

ANNIE RICHARD

Nos Légumes

Les connaître, les cuisiner, les conserver



Éditions la Caboché

Annie Richard

Nos légumes

Les connaître, les cuisiner, les conserver

Illustrations

François Lapierre

Mise en pages

Pyxis

Éditions la Caboché

Téléphones : 450 714-4037

1-888-714-4037

Courriel : info@editionslacaboché.qc.ca

www.editionslacaboché.qc.ca

Vous pouvez communiquer avec l'auteur par courriel :
anrichard@videotron.ca

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Sommaire

Introduction	7
Ail	8
Aubergine	11
Bette à carde	16
Betterave	21
Brocoli	27
Carotte	34
Céleri	40
Chou	45
Chou-fleur	52
Concombre	57
Courge	63
Couscous	70
Échalote	71
Épinard	73
Haricot	79
Laitue	83
Navet et rutabaga	90
Oignon	97
Oignon vert	100
Poireau	102
Poivron et piment	105
Pomme de terre	112
Radis	117
Tomate	121
Fines herbes	129
Épluchures et autres	136
Composter	137
Contamination	138
Petit lexique	138
Bibliographie	139

De grands remerciements

À François, qui a su croire en moi, et pour ses magnifiques illustrations.

À Claude et Micheline, pour avoir eu le courage de me relire et de me corriger.

Aux Jardins de la Montagne, pour leurs si bons et beaux légumes !

Introduction

Chers légumes, qui doute encore aujourd'hui de votre importance dans une saine alimentation ? Plusieurs auteurs dont Richard Béliveau⁽¹⁾ et Michel Jodoin⁽²⁾ ont contribué à faire connaître plusieurs recherches ayant démontré leurs vertus, que ce soit dans la lutte contre le cancer et diverses autres maladies ou de l'apport en fibres et vitamines et minéraux indispensables pour la santé générale.

S'ajoutent aujourd'hui d'autres notions concernant ces précieuses denrées : agriculture biologique, achat local, jardins communautaires, jardins sur les toits et même sur les balcons, cuisine de saison et marchés locaux. Que ce soit pour sa propre santé, pour minimiser son exposition aux pesticides, protéger le terroir et l'environnement ou tout simplement parce qu'on tend vers le végétarisme, de plus en plus de personnes désirent manger des légumes de qualités, de saison et profiter de l'abondance des récoltes pour faire des provisions.

Ayant pour ma part fait l'expérience des paniers de légumes biologiques, via le programme Agriculture soutenue par la communauté-ASC (en France : Association pour le maintien d'une agriculture paysanne AMAP), je me suis retrouvée avec le défi de cuisiner selon les arrivages et donc, de composer avec ce que la nature m'a donné en prévision des menus de la semaine plutôt que de faire mon marché chaque jour. Cette expérience m'a aussi amenée à cuisiner d'anciens légumes dont je ne connaissais pas l'existence auparavant. Combien de livres ai-je consultés pour trouver la façon de les cuisiner ou tout simplement de les conserver ? Fièvre de mon expérience de 15 années avec mon fermier de famille, je souhaite avec ce livre, vous présenter le fruit de mes recherches ainsi que mes recettes gagnantes pour utiliser vos légumes. Que vous soyez un adepte des paniers biologiques ou tout simplement un amoureux des légumes, vous trouverez dans ce livre plusieurs informations sur leurs origines ainsi que sur leurs bienfaits. Vous trouverez aussi les différentes méthodes de conservation ainsi que leurs modes de cuisson. J'ai choisi pour ce livre mes recettes préférées, c'est-à-dire celles qui permettent l'utilisation d'une grande quantité de légumes en plus d'être excellentes. En outre, elles vous permettront de découvrir de nouvelles façons d'apprêter nos chers amis, les légumes !

À votre santé !

Annie Richard

1 - Cuisiner avec les aliments contre le cancer et La Santé par le plaisir de bien manger. Édition du Trécaré

2 - Entre baguette et fourchette. Les Éditions Li Shi Zen. 2011

Ail (*Allium sativum*)



Avec l'oignon, l'ail doit être un des légumes présents dans la plupart des recettes. Utilisé comme condiment, il permet d'ajouter une saveur inimitable aux plats dont il fait partie. Et ceux qui seraient tentés de ne pas l'utiliser à cause de son effet sur l'haleine doivent savoir qu'il possède de nombreuses vertus pour la santé. Le meilleur truc pour ne pas être incommodé par l'haleine des autres, c'est de s'assurer que tous nos invités en mangent, ainsi, on ne perçoit pas l'odeur !

Origine : L'ail serait originaire de l'Asie centrale et certains parlent aussi de l'Inde. C'est un légume qui était déjà connu par les Égyptiens, qui s'en servaient pour protéger et renforcer leurs esclaves. Les Grecs eux croyaient qu'il permettait de décupler la force des athlètes et des soldats. L'ail a atteint l'Amérique du Sud avec Christophe Colomb ; à cette époque les marins considéraient que l'ail protégeait des épidémies et du « mauvais œil ». En Amérique du Nord, il tardera à s'implanter et ne sera utilisé qu'à partir du XIXe siècle, sous l'influence de la cuisine mexicaine.

Santé : Depuis les temps anciens, l'ail est reconnu pour ses propriétés médicinales. Il aurait la capacité de prévenir certains cancers, particulièrement au niveau du colon et de l'estomac. Il améliore aussi la santé du système cardio-vasculaire en diminuant le taux de cholestérol, la tension artérielle et en fluidifiant le sang. Les propriétés de l'ail cru sont supérieures à celles de l'ail cuit, d'où l'importance de ne pas trop le faire cuire.

8

L'ail aurait aussi des propriétés antimicrobiennes et aiderait à combattre les infections. Par contre, la quantité d'ail nécessaire pour obtenir un effet significatif est assez élevée, ce qui a entraîné la commercialisation de comprimé d'ail, facilitant la prise et ayant peu d'effet sur l'haleine.

Récolte : à partir de juillet. Les tiges d'ail (aussi appelées fleurs d'ail) quant à elles arriveront un peu avant.

Conservation : L'ail se conserve dans un endroit sec à température ambiante, dans un sac-filet ou en papier. Il se conserve plusieurs mois. L'ail peut être congelé. Retirer la membrane en pressant les gousses du plat d'un couteau ; celles-ci seront alors plus faciles à éplucher. Placer dans un sac pour congélateur. Il se conservera environ deux (2) mois. Les tiges d'ail se conservent au réfrigérateur, dans un sac perforé durant environ deux semaines.



Recettes



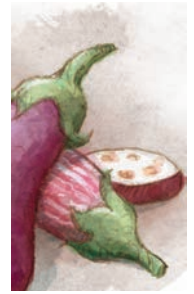
Presque toutes les recettes asiatiques utilisent de l'ail ainsi que plusieurs recettes italiennes. En fait, il n'y a que la cuisine anglaise qui utilise peu l'ail. Il existe plusieurs variétés d'ail ; celui qu'on retrouve le plus souvent est **l'ail commun**, à l'enveloppe blanche et **l'ail rose**, dont l'enveloppe est rosâtre. Cette variété est considérée comme plus savoureuse. L'ail qu'on retrouve sur les marchés est presque toujours séché. Si vous avez la chance de trouver des gousses fraîches, utilisez-les crues pour profiter pleinement de leur saveur. Faites griller un croûton de pain au four et frottez la gousse d'ail dessus. Ajouter un filet d'une bonne huile d'olive. C'est un délice !

Avec de l'ail séché, déposer toute la gousse au four et laisser cuire jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Vous pourrez alors la tartiner sur votre croûton. En cuisson, sachez que plus la gousse est hachée finement, plus fort sera le goût d'ail. Pour éviter l'haleine d'ail, vous pouvez ajouter la gousse d'ail entière, non épluchée, vous obtiendrez ainsi un léger goût d'ail. Lors de la cuisson, veillez à ne pas laisser l'ail brûler, car il acquiert alors un goût très amer.

Les **tiges d'ail** se retrouvent de plus en plus sur les étalages. Les belles tiges vertes tirebouchonnées peuvent être utilisées en remplacement de l'ail dans la plupart des recettes.

Elles sont également plus digestes et affecteraient moins l'haleine. Il est nécessaire de couper la partie inférieure de la tige qui est coriace, un peu à la manière des asperges. Elles seront délicieuses dans les pâtes aux légumes grillés, hachées finement et ajoutées à une vinaigrette ou parsemées sur un poisson avant de le faire griller. Pour les conserver, vous pouvez les hacher et les placer dans un pot en verre que vous remplirez d'huile d'olive et d'un peu de sel et poivre. Conserver au réfrigérateur. Vous pourrez l'utiliser comme base de nombreux sautés pour leur donner une saveur sans pareille. Il m'arrive aussi de les congeler préalablement hachées. Je sors la quantité dont j'ai besoin et l'ajoute à mes recettes sans les décongeler.

L'aubergine (*Solanum melongena* var. *esculentum*)



Voici un légume-fruit qui n'est pas très connu chez nous. La cuisine végétarienne lui fait pourtant souvent honneur ainsi que la cuisine asiatique et du Moyen-Orient. Son goût étant plutôt douxâtre, elle gagne à être apprêtée avec d'autres légumes ainsi que des épices.

Origine : L'aubergine serait originaire de l'Inde ou de la Chine, il y a 2500 ans. Elle sera par la suite introduite dans le monde arabe via l'Afrique du Nord. Au VIII^e siècle, elle aura rejoint l'Espagne et c'est grâce à elle que l'aubergine arrivera sur notre continent au cours du XVI^e siècle.

Santé : L'aubergine possède d'excellentes qualités antioxydantes, ce qui aide à prévenir certains cancers et les maladies cardio-vasculaires. C'est dans la pelure que se situe la plus grande quantité d'antioxydant, il est donc déconseillé de la peler. Par ailleurs, plus celle-ci est foncée, plus elle renferme de pouvoir antioxydant. L'aubergine est également une bonne source de vitamine B1, B6, de cuivre et de manganèse.

Récolte : Les aubergines arrivent à maturité entre le début et la fin août, selon la variété utilisée. Choisir les fruits lisses et lourds, exempts de tache brune.

Conservation : L'aubergine n'apprécie pas le froid. Si possible, évitez le réfrigérateur et consommez le plus tôt possible. Sinon, elle se conservera environ une semaine dans un sac perforé, au réfrigérateur.

Congélation : Il est préférable de congeler l'aubergine cuite avec d'autres légumes, comme une ratatouille par exemple. À défaut, il faut couper l'aubergine en tranche d'un centimètre, la blanchir 4 minutes dans l'eau additionnée de jus de citron. Bien assécher et placer une feuille de papier ciré entre chaque tranche avant de placer dans un sac pour congélateur.

Recettes

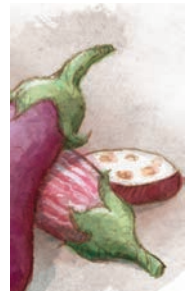
L'aubergine s'apprête de plusieurs façons : frite, farcie, grillée, en trempette... Il n'est généralement pas nécessaire de faire dégorger les aubergines dans le sel. Les petits spécimens sont rarement amers. Par ailleurs, comme les composés amers sont solubles à l'eau, il suffit de la couper en tranches et de les tremper dans l'eau une quinzaine de minutes. Vous pourrez procéder ainsi pour les cas où une recette spécifique de faire dégorger avant de la cuisiner, ce qui a l'avantage de ne pas ajouter trop de sel.

L'aubergine se marie bien avec l'huile d'olive, l'ail, la sauce tomate, le parmesan, le cumin et la menthe fraîche.



Aubergine grillée

Accompagne merveilleusement une viande grillée au barbecue. Rapide et délicieux !



Couper des tranches de 5 mm d'épaisseur. Arroser **d'huile d'olive** pour bien enrober et d'un filet de **vinaigre balsamique**. Saler, poivrer au goût. Vous pouvez également ajouter des **herbes fraîches** du jardin ainsi que des tranches de **courgettes**. Placer sur la grille du BBQ et cuire de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien marquées et dorées. Vous pouvez également les griller au four sur la grille la plus élevée, en les disposant sur une plaque de cuisson. Retourner à mi-cuisson. Au moment de servir, vous pouvez parsemer de **fromage feta**. Un délice!

Caviar d'aubergine

Rafraîchissant à souhait, ce caviar constitue un hors-d'œuvre prisé lors des chaudes journées d'été. Accompagné d'un bon verre de vin blanc, la pause apéro se prolongera sûrement !

Pour 4 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 45 minutes à 1 h

Sur la grille la plus haute du four, placer une grosse **aubergine** sur une plaque à cuisson et faire griller en retournant souvent jusqu'à ce que la peau soit complètement noircie. Vous pouvez également procéder de même au BBQ. Laisser refroidir suffisamment pour la manipuler, couper en deux et extraire la chair dans une passoire. Laisser égoutter une quinzaine de minutes. Placer dans un bol et passer au mélangeur à main avec 3 gousses d'**ail** et le jus de 2 **citrons**. Ajouter environ 2 à 3 c à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Servir frais avec du **pain pita** ou une bonne baguette.

Variantes : il est possible d'y ajouter une grosse **tomate** et ½ tasse de **yogourt nature**. Une autre variante : ajouter une bonne cuillerée à soupe de **tahini** (beurre de sésame) et saupoudrer de graines de **sésame grillées**. Pour un caviar au goût plus prononcé, ajouter 1 cuillerée à soupe de **cumin** grillé et moulu.



Pâtes à l'aubergine

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 30 minutes

Couper une **aubergine** en tranches de 5 mm et hacher une **échalote française**. Dans une casserole, faire revenir l'échalote et l'aubergine jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Y ajouter un **poivron** en dés, 4 gousses d'**ail** hachées et 100g (1/2 t) d'**amandes** effilées grillées. Faire revenir 2 minutes encore. Ajouter 2 **boîtes de tomates en dés**, 80 ml (1/3 t) de **pâte de tomate** et 2 traits de **Tabasco**. Porter à ébullition, réduire le feu et faire mijoter environ 15 minutes. Mélanger à vos **pâtes courtes** préférées avec de la **ciboulette** ou du **persil** hachés au goût et servir sans tarder, accompagné de copeaux de fromages **parmesan ou asiago**.

Curry d'aubergine

Mes pâtes de curry préférées sont celles de la marque « Pataks » que l'on retrouve dans la plupart des super marchés, mais la poudre de curry peut aussi être utilisée. Pour ce qui est des pois chiches, ils sont beaucoup plus savoureux si vous les faites cuire vous-même.

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 25 minutes

14

Dans l'huile d'olive, faire revenir un **oignon** haché, 2 gousses d'ail à feu moyen durant 5 minutes. Ajouter 1 **aubergine** et 2 à 3 **courgettes** coupées en dés et faire revenir encore 5 minutes. Incorporer 500ml (2 t) de **pois chiche** et 1 c. à thé de **pâte de curry**, le **sel** et le **poivre**. Ajouter environ 60 ml (1/4 t) d'**eau**. Couvrir et laisser cuire 15 minutes en brassant de temps en temps. Lorsque les légumes sont tendres, retirer la casserole du feu et ajouter 250 ml (1 t) de **yogourt**. Bien mélanger et servir avec du riz ou du quinoa.

Curry vert d'aubergine

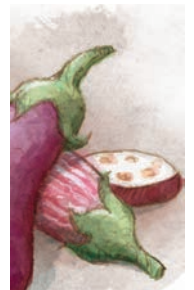
J'adore la cuisine asiatique ! Pour cette recette, il est préférable d'utiliser des petites aubergines, car celles-ci demeurent plus fermes. Vous trouverez sans problème la sauce de poisson, la pâte de curry et toute une variété de petites aubergines dans les épiceries asiatiques.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes.

Cuisson 15 minutes.

Dans une poêle, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir à feu moyen 4 gousses d'ail épluchées entières avec 3 échalotes françaises coupées en tranches minces. Ajouter ¼ t. de lait de coco, ½ t. d'eau et 3 c. à soupe de pâte de curry vert et 1 bonne pincée de sucre. Laisser mijoter une minute. Ajouter ensuite 4 petites aubergines mauves et 2 petites aubergines blanches coupées en morceaux d'environ 2 à 3 cm. Faire mijoter durant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient juste tendres. Hors du feu, incorporer 3 c. à soupe de sauce de poisson et une dizaine de feuilles de basilic pourpre thaïlandais. Servir avec du riz ou sur des nouilles de riz asiatiques.



Bette à carde (*Beta vulgaris* var. *cicla*)



Bien connue des gens qui reçoivent des paniers de légumes biologiques, elle se retrouve de plus en plus dans les épiceries. Par contre, on peut dire, sans se tromper, que ce n'est pas le légume le plus populaire ! Pourtant, on peut le marier à plusieurs aliments, il s'agit de savoir comment l'utiliser. De plus, c'est un aliment précieux pour notre santé.

Origine : La bette à carde est une parente de la betterave. Elle serait originaire de la région de la Méditerranée et elle serait consommée depuis 6000 ans ! Les Grecs et les Romains l'utilisaient même comme plante médicinale, notamment pour ses propriétés laxatives et diurétiques. Bien connue des Européens qui l'appellent « blette », elle demeure plutôt méconnue chez nous, excepté des consommateurs de légumes bio !

Santé : Comme la plupart des légumes, la bette à carde contient des antioxydants qui protègent contre plusieurs maladies, dont certains cancers. Plus particulièrement, certaines études démontrent qu'elle aiderait à contrôler le diabète de type 2. Selon, une autre étude, la consommation d'extrait de bette à carde pourrait aider à prévenir la maladie de Parkinson et l'Alzheimer.

Récolte : La récolte peut débuter vers la mi-juillet et s'étaler ensuite jusqu'à la fin de l'été, car on ne récolte que les feuilles, le plant continue de pousser au jardin.

16

Conservation : La bette à carde se conserve au réfrigérateur, dans un sac perforé durant 3 à 4 jours. Il est préférable de la consommer rapidement, car les feuilles ont tendance à se faner.

Congélation : Les feuilles (il faut enlever les tiges) peuvent également être congelées entières, blanchies 2 minutes et refroidies à l'eau très froide. Éponger et placer dans un sac pour congélateur. Vous pourrez les ajouter à vos soupes ou dans les plats requérant des épinards.

Recettes

La bette à carde peut se manger crue, dans les salades. Il importe de la couper menue et de ne pas en mettre une trop grosse quantité, car elle a un goût très prononcé. Les feuilles peuvent être utilisées comme des épinards, cuites à la vapeur et arrosées de jus de citron. Elles peuvent également être ajoutées aux soupes de légumes.

La bette à carde se marie bien avec l'ail, les raisins secs, la tomate, les noix et le citron.





Bette à carde sautée à l'ail ou aux lardons

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

Laver et essorer une botte de **bette à carde**. Séparer la tige (carde) et hacher à part. Dans un poêlon, chauffer 3 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen vif et ajouter 2 gousses d'**ail** et/ou 60 ml ($\frac{1}{4}$ t) de **lardons**. Faire revenir l'ail sans colorer. Ajouter les tiges et faire revenir jusqu'à ce qu'elles commencent à s'attendrir. Ajouter les feuilles ciselées. **Saler, poivrer** et cuire jusqu'à ce que les feuilles soient tombées. Servir comme accompagnement de plat de poisson.

Pâtes sautées à la bette à carde

Cette recette a l'avantage de pouvoir être modulée selon votre inspiration du moment ou selon ce qui reste dans le réfrigérateur.. !

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

Laver et essorer une botte de **bette à carde**. Séparer la tige (carde) et hacher à part. Dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen vif et ajouter un **oignon rouge** en quartiers. Faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter 2 à 3 gousses d'**ail** et les cardes et faire revenir 5 minutes. Ajouter une **boîte de tomates** et leurs jus (ou 6 tomates fraîches auxquelles vous ajoutez environ 4 c. à soupe de pâte de tomate et un peu d'eau), et les feuilles de bette à carde ciselées. Vous pouvez ensuite ajouter, selon ce que vous avez de disponible, soit des **courgettes**, des **aubergines**, des **poivrons** en dés ou encore, du **thon en boîte**. Arroser d'une c. à soupe de **vinaigre balsamique**, saler et poivrer et laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes. Servir avec vos pâtes préférées.

Gratin de bette à carde

Sûrement la façon la plus facile de faire adopter la bette à carde aux enfants !

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 30 minutes plus 10 minutes d'attente

Laver et essorer une botte de **bette à carde**. Retirer les cardes (conserver pour usage ultérieur) et ciseler finement les feuilles. Placer dans un poêlon et couvrir d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire 5 minutes. Égouttez et laisser reposer 10 minutes. Dans un bol, fouetter à la main 4 **œufs**, 180ml (3/4 t) de **crème 15%**, une pincée de **muscade**, le **sel** et le **poivre**. Graisser un plat à gratin et couvrir le fond de 60ml (1/4 t) de fromage **gruyère** râpé. Y ajouter les feuilles de bette à carde et couvrir avec le mélange aux œufs. Parsemer à nouveau de 60 ml (1/4 t) de gruyère. Enfournez au four préchauffé à 200°C (400°F) durant 25 minutes. Servir en plat d'accompagnement avec coulis de tomate maison ou une bonne tranche de pain complet en guise de repas principal.



Bette à carde sautée aux amandes

Excellente aussi avec des pacanes ou graines de tournesol grillées !

Pour 4 personnes en accompagnement

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

Laver et essorer une botte de **bettes à carde**. Séparer les feuilles de la bette à carde et réserver les cardes pour un autre usage. Ciseler finement les feuilles. Faire griller 60 ml (1/4 t) d'**amandes** à sec dans une poêle ou au four jusqu'à coloration. Réserver. Dans un poêlon, faire revenir 1 petit **oignon** ou **échalote française** hachés à feu moyen vif durant 5 minutes. Ajouter les feuilles de bettes à carde, saler, remuer et couvrir. Laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Quand les feuilles sont tombées, ajouter 60 ml (1/4 t) de **fruits secs** (raisins, abricots, dattes hachées) et du **poivre**. Servir accompagné d'un riz basmati brun.

Le saviez-vous ?

La bette à carde est un légume de culture facile, c'est pourquoi elle se retrouve souvent dans les paniers de légumes biologiques. Par ailleurs, elle s'avère aussi intéressante pour les agriculteurs car elle peut être récoltée tout l'été. Vous aurez donc avantage à connaître plusieurs façons de l'apprêter !



Betterave (*Beta vulgaris*)



La betterave est un légume peu cuisiné au Québec. Pour plusieurs, elle ne se résume qu'à des betteraves marinées achetées ou faites maison. Pourtant, elle gagne à être mieux connue, car elle est délicieuse et excellente pour la santé. La plus connue est la betterave rouge, mais les jardiniers biologiques offrent plusieurs variétés différentes, dont la betterave jaune, orange, ou blanche, et même certaines variétés ayant des cercles concentriques plus pâles visibles lorsqu'on la coupe. De plus, le feuillage de toutes les variétés de betterave est comestible, ce qui fait deux légumes pour le prix d'un ! Et sa magnifique couleur fait toujours bon effet dans une assiette.

Origine : Selon certains ouvrages, la betterave proviendrait des côtes de la Méditerranée, où elle pousse à l'état sauvage. D'autres lui donnent plutôt naissance en Afrique du Nord. Quoi qu'il en soit, la betterave fut d'abord utilisée pour ses propriétés médicinales pour ensuite se retrouver dans les livres de recettes vers le II^e siècle. Elle disparut des cuisines durant toute la période médiévale et ne redevint vraiment populaire que vers le milieu du XIX^e siècle.

La betterave arriva en Amérique du Nord en même temps que Jacques Cartier, mais on ne commença vraiment à en faire usage dans les cuisines que vers la fin des années 1800.

Santé : La racine de la betterave contient beaucoup d'antioxydants, plus particulièrement, les bétalaïnes qui réduiraient l'incidence de certains cancers. La feuille, quant à elle, contient également deux types d'antioxydants permettant de prévenir certaines maladies de l'oeil (dégénérescence maculaire et cataracte), en plus d'être une source élevée de vitamine A, K, de magnésium et de fer. D'où l'importance de ne pas jeter ces précieuses feuilles au compost !

Récolte : Les betteraves fraîches arrivent sur nos tables vers la fin du mois de juillet. Par contre, vous aurez également des betteraves durant l'hiver, car c'est un légume qui se conserve en caveau. Notez que les betteraves fraîches cuisent plus rapidement que celles d'hiver.

Conservation : Réfrigérateur: dans un sac plastique perforé, elles se garderont environ deux semaines. Congélateur: cuire jusqu'à tendreté, couper en cubes, assécher et congeler dans des sacs à congélateur.

Modes de cuisson : Pour cuire la betterave, il est préférable de la laisser entière, en conservant la racine et 2-3 cm de la tige, cela afin d'éviter de perdre ses nutriments et sa couleur dans l'eau de cuisson. La plupart du temps à la **vapeur** ou directement **dans l'eau**, entre 40 min et 1 h selon la quantité et la grosseur. Elles sont à point lorsque la pointe d'un couteau y pénètre aisément.

Au **four**, la betterave est un délice. La concentration de ses sucres, due à la chaleur sèche, la rend encore plus savoureuse. Envelopper chaque betterave dans un papier aluminium et cuire au four préchauffé à 200 °C (400°F) durant environ 2 h ou jusqu'à tendreté.

Les **feuilles** se mangent crues, ou cuites à la vapeur, comme les épinards, avec un peu de citron. Retirer au préalable les tiges, qui sont coriaces et émincer finement les feuilles pour les ajouter aux salades. Elles peuvent également être sautées à l'huile d'olive avec un peu d'ail.



Recettes



La betterave est un légume qui n'est pas très facile à travailler. Peler une betterave crue peut s'avérer ardu et surtout, très salissant ! C'est pourquoi, lorsque la recette requiert des betteraves cuites, on retire la peau après la cuisson, car celle-ci s'enlève alors beaucoup plus facilement. Pour ce qui est des doigts rougis par cette besogne, il n'y a rien de mieux que de frotter les doigts avec un peu de jus de citron. Il n'y paraîtra plus, promis !

La betterave s'accommode très bien avec de la crème, de la crème sure ainsi qu'avec de la moutarde. Sa saveur peut également être relevée par l'estragon, la menthe, l'aneth, la coriandre ainsi que les noix. Pour un peu plus de dépaysement, vous pouvez essayer des épices, tel le curcuma, la graine de moutarde noire ou encore, le cumin (voir recette).

Salade de betteraves

Hyper santé et vitaminée, cette recette a l'avantage d'utiliser la betterave crue. Il m'arrive d'y ajouter des pacanes ou des noix de cajous grillées.

Pour 4 personnes en entrée

Préparation 15 min

Peler 4 à 6 **betteraves** et couper en bâtonnets à l'aide d'une mandoline ou d'un robot. Hacher une **échalote française**. Dans un petit bol, mélanger 5 c à soupe **d'huile d'olive**, 1 c. à soupe de **tamari** ou de sauce soya, 1 à 2 gouttes **d'huile de sésame** grillé et du **poivre**. Réserver. Dans un saladier, mélanger les betteraves, l'échalote et 60 ml (1/4 t) de **persil ou de menthe** ainsi que la vinaigrette.

Vous pouvez, si désiré, y ajouter les feuilles de betteraves ciselées en retirant d'abord les tiges, qui sont coriaces. Doublez alors la vinaigrette.

Salade de betteraves au cari

Le sucré de la betterave, l'amer de l'arugula combiné avec du curry et des fruits. Audacieux, mais délicieux !

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Placer 4 à 6 **betteraves** dans une casserole et couvrir d'eau (conserver la racine et un bout de la tige). Porter à ébullition et faire cuire à feu moyen 30 min ou jusqu'à tendreté. Égoutter, laisser refroidir, peler et couper en quartier.

Dans un petit bol, mélanger 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre**, 2 c. à soupe **d'échalotes françaises** hachées finement, 2 c. à thé de poudre de **curry**, ½ c. à thé de **moutarde de Dijon**, ½ c. à thé de **sucré**, du **sel** et du **poivre**. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive et 2 c. à thé **d'huile de noix** en fouettant pour lier.

Faire griller 80ml (1/3 t) de **pacanes**, à sec dans une poêle.

Mélanger environ 1 l (4 t) de **laitue arugula** et 1 tiers de la vinaigrette dans un saladier. Dans un autre bol, mélanger 1 **pomme verte** en tranches fines, 1 branche de **céleri** hachée, les pacanes et le reste de la vinaigrette. Ajouter ce mélange à la laitue ainsi que les betteraves et remuer délicatement afin de ne pas trop colorer les autres ingrédients. Parsemer de 60 ml (1/4 t) de **raisins secs**.





Betteraves au cumin

Des betteraves et du cumin ? Inusité ici, il s'agit d'un mariage largement utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient.

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson: 40 min

Cuire 4 betteraves moyennes à la vapeur ou dans l'eau jusqu'à tendreté. Peler et couper en bâtonnets de 1 c.m. Dans un petit bol, mélanger 3 c à soupe d'huile d'olive, 3 c à soupe de vinaigre balsamique, ½ à 1 c. à thé de piment d'Espelette, 2 c à thé de cumin moulu, 1 gousse d'ail rose hachée, 125 ml (1/2 t) de persil haché. Saler et poivrer. Dans un saladier, mélanger les betteraves avec la vinaigrette et laisser reposer au comptoir une heure avant de servir.

Betteraves à la moutarde et à la crème

Excellent en accompagnement d'un rôti de porc ou d'une côtelette d'agneau.

Pour 4 personnes

Préparation 15min

Cuisson 40 min

Cuire 4 betteraves moyennes jusqu'à tendreté. Peler et couper en tranches de ½ cm. Dans un poêlon, mélanger les betteraves et la 125 ml (1/2 t) de crème 15% ou crème de soya. Porter à ébullition. Réduire le feu et cuire en remuant jusqu'à ce que les betteraves soient chaudes. Ajouter 1 c. à table de moutarde à l'ancienne, le sel et le poivre et bien mélanger. Parsemer de ciboulette ou d'estragon.



Betteraves au yogourt

*Pour les inconditionnels du cumin, vous pouvez en ajouter à cette recette.
Plus « punché » !*

Pour 4 personnes, hors-d'oeuvre
Préparation 10 min
Cuisson: 40 min

Cuire 4 grosses **betteraves** à la vapeur ou à l'eau jusqu'à tendreté. Peler et couper en dés. Dans un petit bol, mélanger 500 ml (2 t) **yogourt nature** (bio de préférence), 2 **gousses d'ail** hachées finement, de la **menthe fraîche** ciselée au goût et le sel et le poivre. Dans un saladier, mélanger les betteraves et la sauce. Servir avec des morceaux de **pain pita** ou pain **naan grillés**.

Betteraves rôties au romarin

Le mariage parfait avec un bon gigot d'agneau.

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 1 h

26 Dans un grand morceau de papier aluminium doublé, mettre 6 petites **betteraves** (garder 2 cm de la tige ainsi que la racine), 2 c. à soupe **d'huile d'olive**, 3 **gousses d'ail**, 2 à soupe de **romarin frais** (ou 1 c. à soupe de romarin séché). Former une papillote et enfourner à 200C (400F) durant une heure ou jusqu'à tendreté.

Laisser refroidir et peler. Disposer les betteraves en quartiers dans une assiette de service, ajouter 1 c. à table d'huile et décorer d'une branche de romarin frais.

Brocoli (*Brassica oleracea* var. *asparagoïdes*)



« Le brocoli et les enfants ne font pas bon ménage ». Souvent rapportée, cette affirmation est pourtant fausse dans plusieurs familles de ma connaissance. Mes enfants ne lèvent pas le nez sur ce légume ; la soupe préférée de ma fille est même la crème de brocoli au curry !

Origine : Le brocoli fait partie de la même famille que le chou ; les crucifères. Il serait né en Italie et était déjà apprécié par les Romains. Le déclin de leur empire aurait aussi emporté le brocoli, qui réapparaîtra de nouveau en Italie au XVI^e siècle pour se répandre ensuite dans le nord de l'Europe. Ce sont les Anglais qui introduiront le brocoli chez nous, mais, ce sont surtout les Italiens qui y feront honneur jusqu'aux années 30. Il s'agit donc d'un légume reconnu depuis peu dans nos cuisines.

Santé : En digne membre de la famille des crucifères, le brocoli confère une protection contre le cancer. Il agit également sur le système cardio-vasculaire et sur la santé de l'œil. Le brocoli cru quant à lui, contient un grand nombre d'antioxydants et de la vitamine C. Comme ceux-ci ont tendance à décliner lors d'entreposage prolongé, il est recommandé de le consommer le plus tôt possible, même si c'est un légume qui ne se détériore pas rapidement.

Récolte : Fin juillet jusqu'à octobre

Conservation : Le brocoli se conservera environ 5 jours dans un sac perforé. Pour la congélation, blanchir 5 minutes à l'eau bouillante, refroidir à l'eau froide, assécher et placer dans un sac pour congélateur.

Recettes

Le brocoli se mange en crudité, agrémenté d'une bonne trempette. Cuit à l'eau ou à la vapeur, il est souvent utilisé comme accompagnement. Lorsque vous avez une grande quantité de brocoli, pensez à en faire un potage, un plat sauté asiatique ou à le congeler.

Le brocoli se marie bien avec le fromage cheddar, la sauce béchamel, l'huile et les graines de sésame et la sauce tamari. Mon fils est fou des brocolis, cuit-vapeur et « al dente », trempés dans la sauce tamari !



Crème de brocoli au curry

Très onctueuse et gourmande ! Accompagnez-la d'une bonne tranche de pain au levain et voilà un repas complet.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 25 minutes

Détailler 2 **pieds de brocoli** en bouquets ainsi que la tige pour qu'ils aient la même taille. Déposer dans un bol, remplir d'eau et agiter pour nettoyer. S'il y a des vers, ajouter 50 g (1 c. à soupe) de sel ou 30 ml (2 c à soupe) de vinaigre et laisser tremper 10 minutes. Les indésirables devraient remonter à la surface de l'eau.

Dans un chaudron, faire revenir un gros **oignon** à feu moyen dans un peu **d'huile d'olive** durant 5 minutes. Ajouter 2 **gousses d'ail** émincées et 1 c. à table de **curry doux** (de marque Pataack) et faire revenir une minute. Ajouter le brocoli, le sel au goût et mélanger pour bien enrober. Mouiller avec 500ml (2 tasses) de **bouillon de légumes** et 250 ml (une tasse) de **lait**. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes. Passer les légumes au mélangeur à main, ajouter encore 250 ml (1 tasse) de **lait** et **poivrer** au goût.



Gratin de brocoli

C'est ma mère qui faisait cette recette quand j'étais petite. Elle avait trouvé le meilleur moyen de faire manger des brocolis aux enfants ! Vous pouvez également mélanger le brocoli et du chou-fleur.

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 30 minutes

Détailler 2 **pieds de brocoli** tel que décrit précédemment. Cuire à la vapeur durant 4 minutes. Placer le brocoli dans un plat allant au four.

Pour la béchamel, faire fondre 2 c. à soupe de **beurre** à feu moyen vif et y ajouter 2 c. à soupe de **farine**. Brasser pour former une pâte. Ajouter 500 ml (2 tasses) de **lait** graduellement en brassant doucement jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Baisser le feu et ajouter 250 ml (1 tasse) de **fromage cheddar doux** râpé petit à petit en brassant. Lorsque le fromage est fondu, verser la béchamel sur les brocolis. Mettre au four préchauffé à 180C (350F) durant 15 minutes.



Brocoli sauté aux pignons

Les brocolis peuvent aussi être sautés avec des amandes, des graines de tournesol ou de citrouille et de l'ail.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 5 minutes

Détailler 1 gros pied de **brocoli** ou 2 petits tel que décrit précédemment. Dans une poêle, faire revenir 65 ml (1/4 tasse) de **pignons** à sec jusqu'à coloration. Réserver. Chauffer 2 c. à soupe d'**huile d'olive** à feu moyen vif et faire sauter le brocoli durant 2 minutes. Saler, ajouter 5 c. à soupe d'eau, couvrir et laisser cuire 3 minutes. Le brocoli doit demeurer croquant. Ajouter les pignons et les 65 ml (1/4 tasse) de **raisins secs** et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir sans attendre.



Brocoli chinois

Un classique des restaurants chinois, mais vous pouvez l'accompagner d'une viande rôtie au lieu du riz sauté !

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 minutes

Détailler 1 gros **pied de brocoli** ou 2 petits, tel que décrit précédemment. Dans une poêle, faire revenir 65 ml (1/4 tasse) de **noix de cajous** rôties à sec jusqu'à coloration. Réserver. Chauffer 2 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen vif et faire sauter le brocoli et 1 **gousse d'ail** hachée finement 2-3 minutes. Verser 125 ml (1/2 tasse) de **bouillon de poulet**, couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 5 minutes. Le brocoli doit rester croquant. Mélanger 2 c. à table de **fécule de maïs** dans 5 c. à soupe d'**eau** et ajouter la préparation de fécule de maïs et les noix de cajous. Mélanger et servir.

32

Le saviez-vous ?

Lorsque vous achetez un brocoli, ne tardez pas à le consommer car il perd rapidement son contenu en éléments nutritifs. De plus, il est important de manger le brocoli cru ou à peine cuit car la cuisson affecte également ses qualités thérapeutiques.



Salade de brocoli de Muriel

C'est ma marraine qui m'a fait découvrir cette salade quand j'étais enfant et je ne l'ai jamais oubliée.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 2 minutes

Détailler 1 **ped de brocoli** tel que décrit précédemment. Faire cuire dans une marguerite à la vapeur, durant 2-3 minutes. Passer à l'eau froide et assécher. Faire griller les 85 ml (1/3 tasse) de **graines de tournesol** dans un poêle à sec ou au four. Réserver. Dans un petit bol, mélanger 60 ml (1/4 tasse) de **mayonnaise**, 65 ml (1/4 tasse) de **yogourt ou crème sure**, 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre de pommes ou de riz**, ½ c à thé de **sucré**, le **sel** et le **poivre**. Mettre le brocoli dans un bol à salade, ajouter les graines de tournesol grillées, 2 **oignons verts ou 1 petit oignon rouge** hachés et 65 ml (1/4 tasse) de **raisins secs**. Mélanger.



La carotte (Daucus carotta)



«Mange des carottes, si tu veux avoir de bons yeux !» Qui n'a pas entendu cela au moins une fois ? La carotte est un légume que l'on retrouve facilement toute l'année, car elle se conserve très bien durant la saison froide. Si vous avez déjà reçu des paniers de légumes biologiques l'hiver, vous avez sûrement rêvé d'avoir des petits lapins pour vous aider à consommer les énormes quantités reçues ! Qu'à cela ne tienne, il s'agit d'un légume qui s'apprête à plusieurs sauces, il suffit d'un peu d'imagination.

Origine : La découverte de la carotte remonterait à 5000 ans, dans la région de l'Afghanistan. Elle sera cultivée à partir du XVIII^e siècle en Europe. La carotte orangée, telle qu'on la connaît aujourd'hui, est issue d'un croisement entre une carotte à chair blanche et une carotte à chair rouge (deux variétés anciennes). Celle-ci est devenue si populaire que l'on avait pratiquement oublié les autres variétés ; des agriculteurs biologiques ou spécialisés en restauration l'ont tranquillement remise au goût du jour.

Santé : La carotte est une bonne source de vitamine A. Elle contient aussi une grande quantité d'antioxydant, dont le bêta-carotène, la lutéine et les caroténoïdes. Ce sont ces éléments qui permettraient à la carotte de prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer du poumon et les cataractes, une maladie des yeux. Nos grands-mères avaient donc raison de nous dire de manger nos carottes pour avoir de bons yeux !

Récolte : Deux récoltes sont possibles : les variétés hâtives viendront à maturité à la mi-été et une autre récolte sera faite au début de l'automne avec les variétés plus tardives. Les carottes peuvent supporter un gel léger et même passer l'hiver sous la neige, si elles sont protégées par un bon paillis. Cette carotte, stressée par le froid, aura fait d'immenses réserves d'énergie et en sera ainsi encore plus sucrée et goûteuse.

Conservation : La carotte se conserve facilement dans un sac perforé dans le panier à légumes du réfrigérateur. Si vous avez des carottes avec les fanes, il est important de les retirer ; celles-ci feront ramollir la carotte en lui soutirant son eau. Vous pouvez conserver les fanes pour d'autres usages.

Congélation : Laver, peler et couper les carottes en tranches de 5mm d'épaisseur. Les blanchir pendant deux minutes, assécher et mettre dans un sac pour congélateur. Elles feront d'excellents potages vite fait et peuvent également être servies comme légumes d'accompagnement, assaisonnées au beurre.



Recettes

La carotte est à son meilleur fraîchement cueillie. Voyez le regard ébloui d'un enfant à qui vous aurez donné une carotte avec ses fanes «...pareil que Jeannot Lapin maman !». La carotte s'apprête crue, en salade ou en crudité, à la vapeur, assaisonnée au beurre, à l'huile et aux herbes. Elles peuvent être également glacées au miel ou au sirop d'érable, apprêtées en purée, en soupe et potages ainsi que rôties au four. Les carottes font également d'excellents muffins santé et que dire du mythique gâteau aux carottes !

Les fanes de carottes fraîches pourront être ajoutées en petite quantité à vos salades. Le reste peut être haché et congelé dans un sac à congélation. Vous pourrez les ajouter dans un bouillon de légumes maison ou à vos soupes, en remplacement du persil.

Les carottes se marient bien avec le persil, l'estragon, la ciboulette, le thym, le cumin, le gingembre ainsi que les raisins secs et les noix et pignons de pin.



Carotte rôtie

Préchauffer le four à 200°C (400°F). Peler et couper les carottes en bâtonnets d'égale grosseur. Mettre dans un bol et ajouter des fines herbes ou épices, du sel et du poivre et de l'huile. Bien mélanger pour enrober le tout. Déposer sur une plaque à biscuits en espaçant bien les bâtonnets afin qu'il ne se forme pas trop d'humidité et qu'ils soient bien grillés.

Enfourner pendant 20 à 30 minutes, selon la quantité. Retourner à mi-cuisson.

Potage aux carottes et à la coriandre

Comme la carotte est plutôt sucrée, l'ajout d'épices lui confère un goût différent, plus frais.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Peler et couper environ 10 grosses **carottes** en rondelles. Émincer 1 gros **oignon** et le faire revenir dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive** durant 5 minutes. Ajouter les carottes et ¼ c. à thé de **coriandre moulue**, ¼ c. à thé de **cumin moulu** et 1 litre (4 tasses) d'**eau**. Saler, mélanger et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen durant 30 minutes.

Retirer du feu, passer au mélangeur à main jusqu'à obtenir une consistance veloutée, ajouter 65 ml (1/4 tasse) de **crème 35%** et le poivre. Ajouter ½ bouquet de **coriandre fraîche** hachée finement et mélanger.



Légumes racines grillés

Le four caramélise les saveurs et des légumes « ordinaire » deviennent tout à coup gastronomie !

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 60 minutes

Couper 3 **carottes** moyennes, 2 **panais**, 1 **poireau**, 1 c.**éleri-rave**, 2 **pommes de terre** en bâtonnets d'environ 5 cm de long par 1 c.m de large. Il est important qu'ils aient tous la même proportion afin qu'ils cuisent tous également. Placer les légumes, sauf la pomme de terre, dans une casserole, couvrir d'eau et laisser mijoter jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres. Bien égoutter.

Disposer les légumes cuits ainsi que les pommes de terre sur une plaque à cuisson, ajouter 75 ml (5 c. à table) de **vinaigre de vin rouge**, 75 ml (5 c. à table) **d'huile d'olive**, et 1 c. à table de **romarin frais** (1 c. à thé séché), 1 c. à table de **thym frais** (1 c. à thé séché). Saler et poivrer si désiré. Bien mélanger. Couvrir d'un papier aluminium. Cuire à 350F (170C) durant 30 minutes. Enlever les poireaux et le céleri-rave. Réserver. Cuire à nouveau à découvert durant 30 minutes. Cinq minutes avant la fin de la période de cuisson, remettre les légumes réservés.

Vous pouvez servir les légumes comme accompagnement ou comme entrée avec une bonne mayonnaise à l'ail maison.



Salade de carottes râpées et de graines de citrouille

Il existe toute une variété de salade de carottes râpées, mais celle-ci est de loin ma préférée.

Pour 4 personnes

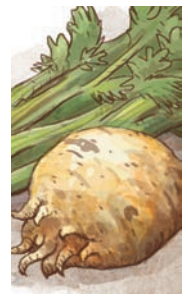
Préparation 20 minutes

Faire griller 80 ml (1/3 tasses) de **graines de citrouille** sur une plaque de cuisson au four jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Peler et râper 8 grosses **carottes** dans un saladier et ajouter 2 **oignons verts ou un petit bouquet de ciboulette** ciselés, 85 ml (1/3 tasse) de **canneberges séchées** et les graines de citrouille grillées. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à soupe **d'huile d'olive**, 2 c. à soupe de **vinaigre de cidre de pommes**, du sel et du poivre. Ajouter à la salade et bien mélanger. Placer au réfrigérateur 15 à 30 minutes avant de servir.

Le saviez-vous ?

Besoin d'un autobronzant naturel? Lavez soigneusement 2 à 3 carottes que vous râperez par la suite, sans les éplucher. Faites sécher les pelures sur un linge durant 24 h. Placez les ensuite dans un pot et les recouvrir d'huile de pépins de raisin et macérer durant 3 semaines en remuant régulièrement. Filtrez et transférer l'huile dans une bouteille en verre.





Céleri branche (*Apium graveolens* var. *dulce*) et **Céleri-rave** (*Apium graveolens* va. *Rapaceum*)

Légume peu inspirant pour certains, à moi il me rappelle ma grand-mère et ses éternels bâtonnets de céleri qui trempaient dans un verre d'eau au réfrigérateur, d'une fraîcheur parfois douteuse... Il est pourtant possible de le rendre beaucoup plus appétissant ! Quant au céleri-rave, celui-ci est beaucoup moins connu. D'aspect un peu repoussant, cette grosse boule de couleur crème gagne pourtant à être connue. Le céleri-rave est beaucoup plus facile à cultiver que le céleri branche, celui-ci se retrouvera donc plus facilement sur les étals de produits biologiques.

Origine : Ces deux céleris sont originaires de la Méditerranée. Les Grecs s'en servaient surtout pour ses vertus médicinales. Le céleri était alors davantage utilisé comme aromate, car il poussait à l'état sauvage (il s'appelait alors ache odorante) et ses tiges n'étaient pas développées comme aujourd'hui ; elles étaient petites et très fibreuses. La plante telle qu'on la connaît aujourd'hui commence à être cultivée au XVI^e siècle, en Italie. Les Chinois utilisaient aussi cette plante 500 ans avant Jésus-Christ ; ses graines étaient très prisées.

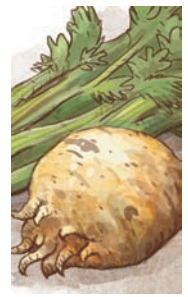
Santé : Le céleri et le céleri-rave contiennent un élément particulier, les polyacétylènes, qui auraient des effets anti-inflammatoires et anti-bactériens. De plus, certaines études ont démontré son utilité pour empêcher la multiplication des cellules cancéreuses. Les graines de céleri auraient le même potentiel anti-cancéreux. Le céleri et le céleri-rave sont également une bonne source de vitamine K et B6.

Récolte : Septembre et octobre. Sachez que le céleri branche est un des légumes qui contient le plus de traces de pesticides lorsqu'il n'est pas biologique.

Conservation : Le céleri et le céleri-rave se conserveront quelques semaines au réfrigérateur dans un sac perforé. Il est possible de congeler le céleri, mais celui-ci s'amollit beaucoup, ce qui n'est pas un problème si vous l'utilisez pour un plat cuit. Couper en tronçons, blanchir deux minutes, assécher et placer dans un sac pour congélation. Les feuilles peuvent facilement être séchées en les suspendant tête en bas dans un endroit sec. Placer dans un pot hermétique, à l'abri de la lumière et utiliser pour parfumer les soupes et ragoûts divers.



Recettes



Le céleri est toujours présent lorsque l'on fait un plat de crudité, qui est alors agrémenté par une bonne trempette. Vous pouvez également présenter des céleris « farcis » de fromage à la crème ou de chèvre frais. Pensez également aux soupes ainsi qu'aux ragoûts auxquels on ajoute souvent du céleri. Et si vous voulez en utiliser une grande quantité, rien de mieux qu'une bonne crème de céleri maison !

Le céleri se marie bien avec le beurre, le fromage frais et les plats asiatiques.

Salade de céleri aux pommes et curry

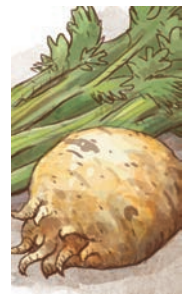
J'ai goûté cette salade dans un petit restaurant du Vieux-Montréal et je me suis empressée de tenter de la reproduire. Une réussite.

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 minutes

42

Laver les branches d'un petit pied de **céleri** et les tailler en biseau, à 5 mm d'épaisseur. Déposer dans un saladier. Détailler 1 à 2 **pommes rouges** en tranches minces et ajouter aux céleris. Dans un petit bol, mélanger 65 ml (1/4 tasse) de **mayonnaise**, 2 c. à soupe de **yogourt nature**, 1 c. à thé de **curry en poudre doux** ainsi que le sel et le poivre. Verser dans le saladier, ajouter 85 ml (1/3 tasse) de **raisins secs** et bien mélanger. Vous pouvez ajouter des amandes grillées et hachées si vous le désirez.



Céleri braisé au fromage de chèvre

Une combinaison inusitée. Un essai vous convaincra.

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 minutes
Cuisson 25 minutes

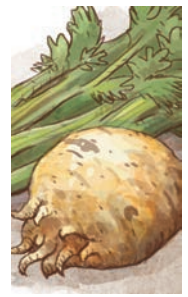
Laver un pied de **céleri** et l'émincer en morceaux de 5 cm. Faire fondre 1 c. à soupe de **beurre** dans un poêlon et faire revenir le céleri 2 à 3 minutes à feu moyen vif. Ajouter 5 c. à soupe d'**eau**, couvrir et laisser mijoter à feu doux 5 à 6 minutes. Retirer le poêlon du feu et incorporer 250 ml (1 tasse) de **fromage de chèvre frais** et 5 c. à soupe de **crème 15%**. Saler, poivrer et déposer la préparation dans un plat beurré allant au four. Couvrir de papier aluminium et enfourner à 350°F durant 10 à 12 minutes. Servir.

Crème de céleri

Enfant, je ne connaissais que la version en boîte, qui ne me plaisait guère. Si j'avais su ...

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes

Laver et hacher finement 1 pied de **céleri**. Réserver quelques feuilles. Dans une casserole, fondre 2 c. à soupe de **beurre** à feu moyen et faire revenir 1 **oignon** haché jusqu'à ce qu'il soit translucide (environ 5 minutes). Ajouter le céleri et faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'il ramollisse, mais sans laisser colorer. Verser 1,25 litre (5 tasses) de **bouillon de poulet**, couvrir et laisser mijoter durant 20 minutes. Passer au mélangeur à main jusqu'à la disparition complète de morceaux ou filaments. Saler, poivrer, ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de **crème 15 ou 35%** et réchauffer. Au moment de servir, parsemer de **graines de céleri** et des **feuilles réservées**.



Rémoulade de céleri-rave

Classique des bistrots français, j'en ai fait une version crue. Moins de travail, plus de vitamines, mais aussi bon !

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Dans un petit bol, combiner 65 ml (1/4 tasse) de **mayonnaise**, 6 c. à soupe combles de **yogourt nature** et 3 c. à soupe de **moutarde de Dijon**. Saler et poivrer au goût. Peler le céleri-rave en vous assurant d'enlever au moins 5 mm, car la partie près de la pelure est amère. Avec l'aide de la râpe à effiloche d'une mandoline (ou à l'aide d'une râpe à fromage, côté large), râper le bulbe. Placer dans un bol à salade et verser la mayonnaise sans tarder, car le céleri-rave a tendance à s'oxyder. Ajouter 2 c. à thé de **câpres** et 65 ml (1/4 tasse) **persil haché**, mélanger de nouveau et servir.

Purée de céleri-rave

Je suis certaine que vos enfants n'y verront que du feu, mais il faut leur cacher la recette !

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

44

Laver et peler 6 **pommes de terre** ainsi qu'un **céleri-rave** et les couper en morceaux. Placer dans une casserole et couvrir d'eau. Saler, couvrir et cuire jusqu'à tendreté, soit de 15 à 20 minutes selon la grosseur des morceaux. Bien égoutter. Réduire les pommes de terre et le céleri-rave en purée, ajouter 125 ml (1/2 tasse) de **lait ou de bouillon de légumes chaud**, 2 à 3 c. à soupe de **beurre**, un peu de poivre et mélanger jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajouter 85 ml (1/3 tasse) de **crème sure**, 3 c. à table de **persil** haché et bien mélanger. Si vous avez utilisé le lait, vous pouvez omettre la crème sure, mais le petit côté aigre est vraiment délicieux. Ou remplacer la crème sure par du yogourt nature.

Chou (brassica oleracea)



Chou vert ou rouge, chou de Bruxelles, de Savoie ou chou cavalier, kale, chou collard ou chou-rave, voici des légumes peu dispendieux que vous retrouverez assurément dans vos paniers ou au marché. Parfois boudé pour son odeur lors de la cuisson, il se révèle pourtant de nombreuses façons et s'avère être un atout important pour la santé.

Origine : Le chou, de la famille des crucifères, (appelé ainsi à cause de leurs fleurs, en forme de croix) est originaire d'Asie mineure et fut rapporté en Europe il y a environ 2500 ans. Les premiers choux cultivés étaient des espèces à feuilles, dont le kale et le chou collard, qui ont été repopularisés par la venue de l'agriculture biologique. Le chou pommé, le plus connu ici, n'est apparu qu'au premier siècle de notre ère.

Santé : Le chou est utilisé en phytothérapie pour traiter plus d'une centaine de maladies. Les Romains le considéraient même comme une panacée. Aujourd'hui, il est reconnu comme un aliment essentiel pour la prévention du cancer. Ainsi, la consommation d'une portion de chou par semaine entraînerait une diminution du risque global de cancer. Certaines études démontrent que le chou protégerait aussi le système cardio-vasculaire. Considérant que ce sont les deux premières causes de mortalité dans la plupart des pays industrialisés, on serait fou de s'en passer !

Récolte : Il existe des variétés de choux hâtifs, d'été et de conservation. Le kale et les choux de Bruxelles sont très résistants au froid et seront récoltés jusqu'au début de décembre ! Il est donc possible d'avoir du chou frais pratiquement toute l'année.

Conservation : Le chou pommé et le chou de Bruxelles se conservent facilement quelques semaines au réfrigérateur dans un sac perforé. Le chou de Savoie se gardera un peu moins longtemps, ses feuilles ayant davantage tendance à ramollir. Les choux feuilles se conservent de la même façon, mais seulement pour une semaine. Quant au chou-rave, il se conservera facilement quelques semaines dans un sac perforé.

Il est également possible de congeler le chou ; râpé, il faut le blanchir une minute, coupé en pointe, ce sera deux minutes. Bien assécher le chou avant de le mettre dans le sac à congélation. Le chou congelé s'ajoute bien aux soupes et aux plats mijotés.



Recettes



Le chou n'est pas toujours populaire dans la cuisine ; qui ne se rappelle pas des odeurs de choux refroidis flottants parfois dans les couloirs d'appartement ? Pourtant, c'est un légume qui est délicieux et très versatile. Il suffit de sortir de l'éternel chou bouilli...

Les choux se marient bien avec le lard et le porc, les pommes, le cumin et le carvi. Le chou chinois, avec du gingembre et la sauce soya.

Soupe au chou et à la tomate de Francine (la préférée de mes enfants !)

Pour mon fils, il n'y a que cette soupe qui le fait sourire. Réconfortante lors des longues soirées d'hiver.

Pour 8 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 30 à 40 minutes

Dans une grande casserole, faire revenir à feu moyen 1 oignon haché et 6 grosses carottes pelées et coupées en dés dans un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter 1 c. de chou pommé moyen haché menu et faire revenir 2 minutes en brassant. Verser 1,5 l (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes et porter à ébullition. Pendant ce temps, mettre 2 boîtes de tomates de 798 ml (ou vos propres conserves) dans un bol et les passer au mélangeur à main jusqu'à l'obtention d'un jus. L'ajouter au chaudron avec 4 c. à soupe de pâte de tomates, 1 c. à thé d'origan séché et saler et poivrer au goût. Laisser mijoter à feu moyen durant 45-50 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Avant de servir, incorporer 65 ml (1/4 tasse) de persil haché.

Vous pouvez ajouter un peu de cheddar râpé à votre bol, c'est encore plus délicieux ! Et si vous avez beaucoup de chou, vous pouvez aisément doubler la recette et en congeler une partie.



Salade de chou

Une bonne façon d'utiliser beaucoup de chou et cette salade se conserve bien quelque jour.

Pour 8 personnes en accompagnement
Préparation 30 min.

Dans un grand bol, placer 1 un **chou pommé** haché fin, 2 à 3 **carottes** pelées et râpées, 1 grosse **pomme rouge** en petits dés et 2 **oignons verts ou ciboulette ciselés**. Dans un petit bol, mélanger 65 ml (1/4 tasse) de **mayonnaise**, 65 ml (1/4 tasse) de **yogourt nature**, 2 c. à soupe de **vinaigre de cidre de pommes** et 1 c. à soupe de **graines de céleri**. Saler et poivrer. Ajouter à la salade et bien mélanger. Réfrigérer 30 minutes avant de servir.

Chou rouge braisé aux pommes

Accompagne très bien un rôti de porc. Magnifique sur une table de Noël.

Pour 4 personnes
Préparation 20 min.
Cuisson 15 à 20 min.

48 Dans une grande casserole, chauffer 1 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen et faire revenir 1 petit **oignon** haché et 1/4 c. à thé de **cumin** jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter 1 c. **hou rouge moyen** coupé en lanières minces et 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre de pommes**. Laisser cuire environ 5 minutes, à couvert, en remuant de temps en temps. Saler et augmenter le feu à vif. Y ajouter 1 c. à thé de **miel liquide** et 2 **pommes** pelées et coupées en petits cubes et cuire jusqu'à réduction du liquide. Versez dans un bol de service et parsemer de 1 à 2 c. à soupe de pacanes hachées et grillées, si désiré.

Filet de porc aux choux de Bruxelles

Souvent boudés à cause de leur amertume, il suffit de bien les connaître pour mieux les apprécier. Ainsi, ces choux ne seront que plus savoureux s'ils ont vécu une ou deux gelées avant d'être récoltés. Ensuite, ils gagnent à ne pas être trop cuits ; enlever les premières feuilles plus coriaces, faire une croix à la base avec un couteau, placer dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 5 minutes.

Pour 6 personnes

Préparation 30 minutes

Cuisson 50 à 60 minutes

Dans une casserole, faire revenir 250 g de **lard salé ou bacon** en dés jusqu'à ce qu'il soit doré. Réserver. À feu moyen, faire revenir 1 kg de **filets de porc** de tous les côtés. Réserver. Faire revenir un **oignon** coupé en tranches minces pendant 3-4 minutes. Réserver. Dégraisser la casserole en augmentant le feu à vif et en versant 500 ml (2 tasses) d'**eau**. Racler le fond pour récupérer tous les sucs de viande. Remettre le filet de porc dans la casserole et ajouter ensuite 500 ml (2 tasses) de **chou pommé vert coupé en lanières**, le lard salé et les oignons réservés. Cuire au four préchauffé à 175°C (350°F) pendant environ 50 minutes. Pour le service, couper le porc en tranches et disposer sur le chou. Par-semer les **choux de Bruxelles** et servir.



Soupe aux lentilles et au Kale

Le kale étant plutôt coriace, il y a un net avantage à le faire mijoter dans une bonne soupe.

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 60 minutes

Dans une grande casserole, faire revenir 1 **oignon** en dés à feu moyen durant 5 minutes. Ajouter 3 **carottes** moyennes pelées et coupées en dés, 2 **branches de céleri** coupées en dés et 250 ml (1 tasse) de **lentilles vertes ou Dupuy sèches** rincées. Mélanger. Ajouter 1,5 litre (6 tasses) de **bouillon de légumes ou de poulet**, 1,5 litre (6 tasses) d'**eau**, $\frac{3}{4}$ c. à thé d'**origan séché** et 1 **feuille de laurier**. Saler et poivrer. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter durant 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter 500 à 700 ml (2 à 3 tasses) de **kale ou de chou collard** hachés et $\frac{1}{4}$ c. à thé de **piment d'Espelette ou Pimenton piquant** et mijoter à nouveau 10 minutes. Ajouter 2 c. à table de **jus de citron**, mélanger et servir.

Le saviez-vous ?

Les feuilles de choux ont été utilisées durant longtemps par les sages-femmes pour soulager les montées de lait des nouvelles mamans. Ne sachant plus à quel « Saint » me vouer, j'ai moi-même expérimenté ce remède lors de ma première grossesse. Peu seyant, mais quel soulagement !



Chou-rave (Brassica oleracea)

Méconnu, le chou-rave ressemble au céleri rave, mais avec de longues feuilles attachées à son bulbe. Son goût frais ressemble un peu à la rabiole, mélangée à un...chou ! Il se mange cru, en bâtonnets fins dans les salades, coupé en cube et cuit à la vapeur jusqu'à tendreté, revenu ensuite au beurre. Il se taille aussi une belle place dans les soupes aux légumes.

Salade de chou-rave et pommes

Son goût frais vous ravira après la cuisine riche de l'hiver

Pour 4 personnes

Préparation 20 minutes

Dans un saladier, placer 2 petits **choux-raves** pelés et 2 **pommes rouges** bien croquantes détaillées en petits bâtonnets. Faire griller 85 ml (1/3 tasse) de **pacanes ou autres noix** au four pendant environ 5 minutes. Mélanger 65 ml (1/4 tasse) de **mayonnaise**, 2 c. à soupe de **yogourt nature ou crème sure**, 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon** et le sel et poivre. Verser dans le saladier et bien mélanger. Incorporer 2 c. à soupe de **persil** haché et les noix et réfrigérer 30 minutes avant de servir.



Chou-fleur (*brassica oleracea* var. *botrytis*)



Comme le brocoli, le chou-fleur fait partie de la même famille que le chou. Les recettes qui conviennent au brocoli le sont également pour le chou-fleur. Il existe actuellement des variétés pourpres et jaunes qui sont du plus bel effet dans une assiette de légumes et trempette.

Origine : Des documents démontrent que le chou-fleur était cultivé en Égypte 400 ans avant J-C. Présent dans l'Empire romain, il disparaît lors de son déclin pour réapparaître au Moyen-âge. Il sera cultivé en Europe au 16^e siècle et introduit en Inde par les Britanniques lors de la colonisation.

Santé : En tant que membre de la famille des crucifères, le chou-fleur assure une protection contre le cancer, plus précisément de l'estomac et du côlon. Il diminue également les risques de maladies cardio-vasculaires et ralentirait les risques de déclin cognitif. Le chou-fleur constitue aussi une bonne source de vitamine C. Fait intéressant, dans la famille des choux, ce serait le plus digestible. Avis aux intéressés !

Récolte : Les variétés hâtives seront récoltées vers la mi-juillet et les variétés tardives seront présentes sur les étals des marchés à l'automne.

52

Conservation : Le chou-fleur se conservera environ une semaine au réfrigérateur dans un sac plastique perforé. Des taches noires indiquent un début de pourriture. Retirer les parties abimées et utiliser rapidement. Si les fleurons du chou-fleur sont écartés, c'est qu'il a été récolté trop tard. Pour la congélation, défaire le chou-fleur en bouquets, blanchir 3 minutes à l'eau bouillante et refroidir sous l'eau froide. Bien assécher et placer dans un sac à congélation.

Recettes

Le chou-fleur se marie bien avec la sauce béchamel, le fromage, la muscade, le cumin et le curry.



Potage au chou-fleur et pommes

C'est un des potages que je préfère. L'ajout de curry le rend plus digeste.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 à 25 minutes

Dans un chaudron, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen vif. Faire revenir 1 oignon coupé en quartiers jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter 1 c. à soupe de poudre de curry doux et faire revenir une minute. Ajouter 1 gros chou-fleur détaillé en bouquets, 3 à 4 pommes rouges pelées et coupées en quartiers. Saler, poivrer et bien mélanger. Verser 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter durant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu, passer au mélangeur à main. Ajouter 250 ml (1 tasse) lait, crème liquide 15% ou lait de soya si désiré. Au moment de servir, vous pouvez ajouter des pacanes ou noix de Grenoble grillées et hachées.



Chou-fleur rôti au curry

Détaillé en petit bouquet, on dirait du pop-corn ! Mais bon, vous ne bernerez tout de même pas vos enfants !

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 50 minutes

Détailler un **chou-fleur** en petits bouquets. Dans un bol, mélanger les bouquets de chou-fleur, 4 c. à soupe **d'huile d'olive**, 1 c. à soupe de **poudre de curry**. Saler et poivrer. Étendre la préparation sur une plaque de cuisson huilée, assez grande pour que les bouquets ne se touchent pas trop. Enfourner au four préchauffé à 200°C (400°F) durant environ 45 à 50 minutes en remuant à mi-cuisson. Délicieux comme plat d'accompagnement ou avec des mets indiens.

Une variante à l'asiatique : remplacer le curry par 2 c. à table combles de graines de **sésame**, ajouter 3 c. à table **d'huile d'olive** et une c à table **d'huile de sésame grillée**, le sel et le poivre. Procéder de la même façon que précédemment. Au moment de servir, vous pouvez ajouter de la **ciboulette**, de la **coriandre** ou du **persil** ciselé.



Salade de chou-fleur tiède

Chou-fleur et raisin sec, j'adore !

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 25 minutes

Détailler 1 c.**hou-fleur** en bouquets. Faire cuire le chou-fleur à la marguerite durant une dizaine de minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Dans une casserole, faire revenir 2 petits **oignons** coupés en tranches fines dans 1 c. à soupe **d'huile d'olive** jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et ajouter ¼ c. à thé de piment **d'Espelette** et 60 ml (¼ tasse) **raisins secs**. Sur feu doux, ajouter 6 à 8 **filets d'anchois** hachés et cuire 5 minutes. Verser 3 c à soupe de **vinaigre de cidre de pommes** et le chou-fleur, poivrer et bien mélanger.

Si vous n'êtes pas amateur d'anchois, vous pouvez les omettre, mais le petit goût sucré-salé est très intéressant.



Concombre (*Cucumis sativus*)



Le concombre se retrouve presque toujours sur la table comme légume d'accompagnement, simplement coupé en rondelle et disparaît rapidement, surtout si vous avez des enfants. Nous connaissons tous le concombre des champs et le concombre anglais, mais avez vous déjà vu le concombre japonais, long et rayé, le petit concombre citron ou encore le concombre blanc ? À découvrir, assurément !

Origine : Le concombre est originaire de l'Inde. Membre de la famille des cucurbitacées, comme la courge et le melon, il est cultivé depuis les débuts de l'agriculture. De l'Inde, il s'est déplacé vers la Chine, où se sont développés d'autres variétés et enfin vers l'Europe. Il finira par arriver en Amérique avec les premiers colons.

Santé : Comme tous les légumes, sa consommation régulière permet de réduire l'incidence de plusieurs maladies comme certains cancers, les maladies cardio-vasculaires et autres maladies chroniques. Par ailleurs, qui ne connaît pas les tranches de concombres appliquées sur les yeux bouffis ? Si vous ne savez pas quoi faire de vos concombres, sachez qu'ils ont la propriété d'éclaircir et d'adoucir la peau ainsi que de resserrer les pores.

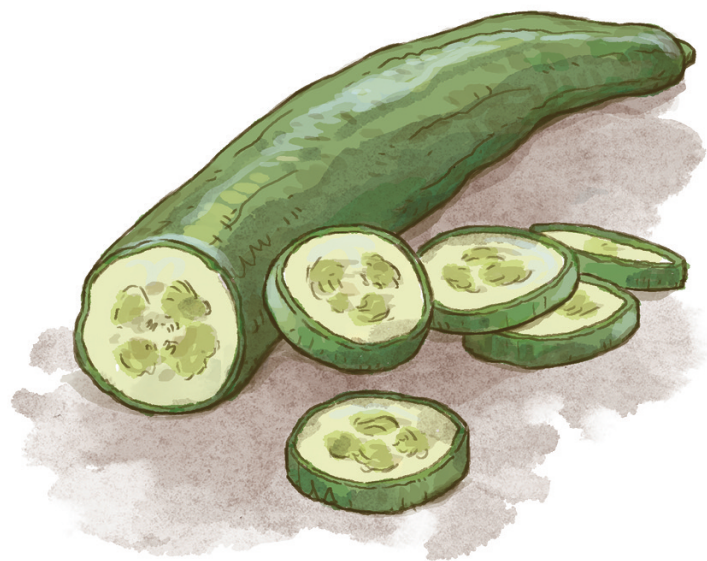
Récolte : Fin juillet et parfois à la fin de l'été, quand un deuxième semis est effectué.

Conservation : Le concombre se conservera environ une semaine au réfrigérateur, dans un sac perforé. Notez que s'il est humide, il doit être consommé rapidement. La congélation n'est pas recommandée pour ce légume.

Recettes

La plupart du temps mangé cru, le concombre peut être cuit et remplacer les courgettes dans la plupart des recettes. Légume rafraîchissant par excellence, c'est un allié des mangeurs de plats épicés ; il permet de couper la sensation de brûlure si vous avez eu la main trop leste sur le piment ! Il se mêle facilement avec toutes vos salades et plats de crudités.

Le concombre se marie bien avec la crème sure, le yogourt, l'aneth, la menthe, l'estragon, la ciboulette, la coriandre ainsi que les marinades.





Soupe de concombre froide

Idéale lors des canicules !

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Peler, épépiner et hacher 750 ml (3 tasses) de **concombres**. Dans un bol, mettre les concombres, 2 **tiges d'ail** hachées finement, 250 ml (1 tasse) de **bouillon de poulet ou de légumes**, 125 ml (1/2 tasse) **yogourt nature épais** (style grec) et 125 ml (1/2 tasse) de **crème liquide 15%**. Passer au mélangeur à main jusqu'à consistance désirée (certains préfèrent une soupe bien lisse et d'autres aiment mieux une consistance plus grossière). Saler et poivrer. Réfrigérer. Au moment de servir, répartir la soupe dans quatre bols et parsemer de **menthe**, **ciboulette**, **aneth ou persil**, au goût.

Concombre Raita

Proche parente de la tzatziki, cette trempette à l'avantage de ne pas contenir d'ail.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Peler, râper et épépiner 1 petit concombre et bien assécher avec un linge propre. Dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de **yogourt nature épais** (style grec), le concombre, 1 c. à thé de **cumin**, saler et poivrer. Servir avec des **pointes de pita**, de **pain naan** ou tout simplement comme trempette pour les **crudités**. Vous pouvez également l'utiliser comme garniture dans un sandwich.

Marinade de concombre rapide

S'utilise comme condiment dans les hamburges et les sandwiches, comme accompagnement de grillades et dans les salades.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Macération 50 minutes

Couper en tranches fines 3 **concombres** avec la pelure. Dans un bol, placer le concombre, 250 ml (1 tasse) d'**eau**, 250 ml (1 tasse) de **vinaigre de riz**, 125 ml (1/2 tasse) de **sucré** et 1/4 c. à thé de **sel**. Laisser macérer durant une cinquantaine de minutes au réfrigérateur. Ajouter de la **coriandre** ou du **persil frais** haché au moment de servir.



Salade aux concombres et à la crème sure

*Enfant, il y avait cette salade que j'adorais dans mon petit livre de recettes.
De mémoire, je la reproduis ici.*

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Temps d'attente 30 minutes

Couper 3 à 4 gros **concombres** en tranches minces, avec la pelure. Les placer dans une passoire et saupoudrer de gros sel. Laisser reposer 30 minutes au-dessus d'une assiette. Cela permettra de faire sortir l'eau des concombres afin de ne pas rendre la salade trop liquide. Bien rincer et assécher avec un linge propre. Mettre dans un saladier. Dans un petit bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de **crème sure**, 60 ml (1/4 tasse) de **yogourt nature**, 65 ml (1/4 tasses) de **ciboulette** et poivrer. Ajouter au saladier et mélanger délicatement. Servir sans attendre.

Le saviez-vous ?

Le concombre est souvent recommandé pour traiter les peaux acnéiques. Placer des rondelles minces de concombre sur tout le visage et laisser agir 30 minutes. Vous pouvez également appliquer du jus de concombre sur le visage, au sortir de la douche. De plus, il semblerait que boire du jus de concombre soit bénéfique. Incluez du concombre dans vos jus maison et ajoutez-en à profusion dans vos salades !



Spaghetti de concombre

Pour ceux ou celles qui ont de la difficulté à digérer le concombre cru, voici une recette où il est cuit rapidement, ce qui le rend plus digeste.

Pour 4 personnes en accompagnement

Préparation 15 minutes

Cuisson 5 minutes

Peler 2 **concombres anglais** et les couper en deux sur le sens de la longueur. Avec une cuillère, retirer les graines. À l'aide d'une mandoline, faire des lanières de la même taille qu'un spaghetti. Dans une casserole, faire bouillir 1 litre (4 tasses) d'eau et saler. Lorsque l'ébullition est atteinte, plonger les spaghettis dans l'eau et compter une minute de cuisson dès que l'ébullition est de retour. À l'aide d'une passoire, égoutter et passer sous l'eau froide. Bien assécher avec un linge. Dans une poêle, chauffer 1 c. à soupe comble de **beurre** et ajouter les spaghettis. Saler et poivrer. Cuire 2 minutes, ajouter 1 c. à soupe de **jus de citron**, 65 ml (1/4 tasse) de **persil, ciboulette ou menthe fraîche** haché. Servir sans tarder. Accompagne avantageusement les viandes grillées et les poissons.



Courge (Cucurbita spp)



Dans le monde des courges, ce n'est pas le choix qui manque ! Il existe tant de variétés qu'il est parfois difficile de les démêler.

Origine : Les courges sont originaires de l'Amérique centrale et de l'Amérique du Sud. Fait intéressant, la courge serait une des premières plantes à avoir été cultivée dans le monde ; les Amérindiens la consommeraient depuis plus de 10 000 ans ! Ce sont les conquérants espagnols qui ont introduit la courge en Europe où sont par la suite née une grande variété de cultivars.

Santé : Qui dit orange dit bêta-carotène et donc vitamine A, un antioxydant qui aiderait le système immunitaire. La courge contient également de la lutéine, comme dans les tomates, et contribue donc également à la santé de l'œil. Membre de la famille des cucurbitacées, elle contient des composés qui auraient le pouvoir de diminuer la croissance de cellules cancéreuses et protégeraient également les cellules du foie contre les toxines.

Récolte : Les courges d'été sont récoltées à la mi-juillet et les courges d'hiver arrivent à maturité à la fin de l'été.

Conservation : Au réfrigérateur, les courges d'été se conserveront environ une semaine dans un sac perforé. Par contre, les courges d'hiver ne doivent pas être mises au réfrigérateur, car elles craignent l'humidité. Elles se conserveront entre un et six mois sur le comptoir. La durée de conservation dépend de la qualité de la courge ; si elle est meurtrie, si elle n'a plus de tige ou si elle a été attaquée par un insecte, elle se gâtera plus rapidement.

Congélation : Les courges d'été se congèlent bien. Couper en morceaux et blanchir 3 minutes. Bien assécher et placer dans un sac pour congélateur. Personnellement, je ne les blanchis pas et mes potages sont tout aussi savoureux !

Pour les courges d'hiver, voir la recette de purée de courge ci-bas.



Il est important de distinguer les courges d'été, qui sont cueillies immatures et dont la peau est tendre. On y retrouve entre autres, la **courgette** (zucchini), verte ou jaune et le **pâtisson**. Celui-ci ressemble à un chapeau de champignon cannelé d'environ 10 cm, la peau est jaune, parfois vert pâle et sa chair blanchâtre est plus ferme que la courgette, mais possède à peu près le même goût. Les courges d'été ne se conservent pas longtemps.

La courge d'hiver se distingue par sa peau coriace et difficile à peler, mais qui permet de la conserver longtemps. Les plus connues sont la **courge musquée**, en forme de poire et à la peau de couleur crème. Sa chair est très orangée et peu fibreuse. La **courge poivrée** ou courgeron ressemble à un gland et sa peau est le plus souvent vert foncé, parfois orangée et même blanchâtre lignée de vert. Sa peau présente de profondes nervures, ce qui rend l'épluchage difficile. Sa chair est d'un jaune soutenu. La **courge spaghetti** pour sa part a la peau d'un jaune blanchâtre parfois veinée de vert. Sa chair jaune a la particularité de se défaire en filament après sa cuisson, d'où son nom. On retrouve de plus en plus la **courge délicata**, une petite courge allongée à la peau blanchâtre striée de vert, dont la chair est d'un orangé pâle. Plus petite, elle se prête à merveille aux farces. Enfin, la **citrouille**, utilisée comme décoration pour Halloween : on en oublie qu'elle est comestible ! Par contre, pour cuisiner, vous avez avantage à choisir le **potiron**, qui est plus plat, d'un orangé plus soutenu ou vert foncé. Sa chair est moins fibreuse et plus savoureuse. Excellente pour les potages et la purée de citrouille pour les desserts.

La plupart des courges d'hiver étant difficiles à peler, la façon la plus simple de les utiliser est de les couper en deux ou en quatre selon leur grosseur, de les placer sur une plaque de cuisson dont vous couvrirez le fond d'eau. Badigeonner la chair d'huile d'olive et enfourner à 170°C (325°F) durant une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Laisser tempérer et retirer la chair avec une cuillère. Elle est maintenant prête à être utilisée dans vos recettes.

Recettes

Les courges se marient bien avec la muscade, le sirop d'érable, la coriandre, le lait de coco, la sauce Harissa. Elles feront également de délicieux potages ainsi que des desserts.

Les courgettes et autres courges d'été quant à elles, se marient bien avec l'ail, la tomate, l'estragon, l'aneth, le thym, l'huile d'olive et le beurre, le yogourt et les épices indiennes.



Courgette braisée à l'estragon

Attention de ne pas ajouter trop d'estragon ; son goût puissant masquerait la délicate saveur de la courgette.

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 25 minutes

Laver et couper 4 courgettes moyennes en rondelles d'environ 5 mm. Dans un poêlon, faire fondre 3 c. à soupe de beurre à feu moyen vif. Ajouter les courgettes et faire revenir 5 minutes. Saler, poivrer et ajouter 2 à 3 c. à soupe d'estragon frais (1 c. à thé estragon séché). Mouiller avec du bouillon de poulet, de légumes ou d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Servir en accompagnement.





Potage à la courge musquée

La courge musquée donne des potages si onctueux qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter de la crème. Et ce potage fait très « chic ».

Pour 4 à 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 25 minutes

La courge musquée se pèle assez facilement ; couper 1 **courge musquée** moyenne (1 l,4 tasse) en quatre morceaux, évider (conserver les graines) et peler. Détailler en cubes. Dans une grande casserole, faire revenir 2 **oignons** en quartiers dans 1 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen durant 5 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de **curry moyen** et faire revenir une minute. Ajouter les cubes de courge, 1,5 l (6 tasses) de **bouillon de poulet**, saler, poivrer et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes. Lorsque les cubes sont tendres, retirer du feu et passer au mélangeur à main jusqu'à consistance onctueuse. Ajouter 65 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) yogourt **nature** et bien mélanger.

Si vous le désirez, vous pouvez utiliser les **graines** ; enlever les filaments, bien assécher avec un linge et placer les graines sur une plaque de cuisson huilée. Saler si désiré et bien mélanger pour enrober les graines d'huile. Placer au four à 170°C (325°F) durant une trentaine de minutes. Laisser refroidir complètement et placer dans un contenant hermétique. Les graines de courges sont très nutritives, vous pouvez les manger en collation avec des noix, les ajouter moulues à vos potages ou comme décoration croquante sur le dessus et même les intégrer à vos salades.

Purée de courge

Toutes les courges d'hiver peuvent faire une bonne purée, mais les plus goûteuses sont le potiron et la courge musquée. La purée de courge peut s'utiliser pour faire des muffins, biscuits, tartes ainsi que des potages.

Préparation 15 minutes

Cuisson : 20 à 45 minutes

Avec la **courge de son choix**, couper en deux et évider. Détailler en quartiers d'environ 5 cm de large. Placer dans le panier d'une marguerite et faire cuire jusqu'à ce qu'un couteau transperce facilement la chair jusqu'à la peau. Conserver l'eau de cuisson. Laisser refroidir. Lorsqu'elle peut être manipulée, retirer la chair de la courge et placer dans un bol. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, piler la chair en ajoutant de l'eau de cuisson jusqu'à obtenir une texture de compote lisse, mais pas trop liquide si vous désirez la congeler (la congélation la rendra plus liquide encore). Placer dans des sacs à congélation par quantité d'environ une tasse, quantité souvent requise dans les recettes avec de la purée de citrouille.

Vous pouvez également utiliser la purée pour des potages. Dans ce cas, omettre l'eau, placer directement la courge cuite et refroidie dans des sacs pour congélateur contenant environ 4 tasses de purée, ce qui vous donnera la quantité nécessaire pour faire un potage pour 4 personnes environ.



Courge grillée

Toutes les courges peuvent être grillées et sont délicieuses, d'autant que l'on n'a pas à les éplucher, ce qui en rend l'utilisation la plus facile ! Elles font de merveilleux accompagnements.

Pour en faire un accompagnement, couper la courge en deux sur la longueur, évider et couper en quartiers sur la largeur. Placer dans un bol, ajouter de l'huile d'olive, du sel et du poivre et des fines herbes, de l'ail ou des épices au choix. Déposer sur une plaque de cuisson huilée et enfourner à 230°C (450°F) jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Retourner une fois.

Pour la **courge spaghetti**, procéder de la même façon : ajouter un peu d'eau dans la cavité avant d'enfourner. Lorsqu'elle est cuite, défaire les spaghettis à l'aide d'une fourchette. Laisser égoutter s'il y a beaucoup d'eau. Vous pouvez alors les sauter au beurre avec un peu d'ail et des fines herbes pour en faire un accompagnement ou les servir comme repas avec votre sauce tomate et un bon parmesan.

Le saviez-vous ?

Les graines de citrouille ont le pouvoir de protéger les hommes contre le cancer de la prostate. Ce sont les phytostérols qu'elle contient qui lui procureraient cette propriété. La consommation de graines de citrouille ou d'huile de graines de citrouille serait donc une bonne façon de se prémunir contre ce type de cancer.

Vous pouvez ajouter les graines et l'huile à vos salades ou bien ajouter les graines à un mélange de noix ou encore dans un riz pilaf.



Mon couscous bien relevé

J'adore les épices ! Si bien que lorsque j'ai goûté un couscous dans un restaurant marocain, je l'ai trouvé plutôt fade ; c'est pourquoi j'ai trafiqué le mien.

Pour 6 personnes

Préparation 40 minutes

Cuisson 30 minutes

Dans un grand chaudron, faire chauffer 65 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive à feu moyen et faire revenir 1 oignon haché durant 5 minutes. Ajouter 1 bâton de cannelle, 1 c. à soupe comble de coriandre moulue, 1 c. à soupe comble de cumin moulu et 1/4 c. à thé de quatre épices. Saler, poivrer et mélanger durant une minute. Ajouter 1 petite aubergine coupée en dés, 4 carottes moyennes en rondelles et 3 pommes de terre en cubes. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 10 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter 500ml (2 tasses) de courge d'hiver (au choix) pelée et coupée en cubes, 3 c. à thé de sauce Harissa et 500 ml (2 tasses) d'eau chaude. Ajouter 500 ml (2 tasses) de pois chiches cuits ou en conserve, 500 ml (2 tasses) de haricots verts coupés en deux et 2 courgettes moyennes en dés. Bien mélanger, couvrir et laisser mijoter encore 15 minutes. Parsemer avec 65 ml (1/4 tasse) de coriandre hachée et 65 ml (1/4 tasse) de persil haché. Servir sur de la semoule de blé ou du quinoa cuit.



Échalote (*Allium ascalonicum*)



Appelée souvent échalote « française » pour la distinguer de l'oignon vert, elle ressemble à un petit oignon et est vendue sans feuillage vert. Personnellement, c'est celle que je trouve le plus difficile à peler ; la pelure est si bien collée qu'elle ne cède que par petit bout. Et, gardez une boîte de mouchoir à proximité, car elle pique les yeux encore davantage que les oignons. Heureusement qu'elle est la plupart du temps utilisée en petite quantité !

Origine : L'échalote proviendrait de l'Asie, du bassin Méditerranéen et du Proche-Orient. En Europe, elle sera utilisée vers l'an 600 et parviendra en Amérique avec la colonisation.

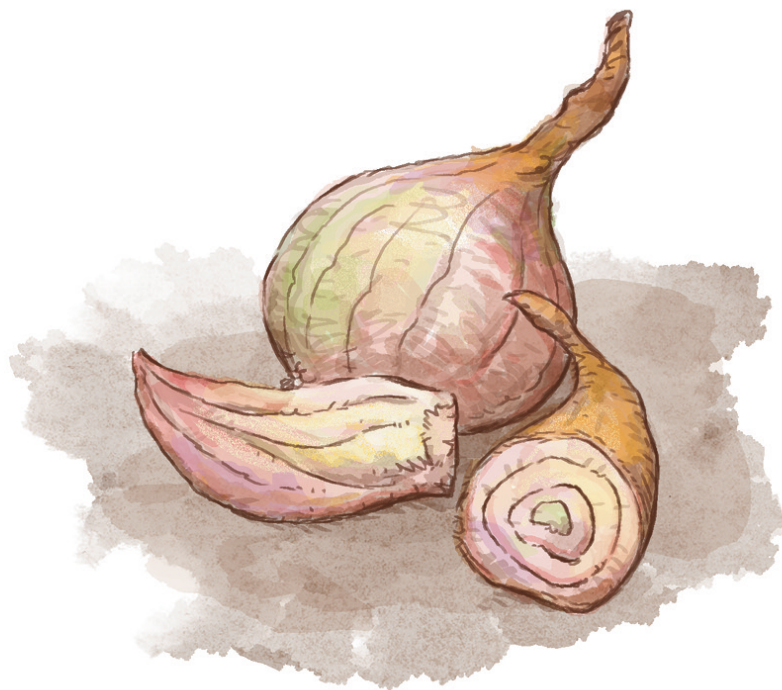
Santé : Les attributs pour la santé de l'échalote sont les mêmes que pour l'oignon.

Récolte : Juillet et août

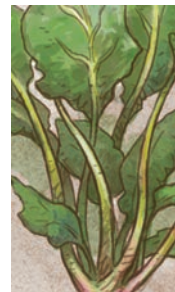
Conservation : Les échalotes se conservent dans un sac en filet, dans un endroit sec et frais, comme les oignons. Elle se conservera quelques mois. L'échalote grise, plus rare, se conserve moins longtemps.

Recettes

L'échalote possède une saveur plus fine et parfumée en plus d'être plus digeste et d'avoir moins d'effet sur l'haleine que l'oignon et l'ail. Il y a trois variétés d'échalotes. **L'échalote grise**, à la tête légèrement violacée, possède un goût piquant. **L'échalote rose**, à la pelure est plus épaisse est légèrement moins piquante. Enfin, **l'échalote cuivrée**, de forme plus allongée, de couleur jaune comme l'oignon. L'échalote se retrouve dans de nombreuses recettes ; l'incontournable bavette à l'échalote ainsi que d'innombrables sauces classiques et vinaigrettes. Elles peuvent également être utilisées entières pour faire des brochettes de bœuf ou de poisson. Vous pouvez aussi parfumer vos huiles ou vinaigres avec l'échalote, ce qui apportera un petit « plus » à vos recettes.



Épinard (*Spinacia oleracea*)



Qui n'a pas entendu l'histoire de Popeye et de sa force légendaire parce qu'il mangeait des épinards ? Eh bien, celui-ci n'avait pas tort, car l'épinard contient beaucoup de fer, qui aide à traiter la fatigue causée par l'anémie. Par ailleurs, c'est un légume si riche en vitamines et minéraux, qu'il est impératif de l'intégrer à nos habitudes alimentaires.

Origine : L'épinard serait originaire de l'Asie centrale, probablement de la Perse. Il est demeuré ignoré des Romains et des Grecs et aurait atteint l'Europe vers le VIII^e siècle. Par contre, son usage culinaire ne s'est propagé qu'au XV^e siècle. Le moment de son arrivée en terre d'Amérique est inconnu.

Santé : Voici un légume payant à inclure dans ses repas ! L'épinard est une source importante de vitamine A, B9, K ainsi que de fer, magnésium et manganèse. Étonnamment, c'est cuit qu'il contient le plus d'éléments nutritifs. Il possède également de la lutéine, bénéfique pour la santé des yeux, ainsi que des composants permettant de lutter contre certains cancers, les maladies du foie et du système cardio-vasculaire.

Récolte : mi-juillet et fin de l'été

Conservation : Comme tous les légumes feuilles, les épinards ne se conservent pas longtemps ; 4 ou 5 jours au réfrigérateur, dans un sac perforé. Si vous ne pouvez les utiliser rapidement, mieux vaud les **congeler**. Bien laver les feuilles, qui contiennent souvent du sable, blanchir 2 minutes, bien égoutter et essorer avant de mettre en sac. Vous pourrez les ajouter encore gelés à vos préparations.

Recettes

Souvent boudé par les enfants, l'épinard sera mieux apprécié dans des soupes, crèmes, quiches ou omelettes. Sauté rapidement, il constitue un accompagnement délicieux en deux temps, trois mouvements !

L'épinard se marie bien avec les plats de poisson, les salades, les soupes, ainsi qu'avec la sauce tamari, les graines et l'huile de sésame , le citron et l'ail.



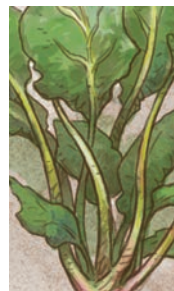
Salade d'épinard et de grenadine

Un petit truc perso avec les grenadines : lors de fringale en soirée, mangez ce fruit. Si long à décortiquer, il ne restera plus de temps avant le coucher pour une petite sucrerie !

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Sur une plaque de cuisson, faire griller quelques minutes 85 ml (1/3 tasse) de **pacanes** hachées. Réserver. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à thé **d'huile d'olive**, 1 c. à thé de **vinaigre de Xérès** ou de **vinaigre de vin blanc** ou encore de **vinaigre de cidre de pommes**, 1 c. à thé de **miel** ou de **sirop d'érable**. Saler et poivrer. Dans un grand bol, placer 1 l (4 tasses) de **bébé épinards**, 1 **échalote française** coupée en deux en tranches très minces, les pacanes, 1 **poire** tranchée mince et 85 ml (1/3 tasses) d' **airelles de grenadine**. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement.



Épinard tout simplement sauté

Simple et rapide.

Pour 4 personnes en accompagnement

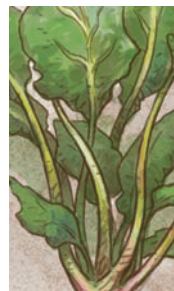
Préparation 5 minutes

Cuisson 5 minutes

Dans un poêlon, chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen et ajouter 1 gousse d'ail émincée. Faire revenir doucement, sans colorer. Ajouter ¼ c. à thé de curry en poudre, mélanger et ajouter 2 l (8 tasses) d'épinards. Remuer doucement jusqu'à ce que les épinards soient tout juste tombés. Ajouter un peu d'eau si les épinards ont tendance à griller.

De la même façon, vous pouvez omettre le curry et arroser d'un trait de jus de citron ou d'un bon vinaigre de cidre de pommes.

Vous pouvez également les sauter avec de l'ail et ajouter du fromage fêta émietté juste à la fin de la cuisson. Servir sans tarder.



Soupe-repas d'inspiration perse

Une belle découverte, je vous l'assure.

Pour 4 personnes

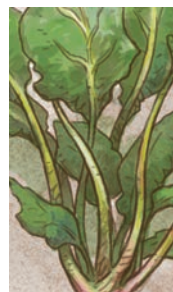
Préparation 10 minutes

Cuisson 25 minutes

Dans une grande casserole, chauffer 1 c. à soupe d'**huile d'olive** à feu moyen et y faire revenir 2 **oignons** en quartiers et 3 gousses d'**ail** hachées jusqu'à ce qu'ils soient translucides, sans coloration. Ajouter 1 **pomme de terre** lavée et coupée en morceaux, 1 l (4 tasses) de **bouillon de légumes**, 500 ml (2 tasses) de **pois chiches cuits ou en boîte** et 3 c. à soupe de **coriandre fraîche** hachée. Saler et poivrer. Cuire une quinzaine de minutes, le temps de cuire les pommes de terre. Retirer du feu et passer au mélangeur à main pour obtenir une consistance grossière. Remettre au feu et ajouter 500 ml (2 tasses) d'**épinards** lavés, essorés et hachés. Chauffer jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Servir avec des pointes de pita passées au four ou un bon pain complet grillé.

Le saviez-vous ?

La consommation d'au moins une demi-tasse d'épinards par semaine diminuerait le risque de cancer du sein. De plus, les glycolipides contenus dans les épinards agiraient comme anti-inflammatoire.



Crème d'épinard

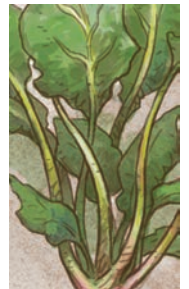
Parfaite pour les épinards qui se sont perdus au fond du réfrigérateur !

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

Dans un grand chaudron, faire revenir 1 **oignon** haché à feu moyen vif jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter 2 **pommes de terre** pelées et tranchées finement et 2 l (8 tasses) d'**épinards**. Saler, poivrer et mélanger. Ajouter 1 l (4 tasses) de **bouillon de poulet ou légumes**, porter à ébullition et laisser mijoter 25 minutes sur feu doux, à couvert. Retirer du feu et passer au mélangeur à main jusqu'à consistance lisse. Ajouter 170 ml (2/3 tasses) de **crème liquide 15% ou crème de soya** et 1 c. à soupe de **jus de citron** et réchauffer à feu doux. Le **yogourt nature** remplace très bien la crème. Omettre le citron dans ce cas.



Haricot (Phaseolus vulgaris)



Origine : Les haricots sont originaires de l'Amérique Centrale et du Sud. On retrouve des traces de sa culture aussi loin que 7 à 8 mille ans ! Il faudra attendre les voyages des explorateurs du Nouveau-Monde pour voir apparaître les haricots en Europe. L'Italie sera la première à les adopter et ils seront par la suite cultivés dans diverses régions de la France.

Santé : Les graines des haricots contiennent une source élevée de protéines tandis que le haricot entier fournit une bonne quantité de fibres alimentaires qui contribuent à prévenir le cancer du côlon. Le haricot consommé cru contient également une bonne source de vitamine C.

Récolte : Juillet à mi-octobre.

Conservation : Les haricots se conservent au maximum une semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Il est préférable de les manger rapidement, car ils ont tendance à se tacher de petites marques de couleur rouille. Pour la **congélation**, blanchir 2 minutes, bien assécher et placer dans un sac pour congélateur.

Recettes

Souvent appelés les « petites fèves » au Québec, les haricots ont toujours eu une belle place dans notre assiette. Que ce soient les haricots verts, jaunes ou bien les magnifiques mauves que l'on retrouve de plus en plus sur les étalages, ils sont toujours très populaires. Sachez que le haricot mauve deviendra vert lorsqu'il sera cuit ! Personnellement, je préfère les manger crus, mais il y a aussi plusieurs façons de les apprêter.

Les haricots se marient bien avec le beurre, l'huile d'olive, l'ail, les tomates, les graines de sésame, la sauce soya et la moutarde.





Haricot aux tomates

Pour 4 personnes

Préparation 10 minutes

Cuisson 10 à 15 minutes

Faire cuire environ 1 kg (2 lbs) de **haricots verts** à la vapeur durant 5 minutes. Passer sous l'eau froide et réserver. Dans une poêle, faire fondre 2 c. à soupe de **beurre ou d'huile d'olive** et faire revenir 1 petit **oignon** en tranches et 1 gousse d'**ail** hachée, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajouter 2 **tomates** pelées et hachées grossièrement. Réduire le feu et ajouter les haricots. Bien mélanger et laisser mijoter doucement durant 5 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de **persil** haché, saler, poivrer et servir.

Haricot asiatique

Tout simple et différent !

Faire cuire les **haricots** choisis à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Dans un poêlon, faire chauffer à feu moyen vif 1 c. à soupe **d'huile d'olive** et 1 c. à soupe **d'huile de sésame**. Ajouter 1 gousse d'**ail** hachée finement et faire revenir 1 minute. Ajouter les haricots cuits et faire revenir quelques minutes pour réchauffer. Ajouter 1 c. à soupe de **graines de sésame** et du sel et du poivre au goût. Servir sans attendre.

Salade de 3 haricots

Voici une belle salade colorée. J'aime beaucoup le mélange cru et cuit.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

Faire cuire 4 **œufs** durs. Réserver. Dans une casserole, cuire 4 **pommes de terre** pelées et coupées en deux jusqu'à ce qu'elles soient tendres (ne pas trop cuire). Durant ce temps, faire cuire à la vapeur 1 kg (2 lbs) de **haricots verts et jaunes** jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais légèrement croquants. Hacher 1 **échalote française** finement. Couper 200 g de **haricots mauves** en morceaux de 1 c.m et 2 c à thé de **persil** frais.

Dans un petit bol, mélanger 5 c à soupe **d'huile d'olive**, 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre de pommes**, 1 c. à thé de **moutarde à l'ancienne**, du sel et du poivre.

Couper les pommes de terre en petits cubes et les haricots cuits en tronçons de 2 cm. Placer dans un saladier. Ajouter l'échalote, la vinaigrette, le persil et bien mélanger. Répartir la salade dans 4 assiettes, disposer les moitiés d'œufs au milieu et parsemer des haricots mauves.



Laitue (Lactuca sativa)



Qui ne connaît pas la laitue ? Quelques feuilles assaisonnées à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique accompagnent facilement un repas. Ajoutons d'autres légumes, des œufs durs, du thon ou du fromage et voilà un dîner complet. Par contre, il est plutôt rare qu'on la serve cuite alors qu'il existe des recettes simples qui permettent de renouveler nos menus en plus d'éviter le gaspillage, car elles permettent l'utilisation de nos restes de laitues flétries.

Origine : La laitue serait originaire du Bassin méditerranéen et du Proche-Orient. Elle était très appréciée des Romains et des Grecs. Au Moyen-Âge, on ne la consommait que cuite. C'est avec Christophe Colomb que la laitue arrivera en Amérique où elle fut tout de suite adoptée et cultivée.

Santé : Avis aux amateurs, si vous mangez de la laitue plusieurs fois par semaine, vous avez moins de risques d'avoir un cancer du poumon. De plus, la laitue protégerait contre la maladie d'Alzheimer ainsi que d'autres maladies chroniques. Riche en vitamine A, K et B9 et en caroténoïdes (un antioxydant), ces éléments seraient mieux absorbés avec un corps gras, telle une vinaigrette. Un autre bon point pour nos salades !

Récolte : La laitue se retrouve durant tout l'été sur les étals des marchés.

Conservation : Ici, les avis divergent ; certains préconisent de laver la laitue, de bien l'assécher et la mettre au réfrigérateur. Alors que d'autres ne conseillent pas de la laver avant. Personnellement, je ne la lave pas, la met directement dans un sac perforé. Mais je l'utilise la plupart du temps dans les deux jours qui suivent. C'est donc à vous de voir. La laitue se conserve en moyenne une semaine et ne se prête pas à la congélation.

Il existe plusieurs variétés de laitues. La plus connue est la **laitue frisée**, verte ou rouge, non pommée et présentant des feuilles frisées et ondulées. La frisée rouge contient davantage d'éléments nutritifs. La **laitue Boston**, légèrement pommée, possède de larges feuilles vert tendre légèrement ondulées. Elle est appréciée pour sa tendreté et son goût fin. La **laitue romaine**, bien connue des amateurs de salade César, présente une forme allongée et des feuilles fermes et cassantes. La **laitue iceberg**, fruit de sélection due à l'industrialisation, présente des feuilles croquantes, plutôt lisses, en forme de boule compacte. C'est la moins nutritive. Sont apparues dernièrement dans les marchés, la **laitue feuilles de chênes**, non pommée, aux feuilles vertes ou rouges, tendres et de la même forme que celle du chêne, et la **roquette**, aux feuilles allongées et fortement dentelées. Celle-ci a la particularité d'offrir un goût plus prononcé et amer. Les petits spécimens peuvent être utilisés seuls pour une salade, mais les feuilles plus grosses devraient être mélangées avec d'autres laitues. Enfin le **cresson** et la **mâche** présentent toutes deux de petites feuilles plutôt rondes et une tige assez charnue. Le premier possède un goût légèrement piquant, qui « pimentera » le goût de vos salades, tandis que la mâche possède une saveur très douce. Utilisée seule, avec des morceaux de fruit, elle permet de faire des salades au goût différent.



Recettes

Il existe une multitude de recettes de salade et de vinaigrettes servant à les agrémenter. De la classique salade verte huile vinaigre, il y a une infinité de variantes possibles. J'aime manger des salades au dîner et comme j'en fais un repas, j'aime qu'elles soient robustes. Voici donc des idées pour agrémenter vos salades.

N'ayez pas peur de mélanger plusieurs laitues, le goût n'en sera que meilleur. Pour les légumes, des oignons, oignons verts, tomates en quartiers, poivrons en fines lanières, carottes et betteraves râpées, radis, pousses de soya et autres. Côté protéine, du thon ou saumon en conserve, des légumineuses, fromage bocconcini, fêta, parmesan, graines de tournesol et citrouille grillées, pacanes ou amandes en bâtonnet grillées ou autres noix à votre goût. En été, sautez sur les fines herbes fraîches : basilic, persil, livèche, coriandre, ciboulette. Enfin, la vinaigrette ; après plusieurs essais, j'ai fini par trouver le ratio huile/vinaigre à mon goût : 5 c à table d'huile pour 1 c. à table de vinaigre. À cela, j'ajoute parfois environ 1 c. à thé de moutarde de Dijon, de tamari, de mayonnaise et je varie les vinaigres : de vin rouge ou blanc, balsamique, cidre de pommes, xérès, framboise, etc.





Crème de laitue

Au cas où vous auriez reçu trop de laitue en même temps !

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes
Cuisson 30 minutes

Laver 1 grosse **laitue** et essorer. Dans un grand chaudron, faire fondre 2 à 3 c. à soupe de **beurre** à feu moyen et ajouter 2 **oignons** moyens en quartiers. Faire revenir doucement durant 5 minutes. Ajouter la laitue déchiquetée et faire revenir 10 minutes en brassant souvent. Ajouter 1 l (4 tasses) de **bouillon de poulet**, le sel et le poivre et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter durant 15 à 20 minutes. Retirer du feu et passer au mélangeur à main en ajoutant 500 ml (2 tasses) de **crème 10 ou 15%**. Réchauffer et servir.

Salade à la crème de grand-maman Bouchard

Si vous aviez vu la quantité de sel qu'elle ajoutait allègrement à sa salade ! Autre temps, autres mœurs !

86

Pour 4 personnes
Préparation 10 minutes

Laver et bien essorer 1 **laitue frisée** verte ou rouge. Déchiqueter grossièrement dans un saladier. Ajouter 4 à 5 **oignons verts** et 1 botte de **radis** coupés en rondelles minces. Au moment de servir, verser la crème 15 ou 35%.

La salade César de Gilles

Mon père, qui n'a l'usage que d'une seule main, me demandait toujours de verser le filet d'huile pendant qu'il fouettait. Je fus une mangeuse de salade César précoce !

Pour 4 personnes

Préparation 15 à 20 minutes

Dans un bol, mélanger à la cuillère de bois 3 anchois hachés très finement, 1 gousse d'ail, ½ c. à soupe de moutarde de Dijon et 2 c. à table de chapelure jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme. Ajouter 5 gouttes de sauce Worcestershire, le jus d'un demi-citron et 2 jaunes d'œufs et bien mélanger à l'aide d'un fouet cette fois-ci. En battant vigoureusement, ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive en un mince filet afin d'émulsionner la vinaigrette. Ajouter 1 c. à table de parmesan et mélanger. Réserver.

Disposer 1 laitue romaine lavée, essorée et déchiquetée dans un saladier et ajouter la vinaigrette en mélangeant délicatement. Ajouter des croûtons de pain maison ou du commerce et 2 c. à table de parmesan râpé. Mélanger de nouveau. Vous pouvez parsemer de filet d'anchois.



Cœur de romaine braisée

La romaine, qui est parfois un peu coriace, devient fondante dans cette recette.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 40 minutes

Avec une ficelle, attacher 2 **laitues romaines** à mi-hauteur. Plonger dans l'eau bouillante salée durant 2 minutes. Passer sous l'eau froide et égoutter dans une passoire. Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe de **beurre** à feu moyen vif et y faire revenir 1 **oignon** haché, 1 c.**arotte** en petits dés et 1 c.**éleri** en petits dés durant 5 minutes. Ajouter 2 **branches de thym** (1/2 c. à thé séché) 1 **branche d'origan** (1/2 c. à thé séché). Saler et poivrer. Couper chacune des laitues en deux et disposer par dessus les légumes. Verser du **bouillon de poulet** à mi-hauteur, couvrir et enfourner à 170°C (325°F) durant 30 minutes. Accompagne les viandes et les poissons.



Laitue grillée

Jamais ne n'aurais cru possible de mettre une laitue sur le BBQ jusqu'à ce que je vois une amie le faire. Je ne m'en passerais plus !

Pour 4 personnes en accompagnement

Préparation 5 minutes

Cuisson 10 minutes

Couper 1 **laitue romaine** en 2 ou en 4 si elle est très grosse. Huiler le côté coupé, saler et poivrer. Placer sur la grille du BBQ à chaleur moyenne et laisser griller durant une dizaine de minutes. Attention à ne pas laisser brûler. Servir avec un filet de vinaigre balsamique en accompagnement d'une grillade.

Le saviez-vous ?

Les laitues contiennent beaucoup de vitamine K, (ainsi que la plupart des légumes verts feuillus) élément indispensable à la coagulation du sang. Les personnes qui prennent des médicaments anticoagulants ne devraient pas prendre plus d'une tasse de laitue par jour.





Navet (*Brassica rapa*) et **Rutabaga** (*Brassica napobrassica*)

Au Québec, le navet, plus petit et à chair blanche, est souvent confondu avec le rutabaga, à la chair jaune et plus volumineux, quoique parfois leurs couleurs respectives peuvent varier. Pour distinguer hors de tout doute le navet du rutabaga, il faut se tourner vers les feuilles. Rugueuses et poilues chez le navet, lisses pour le rutabaga, elles sont toutes deux comestibles par ailleurs. Incontournable dans le « bouilli » ou « pot au feu » de légumes et dans toute bonne soupe aux légumes qui se respecte, d'autres usages moins connus vous permettront peut-être de redécouvrir cette racine.

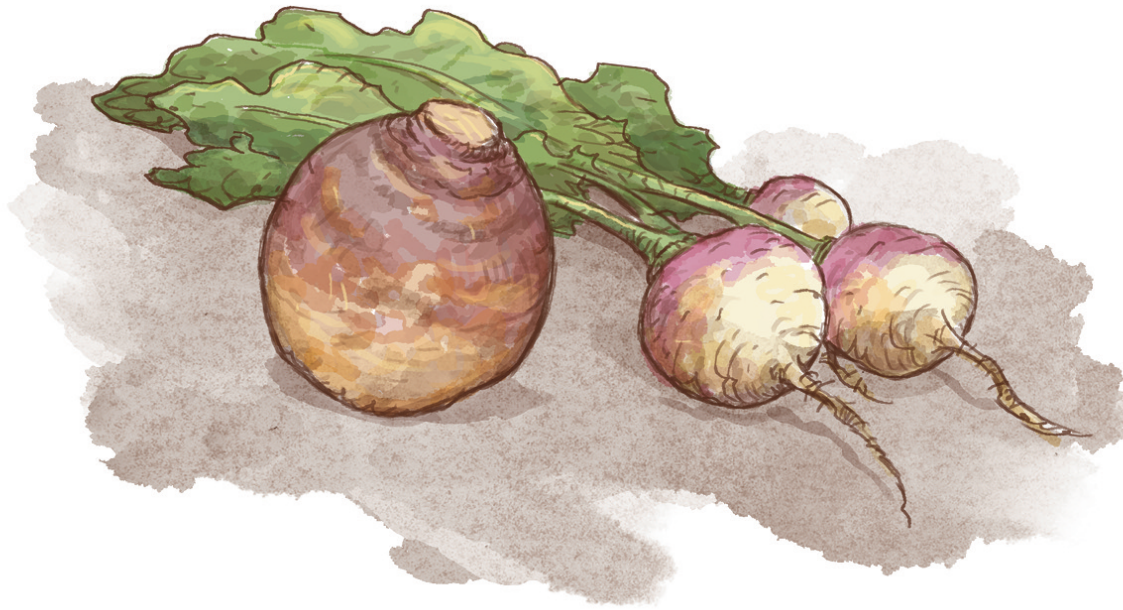
Origine : Le **navet** serait originaire du bassin méditerranéen ; il était très apprécié des Grecs et des Romains. Il se rendra jusqu'en Amérique grâce à Jacques Cartier où il sera un des premiers légumes de l'Europe cultivé en Nouvelle-France.

Le **rutabaga** quant à lui serait né d'un croisement spontané entre un chou frisé et un navet. On croit qu'il est originaire de Scandinavie. Le rutabaga devint un aliment de base en Europe durant la Seconde Guerre mondiale de même que lors de périodes de disette, ce qui fait que ce légume n'était pas très apprécié.

Santé : Tous deux membres de la famille des crucifères, ils sont donc eux aussi des alliés contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Les feuilles de **navet** contiennent plusieurs types d'antioxydants, dont la lutéine (comme la tomate) et la zéaxanthine, qui protège les yeux de la dégénérescence maculaire et de la cataracte.

Récolte : Le **navet** est plus hâtif et plus souvent vendu avec ses feuilles. Vous le retrouverez à partir de la mi-juillet. Le **rutabaga** arrive sur les étalages au mois d'août, mais demeure disponible jusqu'à la fin de l'automne, car c'est un légume de conservation.

Conservation : Les feuilles se conserveront quelques jours au réfrigérateur, mais il est préférable de les consommer rapidement, car elles ont tendance à se faner. Le **navet** et le **rutabaga** se conservent longtemps au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé quoique le navet a tendance à se flétrir plus rapidement. Le navet et le rutabaga doivent être coupés en cubes et blanchis deux minutes avant d'être congelés.



Recettes



Le **navet** et le **rutabaga** se consomment crus, dans les salades ou en crudités. Ils s'ajoutent également à la purée de pommes de terre, pour changer de temps en temps. Les petits navets sont excellents sautés au beurre et caramélisés au miel. Ils font aussi partie de nombreux ragoûts et potages. Les fanes peuvent être ajoutées aux salades ou utilisées comme des épinards. Les **navets** n'ont généralement pas à être pelés à moins qu'ils soient très gros. Par contre, il faut prendre soin de bien peler le **rutabaga** en enlevant au moins 3-4 mm de pelure, car celle-ci est responsable du goût parfois amer.

Le navet et le rutabaga cuits se marient bien avec le miel, le sirop d'érable, la muscade. Crus, ils seront relevés avec la sauce soya et le vinaigre de riz. En potage, pensez à l'ail, le cumin, la coriandre, le persil et la crème.

Petits navets caramélisés

Jamais vous n'aurez goûté à des navets si délicieux ! Presque un dessert.

Pour 4 personnes

Préparation 5 minutes

Cuisson 15 minutes

92

Dans une casserole, faire cuire 12 **petits navets** dans l'eau bouillante salée durant une dizaine de minutes ; ils doivent être tendres, mais fermes. Bien égoutter. Dans une poêle, faire fondre 2 c. à soupe de **beurre** et ajouter les navets. Remuer pour bien les enrober du beurre. Ajouter 1 c. à soupe de **miel liquide** et continuer à faire cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient dorés et caramélisés.

Crème de navet

L'ingrédient magique ici est l'estragon. Le mariage de saveur avec le navet est exquis.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 30 minutes

Les mini-navets n'ont pas à être épluchés. Chauffer 2 c. à soupe de **beurre ou d'huile d'olive** dans une casserole à feu moyen et y faire revenir 1 **oignon** en cubes et 1 gousse d'**ail** émincée durant 5 minutes. Ajouter 1 **navet** moyen ou 8 mini navets tranchés, 3 grosses **pommes de terre** pelées et coupées en dés, 1,5 l (6 tasses) de **bouillon de poulet ou légumes** ainsi que 1 c. à thé de **basilic séché** et 1 c. thé **d'estragon séché**. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 25 minutes. Passer la soupe au mélangeur à main et incorporer 65 ml (1/4 tasse) de **crème 15 ou 35%**.

Servir avec un filet de crème sur le dessus pour décorer.

Le saviez-vous ?

Nos grand-mères faisaient un sirop contre la toux avec du navet !

Prenez un navet coupé en deux dans lequel vous creuserez un trou. Emplissez-le de sucre granulé sans tasser et laissez macérer toute la nuit. Récupérez le jus dans un flacon et buvez 1 c. à soupe trois fois par jour.



Navet « rose » à la façon des Libanais

Si vous avez déjà mangé des falafels, vous connaissez ces radis.

Donne 2 bocaux de 500 ml

Cuisson : aucune

Préparation 10 minutes

Temps d'attente : 2 heures

Macération : 5 jours

Peler 500 g de **navets ou rutabagas** et les couper en juliennes d'au moins 5 mm. Déposer les juliennes de navet dans un bol de verre ou de plastique et saupoudrer de gros sel. Laisser reposer environ 2 h pour dégorger. Égoutter et bien rincer à l'eau froide. Dans un pot de 500 ml, déposer les juliennes de navet et y répartir 1 petite **betterave** pelée et coupée en juliennes de même taille. Dans un autre bol, mélanger 250 ml (1 tasse) d'**eau** et 180 ml (2/3 tasse) de **vinaigre blanc** et verser dans les bocaux. Le liquide doit arriver à 1 c.m du bord. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu d'eau. Fermer les bocaux et bien agiter. Placer les pots sur le comptoir et couvrir d'un linge à vaisselle. Laissez macérer durant 5 jours en agitant tous les jours.

Délicieux pour accompagner une foule de plats arabes et régaler également les amateurs de marinades.



Crème de rutabaga et cumin

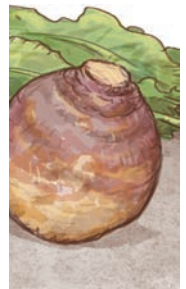
La saveur terreuse du cumin fait merveille avec le rutabaga.

Pour 6 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 30 minutes

Dans une casserole, faire revenir 1 oignon émincé dans 1 c. soupe d'huile d'olive durant 3-4 minutes. Ajouter 3/4 c. à thé de cumin et remuer 1 minute. Ajouter 2 rutabagas moyens pelés et coupés en cubes, 3 pommes de terre moyennes pelées et coupées en cubes, 750 ml (1 ½ tasse) de bouillon de poulet ou légumes. Saler, poivrer et ajouter 1 c. à soupe de persil ciselé, 1 c. à thé de coriandre ciselée (¼ c. à thé de coriandre moulue) et ¼ c. à soupe de thym et d'origan et 1 feuille de laurier. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que le rutabaga soit très tendre. Retirer la feuille de laurier avant de passer au mélangeur à main. Ajouter 2 c. à thé de crème 15 ou 35% et servir.



Des navets au curry

Un accompagnement différent pour un souper à l'Indienne.

Pour 4 personnes

Cuisson 10 à 15 minutes

Cuire à la vapeur 2 gros **navets** pelés et coupés en petits cubes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Dans une poêle, chauffer 1 c. à soupe **d'huile d'olive** à feu moyen et y faire sauter 1 gros **poireau** coupé en deux et détaillé en tranches fines, 1 c. à soupe de **gingembre** frais haché et 1 gousse d'**ail** hachée durant environ 5 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de **vinaigre de riz ou de cidre de pommes**, 1 c. à thé de **curry doux « Pataack » ou curry en poudre** et les navets et cuire en remuant jusqu'à ce que les navets commencent à dorer. Saler et poivrer. Servir avec de la **coriandre fraîche** hachée si désiré.



Oignon (*Allium cepa*)



Les oignons, quelle corvée ! En plus de faire pleurer quiconque entreprend de les couper, il faut souvent une patience d'ange pour les peler. Qui n'a pas son truc pour empêcher de pleurer ? Personnellement, je trouve qu'ils sont moins agressifs lorsqu'ils ont été réfrigérés une quinzaine de minutes, mais si le cœur vous en dit, vous pouvez tenter avec des lunettes de natation ! Assurez-vous seulement de ne pas être vu... Pour ce qui est des peler, si vous avez une grande quantité, par exemple, de petits oignons perlés à mariner ou pour un ragoût, vous n'avez qu'à les ébouillanter quelques secondes et de les passer ensuite sous l'eau froide. Ce n'est pas miraculeux, mais cela peut épargner un peu vos nerfs !

Origine : L'oignon est un des légumes les plus anciennement cultivé. Il proviendrait du Sud-ouest asiatique. Des écrits égyptiens vieux de 4000 ans mentionnent ce légume et il fut également populaire chez les Grecs et les Romains. En Europe, c'est au Moyen-Âge que l'oignon deviendra populaire et on le retrouvera finalement en Amérique, par le biais de Christophe Colomb.

Santé : On prête depuis longtemps des vertus médicinales à l'oignon. Aujourd'hui, des études suggèrent que des composés présents dans l'oignon diminueraient les risques de thrombose ainsi que le taux de triglycérides sanguins (le fameux cholestérol), protégeant ainsi le système cardio-vasculaire. De plus, les nombreux antioxydants qu'il contient, dont la quercétine, contribueraient à diminuer l'apparition de certains cancers.

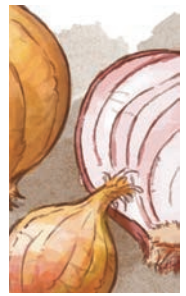
Récolte : Mi-août jusqu'à l'automne.

Conservation : Les oignons nouveaux, c'est-à-dire non séchés se conservent environ une semaine au réfrigérateur, mais il m'arrive fréquemment d'en conserver beaucoup plus longtemps. Les oignons séchés seront idéalement conservés dans un sac en filet, dans un endroit frais et sombre. D'après le nouveau dictionnaire des aliments, s'il vous reste un bout d'oignon non utilisé, il vaut mieux ne pas le mettre au réfrigérateur pour un usage ultérieur ; en plus de perdre ses vitamines, il peut devenir nocif. Il est possible de congeler les oignons, coupés en cubes, sans les blanchir. Lors de leur utilisation, il faudra en ajouter un peu plus qu'à l'habitude, car ils perdent du goût.

Les **oignons espagnols** et les **oignons blancs** sont en général les plus doux. Ils seront utilisés crus, en salade ou marinés. L'oignon blanc se conserve peu de temps et est celui qui convient le mieux au confit. **L'oignon rouge** est plus sucré, mais peut être aussi très piquant. Sa couleur met en valeur les salades et hors-d'œuvre. **L'oignon Vidalia**, nouvelle coqueluche des chefs, est un petit oignon à la forme plus aplatie, dont la saveur est plus prononcée et sucrée. Essayez-le en salsa ou entier, grillé au barbecue. **L'oignon cipollini**, petit et plat, plutôt blanchâtre est une autre variété qu'on retrouve moins souvent sur les étals. Il possède une saveur délicate et légèrement sucrée. **L'oignon jaune** est celui que l'on retrouve le plus souvent dans les épiceries, car il se conserve longtemps. C'est le plus piquant de tous. Enfin, les petits **oignons perlés**, blancs ou rouges, gardent leurs formes à la cuisson, c'est pourquoi ils sont la plupart du temps utilisés dans les mijotés ou encore pour les marinades.



Recettes



À part les desserts, quelle recette ne contient pas d'oignons ? Je vous mets au défi d'en trouver une !

Confit d'oignons

Pourquoi l'acheter quand on peut le faire soi-même ?

Préparation 10 minutes

Cuisson 45 minutes

Donne un pot de 500 ml environ

Faire fondre 65 ml (1/4 tasse) de **beurre** et y ajouter environ 1 kg **d'oignons rouges ou blancs** coupés en rondelles fines. Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de **sirop d'érable** et cuire à feu doux, en remuant quelques fois, pendant environ 30 minutes. Les oignons doivent être colorés. Ajouter 85 ml (1/3 tasse) de **vinaigre balsamique blanc**, saler, poivrer et cuire de nouveau environ 15 minutes, en remuant souvent pour ne pas les brûler.

Servir avec des viandes rôties ou des canapés auxquels vous ajoutez un bon fromage ou le classique foie gras. Conserver au réfrigérateur.

Oignon vert (*Allium fistulosum*)



Pour la plupart des gens au Québec, on l'appelle à tort échalote. Comme l'oignon, il fait partie de plusieurs recettes, mais fait rarement l'objet d'un plat en soi.

Origine : L'oignon vert est une plante vivace et serait probablement originaire de la Chine. Les Romains en étaient friands, comme de tous les légumes de la famille des oignons, dont ils ont probablement commencé sa culture.

Santé : Les attributs pour la santé de l'oignon vert sont les mêmes que pour l'oignon.

Récolte : Durant tout l'été.

Conservation : Les oignons verts se conserveront environ 1 semaine, dans un sac perforé, au réfrigérateur. Vous pouvez également les couper en rondelles et les congeler sans les blanchir. Dans un sac à congélation, vous pourrez en prélever la quantité requise pour vos recettes.

Recettes

Il n'y a pas de recette dont l'**oignon vert** soit l'ingrédient principal, mais on le retrouve dans une multitude de plats. Il sert principalement d'aromate, que ce soit en accompagnement du poisson, en vinaigrette, dans les omelettes et salades. La cuisine asiatique lui fait une place de choix. Petit truc auquel on ne pense pas l'été ; badigeonnez-le avec une bonne huile d'olive, un peu de sel et faites-le griller au barbecue. Il accompagnera avantageusement la plupart des grillades.



Poireau (*Allium porrum*)



De tous les membres de la famille des alliacées, c'est le poireau que je préfère. Sa saveur plus subtile et sucrée ajoute une note spéciale aux plats auxquels il est ajouté. Pour faire changement, j'aime faire une soupe aux légumes en remplaçant l'oignon par le poireau. Plusieurs recettes n'utilisent que la partie blanche du poireau ; pour ma part, j'y mets souvent une bonne part de la partie verte afin de ne pas gaspiller.

Origine : Le poireau proviendrait lui aussi du sud-ouest de l'Asie et du bassin méditerranéen. Au temps des Grecs et des Romains, il était également très présent dans les cuisines et en médecine. Les premiers colons le cultivèrent aussi, mais il ne resta vraiment populaire qu'en Asie. En Europe, on qualifiait le poireau de « l'asperge du pauvre ». C'est pourquoi on le retrouve souvent apprêté comme les « asperges vinaigrette ».

Santé : Les attributs pour la santé du poireau sont les mêmes que pour les autres membres de cette grande famille.

Conservation : Le poireau se conservera environ 2 semaines au réfrigérateur, dans un sac perforé. Bien qu'il perde un peu de sa saveur, il peut être congelé. Pour ce faire, bien nettoyer les poireaux, les assécher complètement et les couper en rondelles. Placer dans un sac pour congélation. Vous pouvez l'ajouter à vos recettes sans le décongeler. Idéal pour les soupes et pour faire sauter.

Recettes

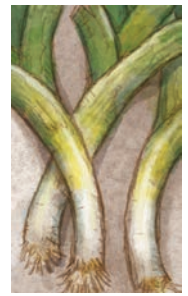
Le poireau fait beaucoup moins pleurer lorsqu'il est apprêté ; c'est pour le nettoyer que cela se complique. Comme les cultivateurs doivent souvent le buter (faire remonter la terre sur la tige à mesure de sa croissance, ce qui permet d'obtenir une plus grande partie blanche) les feuilles serrées du poireau se retrouvent emplies de terre et de sable. Il est donc nécessaire de le fendre en deux jusqu'à environ 4 cm de la base. Ainsi, vous pourrez bien séparer chaque feuille et les passer sous l'eau. Retirez ensuite les racines et toutes feuilles fanées ou ramollies.

Il est possible d'utiliser les poireaux dans plusieurs soupes ou potages. C'est d'ailleurs un des ingrédients principaux de la Vichysoise, cette soupe froide composée de pommes de terre et de poireaux. Vous pouvez également le faire sauter doucement au beurre durant une vingtaine de minutes à couvert, en remuant souvent. Avant le service, vous y ajoutez un peu de crème. À servir en accompagnement pour ajouter une touche de raffinement à votre plat.

Le poireau se marie bien avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, les œufs, la moutarde de Dijon, le fromage parmesan et de la crème.



Salade de poireaux tiède



Emportez cette salade lors d'un « pot-luck », vous ferez un tabac !

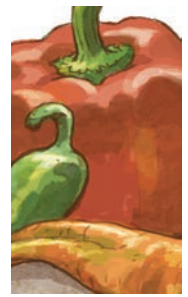
Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Cuisson 5 à 10 minutes

Si vous trouvez des mini-poireaux, sachez qu'il s'agit du « caviar » des poireaux. Si tendres et si fins, c'est un pur délice. Ils cuiront d'ailleurs plus rapidement, soit environ la moitié du temps.

Bien nettoyer 4 **poireaux** moyens ou une botte de mini-poireaux, retirer les racines et la partie verte coriace. Couper en tronçons de 5 cm et faire cuire à la vapeur jusqu'à tendreté, soit environ 10 minutes. Ne pas trop cuire. Passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et laisser égoutter. Pendant de temps, mélanger 65 ml (1/4 tasse) **d'huile d'olive**, 35 ml (1/8 tasse) de **vinaigre balsamique**, 1 gousse d'**ail** émincée et 1 c. à thé de **moutarde de Dijon**. Bien éponger les poireaux avec un papier absorbant et placer dans un saladier. Y ajouter la vinaigrette et parsemer de 1 c. à table chacun **d'oignons verts** et de **ciboulette**. Saler et poivrer. Servir sans attendre, car ils sont à leurs meilleurs encore un peu tiède.



Poivron (*Capsicum annuum*) et **Piment** (*Capsicum* spp)

Avec une telle variété et couleur des poivrons, il devient parfois difficile de s'y retrouver ! Sachez d'abord que l'on nomme poivrons toutes les variétés dites douces et l'on réserve le nom piment, pour les variétés dites fortes ou piquantes. Je tenterai ici de vous aider à identifier les différents poivrons et piments.

Origine : Les **poivrons** de même que les **piments** sont originaires d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Le poivron y est cultivé depuis environ 5000 ans et le piment, quant à lui, y est cultivé depuis 9000 ans, ce qui en font les deux plantes les plus anciennes cultivées en Amérique. Les deux variétés ont traversé l'Atlantique en sens inverse cette fois-ci, par le biais de Christophe Colomb. Ils furent rapidement adoptés par les Européens.

Santé : Le **poivron** contient beaucoup d'antioxydants, dont la lutéine et le bêta-carotène. De plus, le poivron est aussi une des meilleures sources de vitamine C et une très bonne source de vitamine A et B6. Notez que les poivrons de couleurs en sont plus riches que le poivron vert, cueilli avant sa pleine maturité. Ces antioxydants protègent le corps contre les maladies cardio-vasculaires et le vieillissement en général.

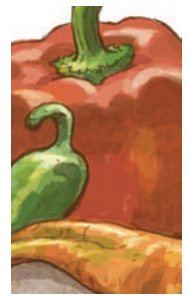
Le **piment**, employé davantage comme épice ou condiment a longtemps été utilisé pour ses propriétés médicinales et l'est encore utilisé aujourd'hui par la médecine traditionnelle chinoise. D'ailleurs, on retrouve de plus en plus souvent des pommades et emplâtres de piment de cayenne pour soulager les douleurs musculaires dans nos pharmacies !

Récolte : mi-juillet

Conservation : Le *poivron* se conserve au réfrigérateur, dans un sac perforé, durant environ une semaine. Il est facile de congeler les poivrons, vous n'avez qu'à les tailler en lanières ou en cubes et de les étaler sur une plaque de cuisson avant de les placer au congélateur. Lorsqu'ils sont bien gelés, vous pouvez les placer dans un sac pour congélation. Ils n'ont pas besoin de blanchiment. Si vous voulez éviter l'étape de la plaque de cuisson, vous pouvez utiliser de plus petits sacs, qui ne contiendront environ que la quantité nécessaire pour les recettes. Vous pourrez les utiliser encore gelés dans vos recettes. Personnellement, lorsque je manque de temps, je les coupe et les place directement dans un sac moyen et lorsque je désire en prélever une partie, je frappe le sac sur le comptoir afin de les séparer ! Le *piment* se congèle également de la même façon, mais comme vous n'aurez pas besoin de grande quantité, il vaut mieux le congeler avant sur la plaque de cuisson, cela facilitera son utilisation.



Recettes



Depuis quelques années, on retrouve des piments de toutes les couleurs : vert, rouge, jaune, orangé, pourpre, brun, blanc et même noir. La cuisson des poivrons bruns, pourpres et noirs les rendra verts, il est donc préférable de les utiliser crus si c'est leur couleur qui vous a attiré. De forme habituellement plutôt carrée, on retrouve aussi des poivrons de forme allongée que je vous présente rapidement. Le **piment banane**, de couleur jaune verdâtre parfois légèrement rouge par endroit. Le **cubanelle**, de forme plus ou moins allongée, oblongue, de couleur vert pâle allant au rouge à maturité. Le **poivron corne de taureau** à la forme allongée passant du vert foncé, au vert pâle, jaunâtre et finalement rouge veiné de vert. Sur le marché, on retrouve aussi de plus en plus de **poivrons miniatures** de toutes les couleurs, de vrais petits bijoux !

En ce qui a trait aux **piments**, il y aurait de quoi écrire un livre complet ! Par contre, il y a relativement peu de variétés cultivées au Québec. Je vous en indiquerai donc deux qu'on peut retrouver et leur degré de piquant. Le **piment Jalapeño** est de forme allongée, environ 5 à 6 cm de long et généralement de couleur vert foncé ou rouge. Il est moyennement piquant. Le **piment d'Espelette**, qui tire son nom de la région où il est cultivé, ne peut s'appeler ainsi s'il est cultivé ailleurs qu'à Espelette ; il s'agit d'une appellation d'origine contrôlée (AOC). Par contre, on commence à en trouver ici, mais il porte le nom de « Gorria », ce qui est en fait le nom de la variété utilisée pour faire le piment d'Espelette. Il s'agit d'un piment à la forme longue et mince, très rouge. Il n'est guère plus piquant que le poivre, mais sa saveur est extraordinairement fruitée et parfumée. Il se vend très cher, mais comme on utilise

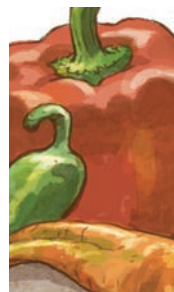
Enfin, lorsque vous utilisez des piments forts, il est important de se munir de gant, car vos doigts deviendront à peu près aussi piquants que le piment ! Ce sont les graines et la partie blanche à l'intérieur qui sont les plus piquantes, vous pouvez donc les retirer si vous n'êtes pas trop amateur de plat piquant.

Les **poivrons** sont souvent le roi des plats de crudités ; leurs couleurs ajoutent à la beauté de la disposition. Crus, ils se retrouvent aussi souvent dans les salades. Pour faire des **poivrons grillés**, couper les poivrons en deux, épépiner et placer sur une plaque de cuisson. Sur la grille la plus haute du four, faire griller jusqu'à ce qu'ils soient bien noircis (ou faire griller au barbecue). Retirer du four et placer les poivrons dans un bol que vous couvrirez d'une pellicule plastique. Laisser refroidir une quinzaine de minutes. La peau s'enlèvera ensuite presque toute seule. Vous pouvez utiliser les poivrons grillés dans les pâtes, en accompagnement d'une viande grillée, en faire un coulis en passant au mélangeur à mains avec un peu d'eau. Vous pouvez également les placer dans un pot et les couvrir d'huile avec du sel et une gousse d'ail coupée en deux. Ils seront délicieux sur des croûtons de pain.

Les poivrons se marient bien avec l'oignon, la tomate, les fromages frais, l'ail, le cumin et la coriandre.

Le saviez-vous ?

Le poivron vert est un poivron immature. Laisse sur le plant, il deviendra jaune, orange et enfin rouge lorsqu'arrivé à pleine maturité. Aussi, plus le piment est petit, plus il sera piquant.



Salade tunisienne

Puiser dans les recettes d'ailleurs, vive la mondialisation ! (Pour cet aspect, du moins.)

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Marinade 1,5 h à 2 h

Couper 4 tomates bien mûres en petits cubes, 2 poivrons vert, orange ou jaune en petits cubes, 1 c. oncombre en petits cubes et 1 petit oignon également en petits cubes. Placer le tout dans un bol peu profond. Presser le jus d'un citron et le mélanger avec 5 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de menthe fraîche hachée (3/4 c. à thé séchée). Verser la marinade sur les légumes et réfrigérer environ 1 h 30. Au moment de servir, ajouter 65 ml (1/4 tasse) d'olives noires et 1 c. à soupe de câpres. Saler et poivrer. Pour en faire une salade repas, ajouter une boîte de thon en conserve égouttée et servir avec un pain pita.



Ratatouille

Une excellente façon d'utiliser plusieurs légumes en même temps !

Pour 6 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 1 h

Faire une croix sur le bout de la fleur de 8 tomates bien mûres et les plonger dans l'eau bouillante durant 20 secondes et passer sous l'eau froide. Peler, épépiner et détailler en petits cubes. Dans un poêlon à fond épais, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive à feu moyen et y faire revenir 3 grosses courgettes coupées en dés, 3 poivrons verts ou jaunes en lanières et 2 à 3 petites aubergines en dés durant 5 minutes. Retirer du feu et réserver. Ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir 3 oignons émincés et 3 gousses d'ail émincées jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les poivrons, les tomates et poursuivre la cuisson durant une dizaine de minutes en remuant de temps en temps. Remettre les aubergines et les courgettes dans le poêlon et y ajouter 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin et de thym (1/2 c. à thé séché), 10 feuilles de basilic. Saler et poivrer. Bien mélanger et laisser mijoter à feu doux durant 45 minutes à 1 heure. Servir comme plat d'accompagnement ou sur un reste de pâtes ou de riz.



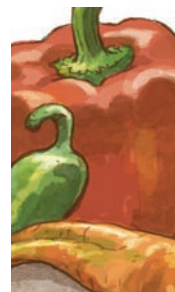
Salade de pâtes au fêta et au poivron

Pour 6 personnes

Préparation 25 minutes

Cuisson 30 minutes

Faire cuire 500 g de **pâtes courtes** selon les directions du fabricant. Égoutter et réserver. Faire rôtir 2 **poivrons verts jaunes ou oranges** au four sur la grille la plus haute jusqu'à ce qu'ils soient noircis. Placer dans un bol, couvrir et laisser reposer 15-20 minutes. Peler les poivrons et les couper en fines lanières. Dans une poêle, faire revenir 1 gousse d'**ail** et les poivrons dans 3 c à thé d'**huile d'olive** durant 5 minutes. Réserver. Prélever tout le zeste d'un **citron**. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à soupe d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **vinaigre de vin blanc**, le zeste du citron, le sel et le poivre. Dans un grand bol, placer les pâtes, les poivrons et verser la vinaigrette. Bien mélanger. Ajouter 200 g de **fromage fêta** et 85 ml (1/3 tasse) de **basilic**. Saler et poivrer. Remuer délicatement et servir.



Pomme de terre (*Solanum tuberosum*)



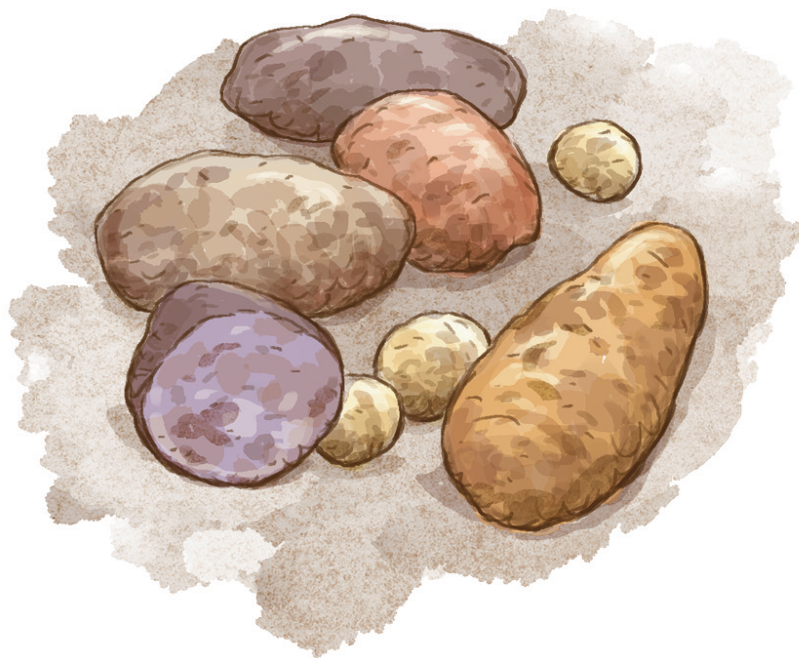
Qu'auraient fait nos ancêtres s'il n'y avait pas eu la fameuse patate ? Mon grand-père aurait été incapable d'imaginer un repas sans une bonne « patate bien farineuse » !

Origine : La pomme de terre est originaire de l'Amérique du Sud, dans les Andes péruviennes et colombiennes. Elle fut un des aliments de base de ces peuples. Ce sont les Espagnols qui lui ont fait traverser l'Atlantique, mais en Europe, la pomme de terre mit beaucoup de temps à être adoptée. Ce n'est que lors d'une grande famine survenue en France et en Allemagne que la pomme de terre sera vraiment cultivée et utilisée dans l'alimentation. En Irlande, une maladie de la pomme de terre fut responsable d'une terrible famine qui entraîna la mort de plusieurs milliers de personnes.

Santé : Reconnue depuis longtemps comme étant très calorique à cause de son contenu en amidon, elle fut longtemps proscrite des régimes amaigrissants. On sait aujourd'hui que ce n'est pas le cas ; ce sont plutôt les façons de la cuisiner qui ajoutent des calories (beurre, crème, friture). Par ailleurs, la pomme de terre possède de nombreux atouts pour la santé. Elle diminuerait le taux de mauvais cholestérol et protégerait contre les maladies cardio-vasculaires grâce à son contenu en flavonoïdes et en antioxydants. Sachez que ce sont les variétés à chair jaune ou violacée qui contiennent le plus de ces éléments. De plus, la pomme de terre est une très bonne source de fibres alimentaires, de vitamine B6 et de cuivre et elle contient également une quantité de fer appréciable.

Récolte : fin de l'été

Conservation : Les pommes de terre doivent être conservées dans l'obscurité, dans un endroit frais et sec. Elles se conserveront durant environ 2 mois. À la lumière, la pomme de terre devient verte, ce qui signifie que sa concentration en alcaloïde est élevée. Ce composé est toxique et il importe de bien retirer toute partie verte sur une pomme de terre atteinte ou de la jeter si plus de la moitié est verte. De plus, il est important de bien enlever tous les « yeux », c'est-à-dire les petits germes, car ceux-ci présentent également une quantité importante d'alcaloïde. Enfin, il est déconseillé de manger des pommes de terre crues, car elles contiennent trop d'amidon non digestible, que la cuisson tend à diminuer.



Recettes



Malgré tous ces avertissements, il ne faut pas vous priver de la pomme de terre ! Très utilisée au Québec, la pomme de terre fait souvent partie du repas. Que ce soit dans le pot-au-feu, en purée, frite et même en salade, les façons de l'apprêter sont plus que variées.

Il existe plus d'une centaine de variétés de pommes de terre dont voici les principales : les **potatoes de terre à chair ferme** soit, les **potatoes de terre nouvelles** et les **petits grelots**, sont idéales pour les salades et les gratins. Les **potatoes de terre farineuses**, soit la **Goldon Russet** et l'**Idaho** sont utilisées pour les purées ou au four. Enfin, les **potatoes de terre tout usage** soit, la **pomme de terre rouge** et la **pomme de terre blanche** ainsi que la **pomme de terre à chair jaune**.

On retrouve également sur le marché de plus en plus de petites pommes de terre qui sont parfaites à servir entière : la **ratte**, allongée et à peau jaune et la **pomme de terre bleue**, allongée et à la peau ainsi que la chair bleu-violet.

La pomme de terre se marie bien avec la crème sure, le fromage, le romarin. En purée avec de la crème fraîche, du beurre, des carottes, choux-raves ou céleris-raves. En salade froide, avec de la mayonnaise, de la moutarde de Dijon, du thon, des œufs et de l'aneth.

Pommes de terre bouillies

Pour la cuisson à l'eau, peler les pommes de terres et couvrir d'eau salée. Porter à ébullition, réduire à feu moyen et laisser cuire 30 à 40 minutes si elles sont entières, 15 à 25 minutes si elles sont coupées en morceaux.

Pommes de terre au four

Pour la pomme de terre au four, brosser la peau et piquer à la fourchette à quelques endroits afin d'éviter qu'elle n'éclate. Envelopper de papier aluminium (elle sera moins sèche) et enfourner à 200°C (400°F) durant 40 à 50 minutes, pour des patates moyennes.

Pommes de terre au four à micro-ondes

Piquer les pommes de terre en plusieurs endroits et les faire cuire 6 à 8 minutes à chaleur élevée. Augmenter le temps de cuisson pour plusieurs pommes de terre. Si vous avez oublié de mettre vos « patates au four » à temps, vous pouvez les cuire à moitié au four à micro-ondes et terminer la cuisson au four.

Pommes de terre en purée

Ajouter du **beurre** ou de **l'huile d'olive** et du **lait** et réduire en purée avec un pilon, jusqu'à consistance désirée. Pour une purée moins grasse, vous pouvez remplacer le beurre et le lait par du **bouillon de poulet chaud**. À l'opposé, vous pouvez ajouter un peu de **fromage de chèvre ou de fromage à la crème** avec un peu de beurre et de lait. Et pour faire manger davantage de légumes à un enfant difficile, rien de mieux que d'en ajouter dans la purée ! Carotte, navet, rabiole, chou-fleur et même céleri-rave passeront ainsi plus facilement.





Pommes de terre à la grecque

Des frites maison faciles ; peler et trancher la pomme de terre en quatre sur la longueur. Dans un bol, mélanger les pommes de terre avec de l'huile d'olive.

Poivrer et ajouter une pincée d'origan pour les faire à la grecque, mais, vous pouvez ajouter au goût, romarin, persil, estragon et même aneth. Bien mélanger et répartir dans une lèche-frite en prenant soin de ne pas trop les coller ensemble. Saupoudrer de fleur de sel et placer au four à 350°F (170°C) durant 40 à 50 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Retourner quelques fois en cours de cuisson.

Salade de pommes de terre de ma mère

Ma mère la fait depuis que je suis petite et j'ai toujours préféré cette recette à toute autre que j'ai goûté par la suite. Elle m'a dit qu'elle croit que cette recette est de Jeannette Bertrand, mais n'en est plus sûre, car elle la fait par cœur depuis longtemps.

Pour 6 à 8 personnes

Préparation 20 minutes

Cuisson 30 à 40 minutes

116 Peler environ 1 kg de pommes de terre et les cuire entières, couvertes d'eau salée. Ne pas trop cuire afin qu'elles ne se défassent pas trop. Égoutter et laisser refroidir. Dans une petite casserole, fouetter 1 jaune d'œuf avec 3 c. à soupe de vinaigre blanc jusqu'à consistance crémeuse. Retirer du feu et ajouter 1 c. à soupe de beurre fondu en filet. Ajouter 1 c. à soupe de sucre et 1 c. à thé de sel. Dans un saladier, mettre les pommes de terre que vous aurez coupées en cubes, avec 4 branches de céleri en petits dés et 2 oignons verts ou ciboulette ciselés. Ajouter 125 ml (1/2 tasses) de mayonnaise et 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature. Mélanger délicatement. Poivrer. Elle sera à son meilleur encore légèrement tiède.

Radis (*Raphanus sativus*)



Les radis, qu'en faire si ce n'est de les servir en crudités ? De plus, ce n'est pas tout le monde qui les apprécie. Pour certains, ils sont trop piquants ou indigestes, pour d'autres, trop amers... Et bien, sachez qu'il existe certaines techniques qui vous permettront sûrement de voir les radis d'un autre œil.

Origine : Le radis serait originaire de l'est de la Méditerranée. Connue depuis longtemps, il était déjà apprécié par les Égyptiens il y a 3500 ans. À l'époque médiévale, c'était un des légumes les plus communs dans le nord de l'Europe où on lui prêtait de nombreuses qualités médicinales. Arrivé en Amérique au temps des colons, il devint rapidement populaire. Mais, c'est au Japon, en Chine et en Corée que ce légume a été et est encore aujourd'hui le plus populaire.

Santé : Membre de la famille des crucifères, il possède plusieurs antioxydants qui protègent contre le vieillissement et interviennent dans la protection contre le cancer. Il aurait également la propriété d'accentuer la mobilité intestinale et est utilisé depuis longtemps par les médecines douces pour son effet dépuratif. C'est pourquoi on le retrouve souvent dans les cures de printemps (radis noir) qui visent à assainir le système digestif, particulièrement le foie et les intestins.

Récolte : tout l'été

Conservation : Les radis se conserveront environ une semaine dans un sac plastique perforé, en prenant soin d'enlever les fanes, ou dans un bol d'eau froide. Notez que les radis deviennent un peu moins piquants s'ils sont conservés dans l'eau. Par ailleurs, les radis asiatiques et les radis noirs se conservent souvent quelques mois.

Recettes



Il existe plusieurs variétés de radis, les **radis rouges**, petits et ronds, peuvent également se présenter en rose, pourpre et différentes teintes de rouge. Les **radis orientaux**, de forme allongée, ont une chair blanche, une peau mince et lisse souvent blanche, mais pouvant aussi être rose, verte ou noire. Le **daikon** à la forme de carotte et à la peau blanche fait partie de ceux-ci. Enfin, on retrouve le **radis noir**, plus gros, ressemblant au navet, mais avec la peau noire. Celui-ci est très piquant et sa peau épaisse doit être grattée, brossée ou pelée. Notez que le goût piquant de tous les radis se concentre dans la peau. Vous pouvez donc l'enlever si cela vous déplaît. Le radis noir est si piquant qu'il est la plupart du temps mis à dégorger. Pour ce faire, le couper en tranches minces, le saupoudrer de sel et bien mélanger. Couvrir le bol, car une odeur forte s'en dégagera. Laisser reposer une heure, rincer et égoutter. Lorsqu'il est cuit, le goût du radis noir ressemble à celui du rutabaga.

Cru, le radis sert de crudités dans les salades et les sandwiches, ce qui ajoute du piquant. Ma tante avait l'habitude de les manger avec une petite noisette de beurre et du sel... Bon, mais pas pour la santé ! Autre façon, sur un bon pain complet ou pumpernickel, étendre un fromage à la crème et parsemer de rondelles de radis.

Cuits, la saveur du radis s'adoucit et sera plus facile à faire apprécier aux réfractaires (je pense ici aux enfants surtout !). Vous pouvez donc mettre les radis dans les pots au feu, les soupes

118 ou les faire sauter au beurre, avec de la ciboulette ou oignons verts et du sel.

Les **fanés** du radis, bien que leur aspect soit peu invitant (elles sont rugueuses et un peu piquantes), sont comestibles. Elles s'utilisent comme les épinards et on peut en faire une soupe (voir Épluchures et autres).

Le radis se marie bien avec le beurre, la fleur de sel, le vinaigre de riz, la sauce tamari, les oignons verts et la ciboulette.

Julienne de radis en salade

Excellent avec un filet de truite ou de saumon grillé.

Pour 4 personnes

Préparation 15 minutes

Prendre 1 **botte de radis** dont on retire les fanes et que l'on conserve pour usage ultérieur. Laver les radis et les couper en juliennes fines. Placer dans un saladier et ajouter 65 ml (1/4 tasse) de **ciboulette** et 2 c. à table de **graines de pavots**. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à thé **d'huile de tournesol**, 2 à 3 gouttes **d'huile de sésame** et 1 c. à thé de **vinaigre de riz**. Saler et poivrer. Laisser reposer une quinzaine de minutes.



Salade hyper protéines

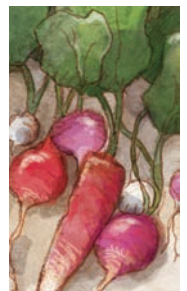
Les fèves edamames sont une variété de soya très savoureux que vous pourrez trouver surgelées, dans les magasins d'aliments naturels. Le soya et le quinoa sont deux excellentes sources de protéines dans le règne végétal, d'où le nom de la recette !

Pour 4 personnes

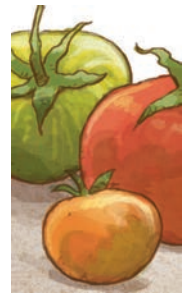
Préparation 15 minutes

Cuisson 20 minutes

Cuire 250 ml (1 tasse) de **fèves edamames** décortiquées dans 375 ml (1 ½ tasse) d'eau environ 4-5 minutes ou selon les instructions. Égoutter et réserver. Prendre 375 ml (1 ½ tasse) de **quinoa** et le rincer à fond. Verser dans une casserole et ajouter 750 ml (3 tasses) d'eau. Porter à ébullition, réduire le feu doux et laisser cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Retirer du feu et laisser refroidir. Retirer les fanes d'une **botte de radis** et réserver pour usage ultérieur. Laver les radis, les couper en deux et ensuite en demi rondelles. Couper 1 c. **oncombre** non pelé et épépiné en petits dés, hacher 65 ml (1/4 tasse) de **coriandre**, 3 c. à table de **menthe fraîche hachée** (1/2 c. à thé menthe sèche) et 2 **oignons verts** hachés. Dans un grand bol, placer tous les ingrédients et mélanger. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à thé **d'huile d'olive**, 1 c. à thé de **vinaigre de riz ou de cidre de pommes**, le sel et le poivre. Verser sur les ingrédients et bien mélanger.



La tomate (*lycopersicum esculentum*)



Légume bien connu s'il en est un. Apprécié par la plupart des gens, il se prête à plusieurs usages, ce qui en fait une amie du cuisinier. La venue de la culture biologique nous permet de retrouver plusieurs variétés de tomates inconnues il y a quelques années, ce qui nous offre des aventures gustatives renouvelées, en plus de contribuer à la biodiversité.

Origine : Originaires des Andes, ce sont les Espagnols qui l'ont ramenée de l'autre côté de l'atlantique au XVI^e siècle, où elle fut adoptée d'abord par les Espagnols et les Italiens. Elle finira par revenir en Amérique au XX^e siècle, grâce à l'immigration italienne. Il est d'ailleurs surprenant d'apprendre que la tomate a longtemps été considérée comme étant toxique, en raison de sa parenté avec d'autres plantes de la famille des solanacées, tels le datura et la mandragore, largement utilisés comme poison durant le Moyen-âge !

Santé : La tomate est une bonne source de vitamine C. Elle contient également des antioxydants, principalement les caroténoïdes et le fameux lycopène. Ce dernier aurait un effet protecteur contre le cancer de la prostate. Le lycopène se retrouve en plus grande quantité lorsque la tomate est transformée (pâte, sauce, jus de tomate). Alors n'hésitez pas à cuisiner italien pour votre conjoint !

Récolte : Août et septembre.

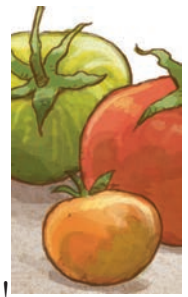
Conservation : Plusieurs modes de conservation conviennent à la tomate, il n'y donc aucune excuse pour ne pas les utiliser, même lorsqu'elles arrivent en masse dans vos paniers ou jardins à la fin de l'été ! Congelées, en conserves, séchées, confites, en sauce, coulis ou jus, il y a de quoi s'occuper. Fraîches, elles se conserveront mieux sur le comptoir ; le réfrigérateur détériore leur saveur. Les tomates qui ne sont pas suffisamment mûres doivent être mises dans un sac de papier afin d'accélérer le processus de murissement.

Recettes

*Il existe une infinie variété de tomates ; de toutes les formes, grosseurs et couleurs. Certaines contiennent moins de graines et d'eau de végétation, par exemple la tomate italienne, que l'on privilégie pour la cuisson. Les tomates de couleurs sont du plus bel effet en salade tandis que les tomates cerises seront servies comme de petits bonbons ! Les **tomatillos**, de la même famille que les tomates, ressemblent à des grosses cerises de terre. Elles sont en effet recouvertes d'une peau en tout point semblable à celles-ci. La chair, de couleur vert pâle, jaune et parfois violet est très ferme et présente de nombreux petits pépins. Pour les utiliser, il faut retirer la peau en les plongeant dans un bol d'eau avec un peu de savon à vaisselle, car la peau adhère à cause d'une substance collante qu'il faut bien enlever. Certains disent que la tomatillo doit être cuite avant d'être utilisée sinon elle donnerait des maux de ventre. Par contre, on retrouve plusieurs recettes où elles sont utilisées crues. Personnellement, je les plonge dans une casserole remplie d'eau, je porte à ébullition et je laisse cuire durant 4 à 5 minutes. Après les avoir passées sous l'eau froide, ils sont prêts à être utilisés. Vous pourrez ainsi faire de vraie salsa mexicaine !*

La tomate se marie bien avec l'ail, l'oignon, les échalotes vertes, la ciboulette, le basilic, l'huile d'olive, les sandwichs, les pâtes, et les fromages frais.





Tomates fraîches toutes simples

Fraîche, la tomate est à son meilleur lorsqu'elle est tout juste récoltée. Quel plaisir de la manger comme une pomme lorsqu'elle est encore gorgée de soleil !

Elle se marie bien avec plusieurs fines herbes, dont le basilic, l'origan, le thym, l'estragon et la coriandre. Elle peut être présentée coupée en tranches ou en quartier, arrosée d'huile d'olive et de fleur de sel. On peut également y ajouter un peu de vinaigre balsamique, de fromage bocconcini ou mozzarella di buffala et de basilic. Un accompagnement sublime !

Des tomates, des concombres et des poivrons en dés avec un peu d'huile d'olive, de vinaigre de vin rouge, de fromage fêta émietté et d'un peu d'origan, de basilic et de coriandre, voici une salade grecque en un tournemain.

Vous pouvez également couper quelques tomates en deux et les saupoudrer d'**herbes de Provence**, de sel et de poivre et passer sous le gril quelques minutes. Certains y ajoutent également de la **chapelure italienne**, mais je n'aime pas le côté mie détrempée que cela ajoute, alors je n'en mets pas. Accompagne la viande grillée, le poisson et les omelettes.

Tomates congelées

Le plus simple est de les laver et de les mettre directement dans un sac pour congélateur ; la peau s'enlèvera toute seule lors de la décongélation.

Si vous préférez blanchir, faire une croix au couteau sur le bout côté fleur de la tomate et plonger dans l'eau bouillante pendant 30 à 60 secondes. Déposer les tomates dans l'eau froide, peler et ensacher. Pour les deux méthodes, vous pouvez ajouter, au goût, des feuilles de basilic, de l'origan, du thym et de l'ail. Les tomates congelées sans blanchiment se conserveront 6 mois alors que les autres seront bonnes pour un an.

Tomates en conserve

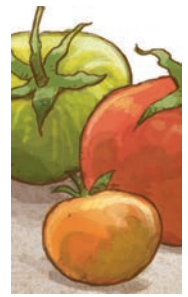
Pour obtenir des pots de tomate entière, vous devez commencer par faire mijoter vos bocaux (ici, 500ml). Il est aussi possible de laver vos bocaux au lave-vaisselle à l'eau très chaude et ensuite de les enfourner à 250°F (120°C) durant 30 minutes. Ensuite, faire tremper les couvercles dans l'eau chaude, mais non bouillante. Les bagues n'ont pas à être traitées. Conserver les bocaux et les couvercles au chaud jusqu'au remplissage.

Blanchir ensuite les tomates telles que décrites ci-dessus et retirer le trognon. Déposer les tomates dans un grand chaudron et ajouter de l'eau pour les couvrir. Vous pouvez, si désiré, ajouter quelques feuilles de basilic ou autres aromates à votre goût. Porter à ébullition et faire bouillir 5 minutes, doucement. Ajouter 1 c. à table de jus de citron dans le chaudron et du sel, si désiré. Remplir les bocaux en laissant un espace de 1 c.m du rebord du pot et veiller ensuite à retirer toutes les bulles d'air à l'aide d'un ustensile non métallique.

Essuyer le rebord du bocal, poser le couvercle et visser la bague sans trop serrer. Déposer les bocaux dans la marmite et couvrir d'eau. Porter à ébullition et faire bouillir pendant 40 minutes.

Retirer les bocaux sans les pencher et laisser refroidir 24h, sans les bouger ni serrer les bagues. Après 24h, les couvercles doivent être courbés vers le bas, ce qui signifie qu'ils sont scellés. Vous pouvez maintenant serrer les bagues fermement et ainsi, vos pots sont prêts à être entreposés ! La durée de conservation est d'un an.





Tomates séchées

Utiliser de préférence des **tomates italiennes**, qui sont moins charnues et juteuses, que vous couperez en deux sur le sens de la longueur. Épépiner en pressant la tomate avec la main.

Déposer un peu de **fleur de sel** et, si désiré, une goutte de **vinaigre de vin rouge ou balsamique** sur le côté chair de la tomate. Déposer celle-ci sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Enfourner durant 6 à 8 heures à 120°C (250°F) en retournant à mi-cuisson. Vous pourrez, si désiré, retirer la peau facilement à la sortie du four.

Vous pouvez obtenir des tomates plus ou moins séchées, selon la durée de cuisson. À vous de voir comment vous les préférez. Les tomates peuvent ensuite se conserver dans un pot rempli d'huile d'olive. Elles agrémenteront vos pâtes, pesto, viandes rôties et hors-d'oeuvre durant tout l'hiver !

Jus de tomate

Parfait pour utiliser les tomates un peu trop molles...

Pour 4 personnes

Préparation 15 min.

Laver 4 **tomates** bien mûres et les couper en dés. Dans un grand bol, ajouter 8 brins de **persil**, 6 feuilles de **basilic** (facultatif), le jus d'un **citron** et 200 ml (3/4 tasse) d'eau et passer au mélangeur à main. Verser le liquide obtenu dans une passoire fine en pressant bien la fibre pour un extraire tout le jus. Saler et poivrer au goût. Vous pouvez ajouter du **sel de céleri** et vous voilà avec un « Virgin Ceaser » !

Tomates confites

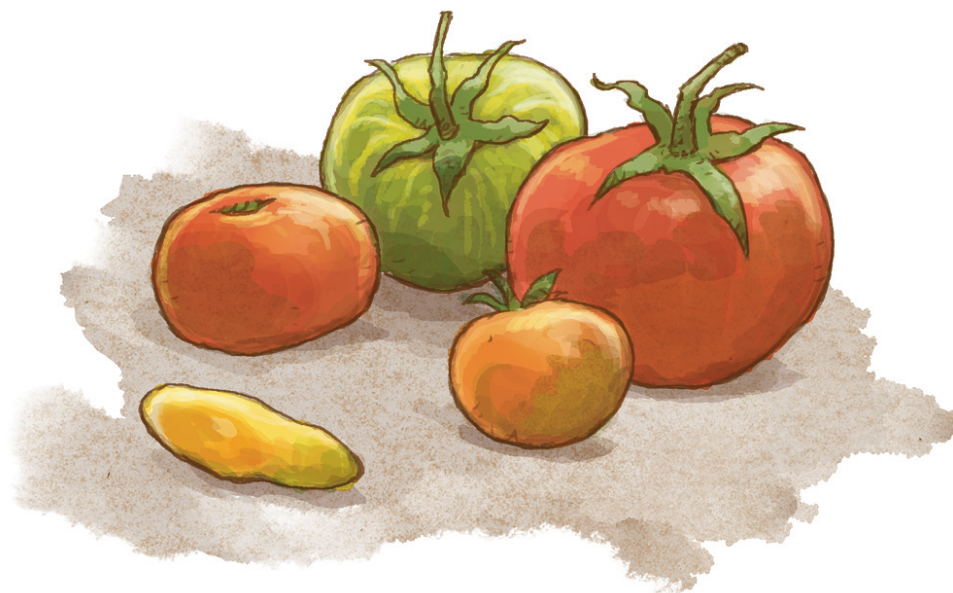
Pour 6 personnes.

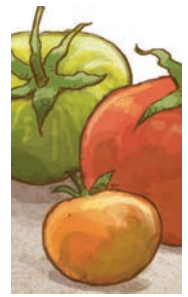
Préparation 25min.

Cuisson 3 à 4 heures

Blanchir assez de **tomates italiennes** pour couvrir une plaque de cuisson, les peler et retirer les graines. Préchauffer le four à 95°C (200°F). Disposer les tomates sur la plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, huiler généreusement et répartir 1 c. à soupe de **sucré**, 1 c. à thé de **thym frais**, 3 gousses **d'ail** émincées et le sel et poivre.

Enfourner durant 3 à 4 heures. Les tomates confites se conserveront environ une semaine au réfrigérateur, dans un pot recouvert **d'huile d'olive**. Délicieux sur des pâtes, en accompagnement de viandes grillées ou tout simplement sur une bonne tranche de pain.





Tarte à la tomate

Tout simplement « cochon » !

Pour 4 personnes
Préparation 15 min.
Cuisson 20 min.

Prenez 1 **fond de tarte** maison ou du commerce et piquez-le en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Enfourner à 175°C (350°F) environ 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer du four et augmenter la chaleur à 200°C (400°F).

Faire revenir 1 **oignon** émincé dans un peu d'huile. Réserver. Lorsque la pâte est prête, y étaler 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon** et 1 c. à soupe de **crème sure**. Y ajouter, en ordre, 4 **tomates** coupées en tranches, 1 gousse d'**ail** coupée en tranches fines, et parsemer de **basilic** et d'**estragon** ciselés. Arroser d'environ 5 c. à table **d'huile d'olive**. Saler et poivrer.

Enfourner à 200°C (400°F) durant 20 minutes.

Variantes: Il est possible d'utiliser de la **pâte feuilletée** au lieu de la pâte à tarte. Alternier les tranches de tomates avec des tranches d'**aubergines** que vous aurez fait revenir avec les oignons. Omettre les herbes ; à la place, ajouter 6 à 8 filets d'**anchois**. Délicieux, en plus d'utiliser deux légumes qui arrivent à maturité en même temps ! Autre façon ? Vous pouvez utiliser du **pesto** au lieu de la moutarde et la crème sure, y ajouter des tomates tranchées, des petites **courgettes** sautées avec des **oignons** et du fromage **bocconcini**, ou de **fromage fêta** émietté ou encore, un bon **chèvre frais**. Laissez aller votre imagination.

Salade de pâtes et tomates cerise

N'hésitez pas à mélanger différentes variétés de petites tomates. Ce sont de vrais bonbons !

Pour 4 personnes

Préparation 15 min.

Cuisson 7 à 10 min.

Faire cuire 250 g de pâtes **fusilli aux épinards ou aux légumes** selon les instructions du fabricant. Rincer à l'eau froide. Dans un petit bol, mélanger 5 c. à table **d'huile d'olive**, 2 c. à table de **vinaigre balsamique** et 5 c. à soupe de **basilic ciselé**. Verser les pâtes refroidies dans un saladier et y ajouter 1 petit **oignon** en tranches minces, 300 g de **tomates cerises** coupées en deux et 4 **fromages bocconcini** en morceaux. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Saler et poivrer. Vous pouvez ajouter un peu plus d'huile d'olive, selon votre goût.

Si vous avez l'intention de la manger pour le lunch du midi, ajouter la vinaigrette au moment de manger, les pâtes n'auront pas absorbé toute la vinaigrette.



Fines herbes



Vous en retrouverez sûrement dans votre panier fermier et que dire des étalages odorants dans les marchés. Les fines herbes habillent tout simplement vos légumes. Indispensable !

Les fines herbes sont souvent les parfaits compagnons des légumes. Elles sont à leur meilleur fraîches, mais, il est très facile de les conserver durant toute l'année soit en les séchant ou en les congelant. Pour le **séchage**, il y a plusieurs options. La plus simple à mon avis est de faire des petits bouquets et de les suspendre la tête en bas dans un endroit sec. Il est préférable de les protéger de la lumière et de la poussière en les entourant de papier journal. Elles conserveront ainsi leurs couleurs et leurs huiles essentielles. Lorsqu'elles sont bien sèches, vous n'avez qu'à détacher les feuilles de la tige et vous les conserverez dans un pot à épices à l'abri de la lumière. Elles se conserveront un an.

Pour la **congélation**, laver et assécher les tiges. Hacher plus ou moins grossièrement et les placer dans un bac à glace. Remplir d'eau, couvrir d'une pellicule plastique et placer au congélateur. Lorsque la glace est bien prise, vous pouvez transférer les cubes dans un sac pour congélateur. C'est ainsi que les fines herbes conservent le mieux leurs goûts frais ; ça goûte l'été en plein mois de janvier ! Lorsque vous voulez les utiliser, il suffit de faire dégeler quelques cubes au comptoir ou au four à micro-onde. Il est également possible de remplir les cubes avec de l'huile d'olive et de les congeler. Cette façon de faire est particulièrement intéressante avec le basilic.

Si vous utilisez vos herbes rapidement, vous pouvez les hacher et les placer directement dans un sac pour congélateur, par petites quantités. Vous pourrez prélever la quantité voulue et replacer le tout au congélateur. Le persil, la ciboulette, le romarin et la sauge supportent bien cette méthode de congélation.



Aneth : Souvent associé aux cornichons marinés, l'aneth se marie bien avec les concombres, les haricots verts et les pommes de terre au four. Il agrémentera également les œufs, les poissons, les fromages frais et les soupes froides. Il est à son meilleur frais, mais, même séché, sa saveur puissante demeure.

Basilic : Qui aujourd'hui ne connaît pas le basilic ? Ingrédient essentiel du fameux pesto, il se marie bien sur avec les champignons, courgette, épinards et bien sûr, les tomates. Il agrémentera aussi les sauces tomates, les poissons, les soupes, les salades et les œufs. Il est préférable d'utiliser le basilic frais pour en apprécier toute la saveur ; séché, son goût s'apparente davantage à la menthe. Vous pouvez utiliser le basilic avec le persil, le romarin, l'origan, le thym et la sauge.

Ciboulette ou Ciboule : Elle peut remplacer les oignons verts dans la plupart des recettes. Facile à cultiver, vous pourrez aussi utiliser les fleurs, qui sont comestibles. Elles sont d'ailleurs magnifiques ajoutées à une salade. La ciboulette se marie bien avec les tomates, les concombres, les pommes de terre et les radis. Elle agrémentera également les œufs, les fromages frais et les sauces et se marie bien avec le persil et l'estragon.

Coriandre : Difficile à faire pousser soi-même, car la plante monte rapidement en graines, il est par ailleurs facile de s'en procurer au marché. Mieux connue depuis l'arrivée des cuisines ethniques, elle possède une saveur particulière à laquelle il faut s'habituer. Elle se marie très bien avec les courgettes, poivrons et pommes de terre ainsi que dans les salades et avec la menthe et le cumin. Les graines de coriandre accompagnent les curry, poisson, volaille et sauce au yogourt.

Estragon : Avec sa saveur particulière, presque sucrée, l'estragon gagne à être davantage utilisé. Mais il ne faut pas avoir la main trop lourde, car son goût est très prononcé. Il ajoute une saveur différente aux salades, fait de merveilleux beurrés aromatisés et se plaira dans les sauces, omelettes, poissons, volailles ainsi qu'avec les champignons. Elle se marie bien avec le brocoli, les carottes, les courgettes et les tomates.



Laurier : Partie intégrante de la plupart des recettes de sauce à spaghetti, le laurier se marie bien avec les pommes de terre. Il agrémentera également les soupes, les sauces pour pâtes et les poissons.

Menthe : Super facile à cultiver soi-même, il faut cependant s'assurer de la contenir dans votre jardin, car elle est très envahissante. Mais quelle joie d'avoir toujours à portée de main cette herbe si versatile ! Ajoutée au thé glacé, à la limonade ou au punch, c'est la compagne idéale de l'été. Elle se marie bien avec les aubergines, betteraves, poivrons et tomates. Elle fait une excellente sauce au yogourt et accompagne également le poisson et les viandes, en particulier l'agneau. Elle s'utilise aussi dans les desserts et en infusion. Avec la menthe vous pouvez utiliser du persil, de la coriandre, de l'ail, de la cardamome ainsi que du basilic.

Origan : Autre herbe aromatique bien connue, l'origan se marie bien avec les aubergines, le chou-fleur, les courgettes, les pommes de terre et les tomates. Il agrémentera vos vinaigrettes, sauces tomate, volailles, soupes, pâtes et viandes grillées. Vous pouvez l'utiliser en combinaison avec le basilic et le persil.

Persil : La plus polyvalente de toutes les fines herbes, le persil est utilisé à toutes les sauces. Il peut s'associer avec tous les plats que l'on cuisine. Beurre aromatisé, salades, omelettes, ragoûts, légumes, soupes, riz, pâtes, poissons, viandes et volailles, fromages, seront bien servis par la saveur douce du persil et par la note verte qu'il ajoute aux plats.

Romarin : Semblables à de petites épines, les feuilles de romarin possèdent une saveur très typée. Il faut l'utiliser avec modération. Le romarin se marie bien avec les betteraves, champignons, les courges, et les tomates. Il agrémentera également les viandes, les sauces tomates et les pains.

Sauge : Moins connue, la sauge s'utilise tout de même avec nombre de plats connus. Elle se marie particulièrement bien avec l'aubergine et les tomates. Elle se retrouve souvent dans les charcuteries et agrmente la volaille, le veau, les sauces tomate, les marinades et les plats au

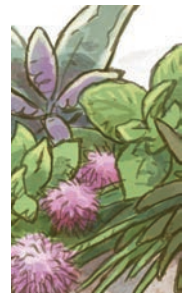
fromage. Vous pouvez l'utiliser en combinaison avec le romarin, le thym, l'origan, le persil et le laurier.

Sarriette : La sarriette fait partie du fameux « bouquet garni » et se marie bien avec les courgettes, les haricots secs et les tomates. Elle agrémentera les viandes et volailles, les poissons, les soupes, les charcuteries, les fromages de chèvre et les marinades. Vous pouvez l'utiliser en combinaison avec le romarin, le thym, la sauge, le fenouil et le laurier.

Thym : On retrouve le thym dans la plupart des ragoûts. Il se marie bien avec les aubergines, les courgettes, les haricots secs, les poivrons, les pommes de terre et les tomates. Il agrémentera les soupes, les sauces tomate, la volaille et les viandes grillées, les pains et les poissons.



Recettes



Voici quelques préparations contenant des herbes aromatiques pour agrémenter vos plats préférés.

Bouquet garni

Utilisé dans plusieurs plats mijotés, il en existe plusieurs variations. Il s'agit d'un mélange d'herbes ajoutées durant la cuisson.

Les herbes les plus souvent retrouvées sont le **romarin**, le **thym**, le **laurier**, le **persil** et la **sarriette**. Vous pouvez le personnaliser en y ajoutant au choix, du **vert de poireau**, de la **sauge**, une **gousse d'ail** ou encore quelques **feuilles de céleri**.

Pour constituer le bouquet garni, regrouper quelques tiges de chacune des herbes choisies, fraîches ou séchées et les attacher ensemble avec une ficelle. Vous pouvez également enlever les feuilles des branches et placer celles-ci dans un coton à fromage. Formez un petit baluchon et attacher avec une ficelle. Il est possible de faire vos bouquets garnis à l'avance et de les conserver dans un contenant hermétique à l'abri de la lumière.



Sauce chimichurri

Une sauce provenant d'Argentine. Un plus pour nos grillades.

Pour 1 tasse

Préparation 20 minutes

Laver, assécher et enlever la tige d'un bouquet de **persil italien**. Hacher au couteau ou au robot culinaire. Émincer 3 gousses d'**ail**. Placer les herbes et l'ail dans un bol et ajouter 125 ml (1/2 tasse) d'**huile d'olive** et 3 c. à soupe d'**eau**, 3 c. à soupe de **vinaigre de vin rouge ou balsamique** en battant à l'aide d'un fouet. Si vous utilisez le robot, vous les ajouterez directement dans le robot en mixant pour émulsionner. Ajouter 1/2 à 3/4 c. à thé de **piment d'Espelette** et le sel, au goût. Cette sauce est excellente avec les viandes et les saucisses grillées.

Sauce vierge

Il existe une infinie variété de cette recette. La mienne combine plusieurs fines herbes, car je les adore !

Dans un bol, combiner 1 **tomate** épépinée et coupée en dés, 1 petit **oignon** émincé avec 3 c. à soupe de **ciboulette**, 3 c. à soupe de **basilic** et 3 c. à soupe de **persil plat** ciselés. Ajouter 5 c. à soupe d'**huile d'olive** et 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique ou de jus de citron** et mélanger. Saler et poivrer au goût. Vous pouvez servir cette sauce avec les grillades, les pâtes et les poissons. Pour cela, vous pouvez y ajouter des **câpres** et un peu d'**aneth**. Avec les pâtes, ajoutez des **olives noires Kalamata**, ce sera encore plus délicieux !

Herbes salées

Tout droit du Bas-du-fleuve, patrie de ma mère.

Pour un pot de 500 ml

Préparation 35 minutes

Macération 3 jours

Laver, enlever les tiges et hacher 3 c. à soupe d'herbes fraîches suivantes : persil plat, cerfeuil, sarriette, marjolaine, basilic, thym, estragon, romarin, sauge. Si vous ne trouvez pas de cerfeuil, sarriette ou sauge frais, vous pouvez les omettre sans problème. Dans un pot de 500 ml stérilisé, placer le cerfeuil, la sarriette et le persil. Saupoudrer d'environ 1 c. à soupe comble de gros sel de mer et presser légèrement. Placer ensuite 65 ml (1/4 tasse) de carotte râpée et recouvrir de la même quantité de sel. Ajouter la marjolaine, le basilic, le thym, recouvrir de sel et presser à nouveau. Ajouter 65 ml (1/4 tasse) d'oignons et recouvrir de sel. Terminer avec l'estragon, le romarin et la sauge que vous recouvrirez encore de sel et pressez. Verser 3 c. à soupe d'eau froide, fermer le contenant et laisser macérer 3 jours au réfrigérateur.

Avant de l'utiliser, bien mélanger les ingrédients dans le pot. Vous pouvez ajouter cette préparation pour agrémenter vos soupes, ragoûts et omelettes. C'est aussi un délice ajouté aux pommes de terre en purée.



Épluchures et autres

Afin de boucler la boucle, voici des petits trucs pour utiliser certaines épluchures et les fanes comestibles. Et pour terminer, quelques conseils pour ne pas gaspiller ce qui n'est pas comestible en faisant un compost chez soi.

Pelures d'oignon : ajoutées à un bouillon de légumes maison, les pelures lui donneront une belle couleur dorée.

Épluchures de légumes racines : bien laver les légumes dont vous voulez utiliser les épluchures. Ajouter les épluchures des carottes, panais, navets, rutabagas à une carcasse de poulet ou un os de bœuf pour faire d'excellents bouillons.

Épluchures de pomme de terre : bien laver les pommes de terre. Prélever la pelure à l'aide d'un économe (pas trop fines, car elles vont brûler). Placer sur une plaque de cuisson et parsemer de **sel** et d'**herbes**, au goût. Cuire dans un four préchauffé à 160°C (325°F), en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient bien croustillantes.

Fanes de radis : Il est possible d'en faire une délicieuse soupe. Bien nettoyer les **fanés** de deux bottes de radis. Couper en tranches 4 **pommes de terre** pelées. Faire revenir les fanes et les pommes de terre dans 2 c à soupe de **beurre**. Ajouter 4 tasses de **bouillon de poulet** et laisser mijoter 20 minutes. Saler, poivrer et passer au mélangeur à main. Ajouter 65 ml (1/4 t) de crème et servir.



Composter, ce n'est pas compliqué !

Pourquoi jeter ce qu'on ne mange pas des légumes dans un sac plastique qui mettra 100 ans à se décomposer quand on peut laisser faire la nature et tout simplement composter ? Au contraire de ce que plusieurs pensent, composter n'est pas difficile et demande peu de matériel. Le plus simple est de se faire une boîte d'environ 1m x 1m à l'aide de planches de bois à l'horizontale, en laissant un espace de 3 cm environ entre chaque planche. Déposer directement sur le sol, il n'est pas nécessaire de faire un fond. Mais vous pouvez aussi passer à la jardinerie afin de voir les différents modèles offerts sur le marché. Ceci fait, vous pouvez commencer ! Il existe même des moyens de composter si vous êtes en appartement ; il s'agit du lombricompostage.

Matière verte : Tout ce qui est HUMIDE ; épiluchures, restes de nourriture (SAUF la viande) herbes de tonte fraîche, marc de café, feuilles de thé.

Matière brune : Tout ce qui est SEC ; feuilles d'automne, papier journal, foin, paille, mauvaises herbes séchées.

La consigne est de mettre autant de matière verte que de matière brune, de mélanger à chaque application, et d'arroser s'il est trop sec ou d'ajouter de la matière brune s'il est trop humide. Tout cela est important si vous voulez avoir un compost performant et que vous souhaitez l'utiliser pour fertiliser votre jardin. Par contre, nous compostons depuis plusieurs années en nous préoccupant à peine de ces règles, c'est-à-dire que nous veillons seulement à ce qu'il ne dégage pas de mauvaise odeur, auquel cas, nous ajoutons alors de la matière sèche et mélangeons ensuite. Nous n'utilisons pas le compost pour le moment (mea culpa !) par contre, nous réduisons énormément les déchets qui s'en vont à l'enfouissement. Depuis 8 ans, nous avons toujours mis nos résidus dans la même boîte et elle n'est jamais pleine ! Le compostage fait réduire la masse de résidus, et ce, avec un effort minime. Je vous le dis, ça vaut la peine d'essayer !

Liste de légumes contenant des résidus de pesticides
(*Environmental working group 2013*)

Les plus contaminés	Les moins contaminés
Céleri	Asperge
Tomate cerise	Avocat
Concombre	Chou
Piment fort	Épis de maïs
Pomme de terre	Aubergine
Épinard	Champignon
Poivron	Oignon
Chou Kale	Pois congelé
Courgette	

Petit lexique

Terme québécois

Crème sure

Crème 15%

Crème à fouetter ou 35%

Sucre

Terme français

Crème aigre

Crème fleurette ou liquide

Crème fraîche

Sucre semoule

Bibliographie

Jodoin, Michel Phd. *Entre fourchette et baguettes. Plaisirs et sagesse au menu*
Les éditons Li Shi Zhen. Canada 2011.

Monette, Solange. *Le nouveau dictionnaire des aliments*
Éditions Québec/Amérique. Canada 1996.

Balch, Phyllis A. C »N »C et Balch, James F. M.D. *Prescription for dietary wellness*
PAB Books publishing co. É .U 2003.

Site internet de Passeport santé. Nutrition. Encyclopédie des aliments.
www.passeportsante.net

Notes

140





Curieuse, passionnée et autodidacte, l'auteure s'est toujours intéressée à la santé et à l'environnement. Joignant ses deux passions, elle a écrit ce livre dans le but de partager ses connaissances avec ceux et celles qui auraient les mêmes intérêts.



Dans un monde où les notions d'achat local, de protection de l'environnement, d'alimentation biologique, de végétarisme et de santé sont de plus en plus importantes, force est de constater que la conservation des aliments devient un facteur clé. Nos mères, mais surtout nos grand-mères maîtrisaient l'art de conserver les aliments; connaissances qui étaient essentielles à cette époque. Mais force est de constater qu'en peu de génération, tout ce savoir s'est pratiquement perdu. Même cuisiner est devenu un exercice périlleux pour certains !

Vous souhaitez améliorer votre santé en consommant davantage de légumes ?

Vous êtes nouvellement inscrit pour recevoir un panier de légumes d'une ferme biologique et ne savez pas trop comment gérer cette nouvelle réalité ?

Vous aimeriez profiter de l'abondance des récoltes de la fin de l'été pour faire des réserves pour l'hiver ?

Vous êtes un amoureux des légumes et recherchez toujours de nouvelles façons de les apprêter ?

Vous trouverez dans ce petit livre les réponses à toutes ces questions et plus encore !

Bonne lecture et bonne santé !

ISBN 978-2-924187-28-9



9 782924 187289