



Des pommes de terre
qui ont de la personnalité



Faites vos pommes de terre en plastique propre!

Il ya beaucoup parlé dernièrement de plastique et de l'huile nécessaire pour le faire. Voici une bonne idée fondée sur la création plastique, vous l'aurez deviné, les pommes de terre!

► Cliquez ici pour apprendre à créer un environnement-durable des ressources que vous pouvez essayer avec votre famille!



Pommes de terre gratuit pendant un an!

The Little Potato Company (LPC) fête l'été et vous - nos fans valeur - en donnant des pommes de terre pendant un an!

► Cliquez ici pour avoir la chance de gagner un approvisionnement d'un an de pré-lavés, sans tracas, patates délicieux!

Pour une entrée supplémentaire au concours, inscrivez-vous à suivre LPC sur **Facebook**. Le concours se termine aout 16 2010.



La pomme de terre - un super-héros peu probable



L'humble pomme de terre peuvent être les plus humbles des aliments - un aliment de base fiable, facile à tenir pour acquis. Mais un groupe de chercheurs canadiens croient que, sous ses dehors légers, la pomme de terre offre un énorme potentiel bénéfique pour l'humanité - et ils ont créé un réseau pour le prouver.

Le Réseau BioPotato, qui comprend plus de 30 scientifiques du gouvernement, des universités et organismes de l'industrie, est d'explorer les avantages cachés de la pomme de terre pour la santé humaine et l'environnement. Dans l'avenir, les Canadiens peuvent consommer des aliments enrichis en antioxydants à base de pommes de terre, ou d'acheter des matières plastiques respectueux de l'environnement et les pesticides à base de pommes de terre.

Le cas des pommes de terre

À Charlottetown, le Dr Bob Chapman de l'Institut des sciences nutritionnelles et de santé (ISNS-CNRC) dirige une équipe qui examinera 20 variétés de pommes de terre à propos de tout, des avantages

cardiovasculaires à des effets sur le système immunitaire. Leur recherche sera axée sur des variétés sélectionnées de rouge, violet, jaune et orange de pommes de terre, qui ont des niveaux élevés de composés bioactifs.

Au-delà des bienfaits pour la santé, le réseau sera également explorer de pommes de terre de l'utilisation de bioplastiques et sécuritaire des pesticides respectueux de l'environnement. L'amidon de pommes de terre peuvent être utilisés pour créer des plastiques biodégradables pour des produits tels que des sacs poubelles, ustensiles et de la mousse, tandis qu'un insecticide naturel dans le feuillage des pommes de terre cultivées pourrait conduire à des biopesticides qui sont dangereuses pour la santé humaine et l'environnement.

Crédit: Les informations contenues dans cet article a été prise à partir d'un morceau écrit par le National Research Council Canada. Pour lire l'article complet, ► cliquez ici.



Salades d'été



Salade Niçoise

Salade niçoise est un simple, à préparer et élégant plat facile, parfait pour les jours chauds d'été. Remplissage assez pour un repas, et tout le monde doit choisir leur favori ingrédients parfaits pour les enfants et les adultes!

Ingrédients:

- 1 £ 2. sac de **Belle Blushing** pommes de terre bouillies, refroidies, puis en tranches
- 1 grosse tête-feuilles de laitue beurre, lavé et séché
- £ 1 de haricots verts, légèrement cuit à la vapeur
- 1 c. à soupe d'échalotes hachées ½
- 1 / 2 tasse vinaigrette de base (recette ci-dessous)
- poivre et sel
- 3 ou 4 tomates rouges mûres, coupées en quartiers (ou de 10 à 12 tomates cerises coupées en deux)
- Deux onces boîtes de thon bloc 3, de préférence dans l'huile 6-cuit des œufs durs, pelés et coupés en deux
- 1 / 3 tasse de petits Niçoise type d'olives noires

Vinaigrette de base:

- 1 / 2 cuillère échalote finement hachée ou oignons verts
- 1 / 2 cuillère de type moutarde de Dijon
- 1 / 4 c. à thé de sel
- 1 / 2 cuillère de jus de citron fraîchement pressé
- 1 / 2 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 1 / 3-1 / 2 tasse excellente huile d'olive, ou d'une autre amende, de l'huile fraîche
- Poivre fraîchement moulu
- Agiter tous les ingrédients dans un pot en tête-à vis.

Instructions:

Disposez les feuilles de laitue dans un grand plat ou dans un bol peu profond. Peu de temps avant de servir, mélanger les haricots avec les échalotes, cuillères à soupe de vinaigrette, sel et poivre. Arroser les tomates avec une cuillère de vinaigrette. Place les pommes de terre dans le centre du plateau et organiser un monticule de haricots à chaque extrémité, avec des tomates et de petits monticules de thon à des intervalles stratégiques. Ring le plateau avec deux moitiés de la coque des œufs durs, Sunny Side Up. Napper de vinaigrette plus tous.



Des pommes de terre et salade de pois

Faire une déclaration parmi les hôtes d'été en servant une combinaison unique de rouge, jaune et bleu de pommes de terre (et vous ne pouvez jamais vous tromper avec le bacon et le fromage)!

Ingrédients:

- 1 £ 2. sac de **Trio Terrific** de pommes de terre
- 8 tranches de bacon
- 2 tasses de petits pois surgelés, décongelés
- 1 tasse (8 onces) de fromage cheddar en dés forte
- 1 tasse de mayonnaise
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 1 / 2 cuillère à café de poudre d'oignon
- Sel, poivre et poivre de Cayenne au goût

Instructions:

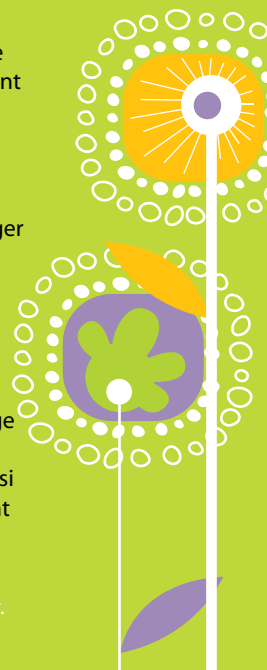
Dans une casserole d'eau salée à ébullition pour les pommes de terre.

Faites cuire le bacon jusqu'à très nettes, le transfert d'une serviette-assiette couverte de papier de s'écouler. Émietter le bacon et réserver.

Réduire de moitié les pommes de terre et faites bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres couteau. Rincer pour enlever les pommes de terre excès d'amidon et bien les égoutter, le transfert dans un grand bol. Ajouter les pois, 3 / 4 du bacon émietté et le cheddar et mélanger délicatement pour mélanger.

Mélanger la mayonnaise, la moutarde et oignon en poudre dans un bol séparé. sel, poivre, poivre de Cayenne et doucement. fois la mayonnaise mélange avec la saison dans le mélange de pommes de terre. Ajustement pour les assaisonnements supplémentaires si nécessaire. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Avant de servir, saupoudrer réservés lardons sur la salade.

Crédit: <http://susikochenundbacken.blogspot.com/2010/06/potato-pea-salad.html>



Présentation Chef Brad ...

The Little Potato Company est toujours en essayant de trouver de nouvelles façons d'apporter de la valeur pour nos consommateurs. Et nous sommes un peu plus de la lune "au sujet de notre dernière idée qui a récemment abouti.



Chef Brad Smoliak, qui une fois cuit pour Sa Majesté la Reine Elizabeth II, se joindra à l'équipe de LPC et éventuellement disponible pour répondre aux questions liées à la nourriture et les secrets de la recette de partager avec les fans du PLC à travers le pays (sans parler de beaucoup d'autres choses passionnantes).

S'il vous plaît lire notre e-newsletter d'automne pour plus d'informations sur le rôle de Brad chef de l'entreprise. Jusque-là, nous sommes heureux de vous dire un peu plus sur ce très talentueux (et incroyablement sympathique) Guy ...



- Un chef de la recherche accomplie création réussie et rentable des produits alimentaires et des recettes pour les clients au Canada et aux États-Unis
- Ancien co-fondateur et co-chef au Grill Matériel à Edmonton, Alberta, Canada
- Le chef exécutif à la Golf & Country Club Mayfair à Edmonton

- Cuit pour Sa Majesté la Reine Elizabeth II lors de sa visite royale à Edmonton en 2005
- La personnalité des médias sur les chaînes de télévision comme CTV, CBC, CityTV, Access Television et autres
- Contribution à la rédaction des publications de nombreux aliments. Brad est le "Free Range chef" à La Prairie, plantes, a été le chef de signature dans les aliments pour le magazine pensée pour près de deux ans

Tous les yeux sur vous

Comme nous entrons dans les profondeurs de l'été, certaines personnes peuvent avoir des difficultés à maintenir une bonne santé tout en profitant des douceurs de l'été. The Little Potato Company est là pour vous dire que vous n'avez rien à craindre quand il s'agit de pommes de terre. Ils sont vraiment emballés avec de bons trucs plus que vous ne pouvez même pas imaginer!

Pommes de terre sont riches en hydrates de carbone, ce qui les rend une grande source d'énergie pour toutes les activités d'été en plein air. Ils ont la teneur en protéines plus élevés (environ 2,1 pour cent sur une base du poids frais) dans la famille des racines et tubercules, et des protéines d'une haute qualité de façon équitable, avec une tendance à l'acide aminé qui est parfaitement adaptée aux besoins de l'homme. Ils sont aussi très riches en vitamine C - une pomme de terre de taille moyenne contient environ la moitié seule l'apport journalier recommandé - et contiennent un cinquième de la valeur quotidienne recommandée de potassium.

Pommes de terre sont également très faibles en gras et contiennent des antioxydants, qui peuvent jouer un rôle dans la prévention des maladies liées au vieillissement, et les fibres alimentaires, qui bienfaits pour la santé.

Donc, manger et se sentent fabuleux!

► Cliquez [ici](#) pour voir comment la pomme de terre LPC pile contre d'autres plats d'été.

Des pommes de terre artisanat pour

pommes de terre

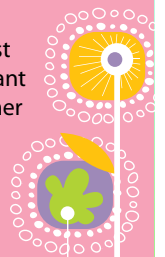
Faire roches pomme de terre pour des projets d'artisanat est facile et amusant. Les enfants vont adorer cela et vous aussi. roches de pommes de terre peuvent être utilisés pour faire des bijoux, remplacer les pièces manquantes plateau de jeu et peuvent être affichées dans les arrangements floraux sèche et telle. Ils sont durables et dureront toute une vie.

► Cliquez [ici](#) pour les instructions!

Pommes de terre d'impression

Que vous prépariez un magnifique tableau ou du papier d'impression pour l'emballage des cadeaux, c'est un moyen amusant et facile à exprimer votre créativité grâce à la puissance de la pomme de terre!

► Cliquez [ici](#) pour apprendre!



Crédit: Photo, le titre et le contenu sont la propriété de Elaine Chastain.