shoyu EDEN

Faire chauffer l'huile dans une casserole moyenne et y faire sauter l'oignon pendant une à deux minutes. Ajouter les carottes et le poivron. Continuer à sauter pendant 3 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients sauf la sauce shoyu. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes. Ajouter la sauce shoyu et laisser mijoter 5 minutes de plus.



Sauce chili au soya noir et aux tomates

Préparation: 5 minutes 4 portions

1 boîte (398 ml) de soya noir biologique EDEN égoutté

1 boîte (398 ml) de 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

2 c. à thé de sauce shoyu EDEN

1/8 c. à thé de coriandre séchée

1/4 c. à thé de cumin

1/2 tasse de persil frais émincé

2 c. à table d'oignon vert haché

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Goûter et jouter un peu de jus de lime et de shoyu, au goût.



Tomato Gazpacho

Préparation: 2 heures 10 minutes 6 portions

1 boîte (398 ml) de tomates en dés biologiques EDEN non égouttées

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

1 oignon moyen haché

1/3 tasse de persil frais bien tassé, haché

1/4 tasse de vinaigre de vin rouge EDEN

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

2 gousses d'ail haché

1 c. à thé de sel de mer EDEN

1 concombre moyen, pelé, épépiné et haché fin

1 poivron rouge moyen, épépiné et haché fin

Placer tous les ingrédients sauf le concombre et le poivron rouge dans le mélangeur. Réduire en purée crémeuse. Placer dans un bol de service, ajouter le concombre et le poivron rouge. Réfrigérer deux heures et servir.

Soupe aux haricots Pinto épicés

Préparation: 5 minutes Cuisson: 10 minutes 4 portions

1 boîte (398 ml) de haricots Pinto biologiques épicés EDEN non égouttés

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

1/2 tasse d'eau

1/4 c. à thé de sel de mer EDEN, ou au goût

2 c. à table de persil frais émincé

1/2 avocat pelé, dénoyauté et coupé en petits dés

2 c. à table de jus de lime pressé

Placer les quatre premiers ingrédients dans le mélangeur et réduire en purée. Verser dans une casserole et porter à ébullition, puis laisser mijoter pendant 5 minutes. Éteindre et ajouter l'avocat et le jus de lime. Garnir de persil avant de servir.



Tabboulé au quinoa

Préparation: 15 minutes Cuisson: 20 minutes 8 portions

2 1/2 tasses d'eau

2 tasses de quinoa biologique EDEN rincé et égoutté

1 boîte (398 ml) de tomates en dés biologiques ou de tomates en dés avec oignon EDEN bien égouttées

1 concombre moyen, pelé s'il est ciré, et haché

1 tasse de persil frais finement émincé

1/3 tasse de feuilles de menthe finement émincées

1/2 tasse d'olives noires dénoyautées

1/2 tasse d'oignon rouge finement émincé

1/3 tasse de jus de citron, fraîchement pressé

1 c. à table de vinaigre de prune umeboshi Ume Plum EDEN

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

1 paquet (113 g) de graines de citrouille biologique EDEN

Porter l'eau à ébullition dans une casserole moyenne, ajouter le quinoa, couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée. Placer le quinoa dans un grand bol à mélanger et gonfler à la cuillère jusqu'à ce qu'il soit à la température ambiante. Ajouter les autres ingrédients et bien mélanger avant de déposer dans un bol à service.

MÛRIES SUR LE PLAN ET MISES EN CONSERVE QUELQUES HEURES SEULEMENT APRÈS LA RÉCOLTE



Saveur de tomates fraîches

