

# Cuisinons local!

Recettes pour cuisiner les récoltes  
urbaines

Par Élisabelle Nadeau



Avec la collaboration de:



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Faculté des sciences de l'agriculture  
et de l'alimentation



## Table des matières

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introduction .....</b>                          | <b>4</b>  |
| <b>Les légumes et leurs caractéristiques .....</b> | <b>5</b>  |
| <b>Carottes.....</b>                               | <b>5</b>  |
| Carottes glacées au miel .....                     | 5         |
| Pesto de fanes.....                                | 5         |
| <b>Radis .....</b>                                 | <b>6</b>  |
| Radis poêlés au beurre .....                       | 6         |
| <b>Piments .....</b>                               | <b>6</b>  |
| Poudre de piments.....                             | 6         |
| Piments marinés .....                              | 7         |
| <b>Chou kale.....</b>                              | <b>7</b>  |
| Chips de chou kale .....                           | 7         |
| <b>Bok choy.....</b>                               | <b>8</b>  |
| Sauté de bok choy et tofu.....                     | 8         |
| <b>Céleri-rave .....</b>                           | <b>8</b>  |
| Salade rémoulade .....                             | 9         |
| <b>Chou-rave .....</b>                             | <b>9</b>  |
| Salade de chou-rave .....                          | 9         |
| <b>Betteraves .....</b>                            | <b>10</b> |
| Salade de betteraves .....                         | 10        |
| <b>Tomates .....</b>                               | <b>11</b> |
| Sauce tomate .....                                 | 11        |
| Tarte à la tomate .....                            | 12        |
| <b>Aubergines .....</b>                            | <b>13</b> |
| Aubergine parmigiana .....                         | 13        |
| <b>Poivron .....</b>                               | <b>14</b> |
| Poivrons farcis.....                               | 14        |
| <b>Recettes avec plusieurs légumes .....</b>       | <b>15</b> |
| Salade verte à personnaliser .....                 | 15        |
| Légumes grillés au four .....                      | 16        |
| Salade de multiples choux .....                    | 17        |
| Caponata (ratatouille sicilienne) .....            | 18        |
| Tian de légumes du jardin .....                    | 19        |
| Pâtes crémeuses aux légumes.....                   | 20        |
| Bouillon de légumes antigaspillage .....           | 21        |
| <b>Fines herbes .....</b>                          | <b>22</b> |
| Herbes salées .....                                | 22        |
| Chimichurri .....                                  | 22        |

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Autres utilités de quelques fines herbes moins connues .....</b> | <b>23</b> |
| Carvi .....                                                         | 23        |
| Cerfeuil.....                                                       | 23        |
| Épazote .....                                                       | 23        |
| Petite pimprenelle .....                                            | 23        |
| Sauge .....                                                         | 23        |
| Shiso.....                                                          | 23        |
| Verveine citronnelle (ou verveine citronnée) .....                  | 23        |
| <b>Utilités classiques pour toutes les fleurs comestibles .....</b> | <b>24</b> |
| <b>Salade aux capucines .....</b>                                   | <b>24</b> |
| <b>Hémérocailles farcies.....</b>                                   | <b>25</b> |
| <b>Sirop simple au géranium odorant .....</b>                       | <b>25</b> |
| <b>Crème à la vanille et au géranium .....</b>                      | <b>26</b> |
| <b>Boutons de chou maritime poêlé .....</b>                         | <b>26</b> |



# Introduction

Ce livre de recettes est issu d'une collaboration entre les Urbainculteurs, le chantier d'avenir en sécurité alimentaire de l'Université Laval, Croissance Travail et la cuisine collective du Centre Le Bourg-Joie.

Diverses discussions avec les Urbainculteurs nous ont permis de mettre en lumière un besoin afin de faire rayonner leurs projets : fournir aux partenaires des idées de recettes incluant les récoltes, de façon à boucler le cycle de l'aliment, de la terre à l'assiette.

Plusieurs recettes ont été testées avec l'aide du groupe en sécurité alimentaire de Croissance Travail, à la cuisine du Centre Le Bourg-Joie. La plupart des photos du cahier sont issues de nos journées de cuisine.

Mon but ultime avec ce cahier est que vous découvriez des légumes qui peuvent être cultivés au Québec, de façon à améliorer votre sécurité alimentaire par une meilleure utilisation des aliments.

Vous retrouverez une ou deux recettes par légumes. Profitez des moments où vous essayez ces recettes pour toucher, sentir et goûter l'aliment sous toutes ses formes, pour vous inspirer pour de futures recettes.

En espérant que ce cahier vous inspire à jardiner, cuisiner et manger nos récoltes québécoises, qui contribuent à améliorer notre autonomie, notre souveraineté et notre sécurité alimentaire. N'hésitez pas à le partager autour de vous.

*Élisabelle Nadeau*

# Les légumes et leurs caractéristiques

## Carottes

Ne jetez pas vos fanes de carottes! Ces douces légumes s'ajoutent parfaitement à un sauté, dans des pâtes, dans une salade ou pour faire un pesto. Vous pouvez également les garder pour votre [bouillon antigaspillage](#), même chose pour les épluchures.

## Carottes glacées au miel

2 accompagnements

5 minutes de préparation

10 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 10 carottes entières, pelées (vous pouvez garder les fanes pour obtenir un bel effet dans l'assiette)
- 1/3 tasse de bouillon de légumes
- 1 c. à table de sirop d'érable ou de miel
- 1 c. à table de beurre
- Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une poêle à hauts rebords, porter à ébullition les carottes et le bouillon. Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit presque tout évaporé.
2. Ajouter le sirop d'érable ou le miel, le beurre et du sel et poivre, au goût. Mélanger pour bien enrober les carottes.



## Pesto de fanes

Vous pouvez faire cette recette avec n'importe quelles fanes que vous avez sous la main. Conserver-le au frigo 1 semaine, ou plusieurs mois au congélateur. Si certaines feuilles sont coriaces, vous pouvez les blanchir dans de l'eau bouillante 2 minutes. Elles deviendront plus faciles à broyer.

### Ingrédients

- 4 tasses de fanes (l'équivalent de 4 poignées)
- 3 gousses d'ail ou 2 tiges de fleur d'ail
- 1/3 tasse de noix de pin, de graines de tournesol ou graines de citrouille
- 2 c. à table de jus de citron
- 1/3 tasse de parmesan ou de levure alimentaire
- ¼ tasse de basilic ou d'une autre herbe fraîche
- ½-1 tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

1. Dans un robot-culinaire, mixer tous les ingrédients, sauf l'huile. Ajouter l'huile en filet, en mélangeant, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

## Radis

Les fanes de radis sont similaires aux fanes de carottes. Voir [la section sur les carottes](#) pour savoir comment les utiliser.

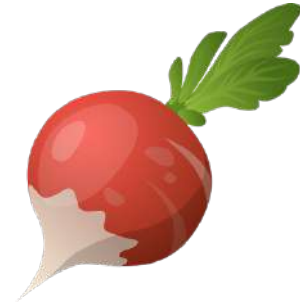
### Radis poêlés au beurre

#### Ingrédients

- Radis, quantité au choix
- 1-2 c. à table de beurre ou de margarine
- Sel et poivre

#### Préparation

1. Trancher les radis finement.
2. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif. Y faire fondre le beurre (environ 1 c. à table pour une dizaine de radis).
3. Poêler les radis jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Consommer ainsi ou en sandwich.



## Piments

Les piments et les poivrons sont deux légumes bien différents. Cette section traite des piments, que l'on utilise davantage en condiment, car ils sont très puissants!

Pour les couper, il est important de mettre des gants de plastique ou chirurgicaux. Les pépins sont la partie la plus forte. Retirez-les si vous voulez diminuer l'intensité.

Vous avez coupé des piments sans gant et vos mains brûlent? Enrobez-les d'huile, puis lavez-les.

### Poudre de piments

Cette poudre peut être utilisée comme du piment de cayenne.

#### Ingrédients

- Piments de votre choix

#### Préparation

1. Laisser sécher complètement les piments à l'air libre, sur le comptoir ou suspendus à l'aide d'une corde sur le bord d'une fenêtre. Cela prendra quelques semaines. Il ne doit plus rester aucune humidité.
2. Dans un robot-culinaire ou avec un mortier, réduire en poudre les piments séchés. Conserver la poudre dans un pot hermétique pendant plusieurs mois.

### Piments marinés

#### Ingrédients

- Environ 10 piments
- 1 tasse d'eau
- 1 tasse vinaigre blanc (ou vinaigre de cidre)
- 2 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de sucre

#### Préparation

1. Couper les piments en tranches minces. Retirer le plus de pépins possibles. Les plus gros piments peuvent être coupés en 2 sur la longueur avant d'être tranchés.
2. Ajouter les piments dans un grand pot de style Masson.
3. Dans une petite casserole, faire bouillir l'eau, le vinaigre, le sel et le sucre pendant 1 minute.
4. Ajouter le liquide dans le pot de style Masson. Si vous n'avez pas assez de liquide pour recouvrir les piments, ajouter un peu d'eau et de vinaigre.
5. Réfrigérer. Laisser mariner au moins 1 journée avant de consommer. Les piments se conservent plusieurs mois au réfrigérateur. Vous pouvez par la suite les consommer en sandwich, dans des sautés, en salade ou dans le plat de votre choix.



### Chou kale

Le chou kale, aussi appelé chou frisé, est un légume crucifère au goût légèrement amer. Pour le manger cru, faire macérer les feuilles quelques minutes dans une vinaigrette. Une bonne technique est aussi de masser les feuilles avec de l'huile d'olive avant de les manger ou de les cuisiner.

Retirer la partie basse de la tige si elle est trop coriace.

### Chips de chou kale

#### Ingrédients

- 5 feuilles de chou kale, bien propres
- 1 c. à table d'huile d'olive ou d'une autre huile végétale
- 1 pincée de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- Autres épices ou assaisonnements, au choix : poudre d'oignon, poudre d'ail, paprika, cumin, parmesan, sauce soya, graines de sésame, etc.

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 300 °F.
2. Couper les tiges des feuilles de chou. Déchirer les feuilles en plusieurs morceaux. Répartir les morceaux dans une grande plaque à pâtisserie, sans les empiler.
3. Répartir l'huile et les épices. Mélanger avec les mains pour répartir les ingrédients sur les feuilles.
4. Cuire au four pendant 15 minutes. Si la kale est bien croustillant, il est prêt. Sinon, le remettre au four quelques minutes. Il ne doit pas brunir, car il goûtera amer.

## Bok choy

Il existe plusieurs grosseurs de bok choy à l'épicerie : bébés (ou minis), réguliers et parfois de très gros. Ils goûtent tous la même chose, mais vous aurez plus de travail de coupe avec les très gros!

## Sauté de bok choy et tofu

4 portions

15 minutes de préparation

15 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 454g de tofu ferme ou la même quantité de poitrine de poulet
- 2 c. à thé d'huile de sésame grillée
- 2 gros bok choy ou 5-6 petits
- 1 morceau de 5 cm de gingembre frais, râpé
- 1 tasse de bouillon de légumes
- ¼ tasse de sauce soya
- 2 c. à table de sauce aux huîtres
- 4 c. à thé de fécule de maïs
- Optionnel : oignons verts, pour le service

### Préparation

1. Couper le tofu ou le poulet en dés. Couper le blanc des bok choy en tranches et hacher les feuilles finement.
2. Dans une poêle à feu vif, ajouter l'huile de sésame et le tofu ou le poulet. Faire griller jusqu'à ce que le tofu soit grillé ou que le poulet soit cuit.
3. Ajouter les bok choy et cuire 5 minutes.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, fouetter tous les autres ingrédients, sauf les oignons verts.
5. Baisser le feu de la poêle à moyen. Ajouter la sauce. Porter à ébullition et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe et nappe les bok choy et la protéine.
6. Parsemer d'oignons verts, si désiré.



## Céleri-rave

L'aspect du céleri-rave peut faire peur! Pourtant, sa chair blanche révèle un goût très doux, entre le céleri et la pomme.

À l'épicerie ou au marché, choisissez un céleri-rave petit et lourd. Pour le consommer, peler la peau jusqu'à la chair blanche et retirer les feuilles.



## Salade rémoulade

4 accompagnements

10 minutes de préparation

### Ingrédients :

- 1 chou-rave petit ou moyen\*
- 1 céleri-rave petit ou moyen\*
- 1 carotte (facultatif)
- 2 échalotes françaises ou 3 oignons verts
- 1 c. à table de câpres (facultatif)
- ½ tasse de mayonnaise
- 2 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sucre
- Sel et poivre

\*Ou 2 céleris-raves

### Préparation

1. Couper en juliennes minces le chou-rave, le céleri-rave et la carotte. Hacher les échalotes et les câpres.
2. Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise, la moutarde, le jus de citron, le sucre et le sel & poivre. Ajouter les légumes et bien mélanger.



## Chou-rave

Le chou-rave possède une pelure coriace que vous devez peler avant de le manger. Sa chair est douce et sucrée, très bonne crue. Conserver les pelures pour un bouillon de légumes. Pour une autre idée de recette avec le chou-rave, consultez [la section sur le céleri-rave](#)!

## Salade de chou-rave

2 accompagnements

10 minutes de préparation

### Ingrédients

- 1 chou-rave
- 1 pomme verte
- 4 oignons verts
- 1/3 tasse de mayonnaise
- ¼ tasse de yogourt nature ou de lait
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 c. à table de vinaigre de cidre de pomme ou de vinaigre de vin blanc
- 2 c. à thé de miel ou de sirop d'érable



## Préparation

1. Couper le chou-rave en fines juliennes ou en fines tranches. Faire de même avec la pomme.
2. Émincer finalement les oignons verts.
3. Dans un petit bol, fouetter la mayonnaise, le yogourt, l'ail, la moutarde et le vinaigre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
4. Dans un grand bol, mélanger le chou-rave, la pomme, les oignons verts et la quantité désirée de vinaigrette. S'il reste de la vinaigrette, vous pouvez la conserver au réfrigérateur jusqu'à votre prochaine salade.

## Betteraves

Le truc pour aimer la betterave : l'apprivoiser sous différentes formes et recettes qui diffèrent des traditionnelles betteraves marinées!

Les fanes de betteraves peuvent être conservées pour un pesto, pour les manger en salade ou pour les cuisiner dans votre plat favori.

Il est plus facile de peler les betteraves une fois qu'elles ont été cuites entières. La pelure va s'enlever facilement avec les doigts.

Les betteraves rouges ont un goût prononcé, alors que les jaunes seront un peu plus douces et sucrées, tout comme la variété Chiogga.

## Salade de betteraves

4 accompagnements ou 2 repas

15 minutes de préparation

20-60 minutes de cuisson

## Ingrédients

- 4 betteraves rouges, jaunes ou Chiogga
- 1 pomme
- ¼ tasse de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- ¼ tasse de pacanes ou noix de Grenoble
- 3 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de vinaigre de cidre ou de vin
- 1 c. à table de miel ou de sirop d'érable
- 1/3 tasse de fromage feta



## Préparation

1. Cuire les betteraves selon la méthode désirée : dans l'eau 40 minutes, au micro-onde 20 minutes ou au four 1 heure (le temps de cuisson dépendra de la grosseur des morceaux). Peler après la cuisson.
2. Couper les betteraves cuites en dés. Trancher la pomme très finement. Hacher la ciboulette et l'ail. Mélanger le tout dans un grand bol.
3. Dans un poêle à feu moyen, faire griller les noix à sec (sans huile). Elles sont prêtes lorsqu'elles deviennent colorées et odorantes. Hacher-les et ajouter au bol.
4. Dans un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre et l'agent sucrant. Ajouter au grand bol. Parsemer de fromage feta émietté.

## Tomates

Pour profiter de la fraîcheur des tomates du Québec à l'année longue, les cuisiner à la fin de la saison est primordial!

Pour faire la sauce tomate, il n'est pas nécessaire de peler les tomates. Si vous avez un mélangeur ou un pied-mélangeur assez puissant, il ne restera presque pas de morceaux de pelure. Vous pouvez la tamiser à la toute fin pour retirer tous les petits morceaux.

Servez-vous de cette sauce comme base pour une sauce à spaghetti, une sauce à pizza ou une sauce marinara!

## Sauce tomate

### Ingrédients

- Au moins 10 tomates bien mûres, ou plus
- Pour 10 tomates (multiplier les quantités au besoin)
  - 1 c. à table d'huile d'olive
  - 2 gousses d'ail
  - 1 petit oignon blanc
  - 10 feuilles de basilic frais
  - 1 c. à thé de sel
  - 1 c. à table de sucre blanc



### Préparation

1. Chauffer une grande casserole à feu moyen-vif avec l'huile d'olive.
2. Couper les tomates en cubes. Hacher l'ail, l'oignon et le basilic.
3. Ajouter tous les ingrédients à la casserole. Réduire à feu doux et cuire 20 minutes en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que les tomates deviennent en compote ou presque.
4. À l'aide d'un pied-mélangeur ou d'un mélangeur, réduire en purée ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Si la sauce est trop acide, ajouter du sucre. Ajouter du sel au besoin.

## Tarte à la tomate

4-6 entrées

20 minutes de préparation

2 heures de marinade

45-60 minutes de cuisson

### Ingédients

- 8 tomates italiennes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon rouge ou 2 échalotes françaises
- 1/3 tasse de basilic frais
- ½ tasse d'huile d'olive
- 200g de pâte feuilletée (la moitié d'un paquet du commerce)
- 2 c. à table de moutarde de Dijon
- 1 tasse de fromage râpé, au choix
- 1/3 tasse de parmesan
- 1 jaune d'œuf ou un peu de lait

### Préparation

1. Éépiner et couper en tranches épaisses les tomates.
2. Hacher l'oignon, les gousses d'ail et le basilic.
3. Dans un bol ou un sac de plastique, mélanger les tomates, l'huile d'olive, l'ail et l'oignon. Laisser mariner 2 heures sur le comptoir, en brassant occasionnellement.
4. Préchauffer le four à 375°F. Tapisser une plaque à pâtisserie d'un tapis de silicone ou d'un papier parchemin.
5. Rouler la pâte feuilletée en un rectangle d'environ 30 cm x 25 cm. Replier le contour une fois.
6. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le fond de la tarte de la moutarde de Dijon. Ajouter le fromage râpé, puis le mélange de tomates (sans le liquide excédant) et le parmesan.
7. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le contour du lait ou du jaune d'œuf.
8. Cuire de 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante.

## Aubergines

Il faut connaître des bonnes recettes pour apprécier l'aubergine! Avant de les cuire au four, une étape essentielle est de les dégorger, pour faire sortir l'eau et diminuer la texture spongieuse.

Si elles sont bien cuites, la peau ne sera pas dérangeante. Gardez-la pour conserver un maximum de vitamines et de fibres.

Essayez la [caponata, ou ratatouille sicilienne](#), pour une recette où l'aubergine passe inaperçue.

## Aubergine parmigiana

4 portions

10 minutes de préparation

30 minutes pour dégorger les aubergines

30 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 3 grosses aubergines ou 5 petites
- Farine tout-usage non blanchie
- 3 tasses de [sauce tomate maison](#) ou du commerce
- ½ tasse de parmesan
- Feuilles de basilic ou d'origan
- 1 tasse de fromage mozzarella

### Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F
2. Couper les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les étendre sur une plaque ou une planche et les saupoudrer de sel. Laisser dégorger pendant 30 minutes à 1 heure, puis absorber l'eau et le sel avec un essuie-tout.
3. Chauffer une grande poêle à feu moyen-vif un fond d'huile végétale
4. Dans une grande assiette, répartir de la farine. Recouvrir chaque tranche d'aubergine de farine, des 2 côtés. Secouer les tranches pour retirer l'excédent de farine.
5. Griller les tranches d'aubergine dans l'huile, 2-3 tranches à la fois. Éponger les tranches grillées avec un papier essuie-tout.
6. Dans un plat de pyrex, étager les tranches d'aubergines et la sauce en alternance. Répartir le parmesan à la moitié des étages. Si désiré, vous pouvez ajouter du basilic au travers les étages.
7. Répartir la mozzarella sur le dessus. Cuire au four 20 minutes.





## Poivron

### Poivrons farcis

6-8 portions

10 minutes de préparation

35 minutes de cuisson

#### Ingédients

- 4 poivrons, de la couleur de votre choix
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 branches de céleri
- 1 conserve de lentilles, rincées et égouttées
- 1 tasse de sauce tomate ou de tomates en dés assaisonnées
- 1 c. à thé de paprika
- 1 c. à thé de thym séché
- 3 tasses d'épinards
- 1 tasse du fromage de votre choix, pour gratiner

#### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Couper les poivrons en 2. Retirer la tige, les pépins et la partie blanche. Assurez-vous de ne pas faire de trous dans le fond des poivrons.
3. Hacher la courgette, l'oignon, l'ail et le céleri.
4. Dans une poêle, chauffer un fond d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les légumes et les lentilles. Cuire 5-7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Ajouter la sauce tomate et les épices. Mélanger et cuire 2 minutes. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 2 minutes. Pour un repas complet, vous pourriez ajouter 1 tasse de riz cuit ou de quinoa cuit à la préparation à ce moment, si désiré.
6. Répartir le mélange dans les poivrons. Ajouter le fromage sur le dessus.
7. Cuire au four 25 minutes.



# Recettes avec plusieurs légumes

## Salade verte à personnaliser

Le but de cette recette est de vous permettre d'utiliser les légumes et légumes de saison et que vous avez sous la main. Ainsi, d'une semaine à l'autre, les ingrédients utilisés ne seront pas les mêmes et vos salades seront bien différentes. L'ensemble des ingrédients listés ici sont facultatifs, allez-y selon vos goûts.

Vous pouvez préparer une grosse quantité de salade et la conserver au réfrigérateur environ 3 jours. Toujours mettre la vinaigrette à la dernière minute!

### Ingrédients au choix

- Laitues et légumes:
  - Épinard ou roquette, entier
  - Chou kale, chou pommé ou blette à carde, haché finement
  - Laitue boston, laitue rouge ou laitue frisée, hachée
- 2 à 4 légumes différents
  - Concombres, radis, rabioles, oignons et céleri, hachés ou émincés
  - Pois
  - Asperges cuites, en tronçons
  - Tomates, en quartiers
  - Chou-fleur et brocolis, en fleurons
  - Carottes, râpées
  - Chou-rave et céleri-rave, en petits bâtonnets
- Fruits
  - Fraises, bleuets, framboises, clémentines, etc.
- Fines herbes, condiments, assaisonnement
  - Basilic, persil, origan, piments, fleur d'ail, oignons, câpres, etc.
- Vinaigrette

### Préparation

3. Faire une vinaigrette au choix. Voici des exemples :
  - a. Dans un pot de style Masson, mettre 1 c. à table de : moutarde de Dijon, vinaigre balsamique, sirop d'érable et vinaigre au choix. Ajouter 5 c. à table d'huile d'olive. Refermer le pot et mélanger vigoureusement pendant 10 secondes.
  - b. Faire un mélange d'huile d'olive et de vinaigre au choix, dans une proportion de 3 portions d'huile pour 1 portion de vinaigre.
  - c. Dans un pot de style Masson, mettre 2 c. à table de mayonnaise, 2 c. à table de yogourt nature, 1 c. à table de jus de citron, 1 c. à thé de vinaigre balsamique et 1 c. à thé de sirop d'érable. Mélanger vigoureusement.
4. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Ajouter de la vinaigrette en quantité désirée, ou l'équivalent de 1-2 c. à table par portion.

## Légumes grillés au four

Pour faire des légumes grillés au four, vous avez simplement besoin de vos légumes de saison préférés et d'un peu d'huile. Le temps de cuisson variera légèrement selon le légume. Les temps indiqués peuvent être ajustés selon vos goûts et selon la grosseur des morceaux.

### Ingrédients

Au choix :

- Cuisson d'environ 30 minutes ou plus :
  - Chou-rave, émincés, en cubes ou en rondelles
  - Oignons, émincés ou en quartiers
  - Carottes, entières, en bâtonnets ou en rondelles
  - Rutabagas, en cubes, en quartiers ou en rondelles
  - Rabiolas, en cubes, en quartiers ou en rondelles
  - Panais, entiers, en bâtonnets ou en rondelles
  - Betteraves, en quartiers, en cubes ou en rondelles
- Cuisson d'environ 20 minutes :
  - Chou pommé, coupé en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur
  - Choux de Bruxelles, en moitiés, ou quartiers
  - Chou-fleur, en petits fleurons
  - Brocoli, en petits fleurons
  - Haricots jaunes ou verts, entiers
- Cuisson d'environ 10 minutes :
  - Asperges, en tronçons
  - Courgettes, en rondelles ou en bâtonnets
  - Poivrons, en lanières
- Huile d'olive ou de canola
- Assaisonnements, au goût :
  - Sirop d'érable ou miel
  - Gousses d'ail
  - Sel et poivre
  - Sauce soya
  - Fines herbes fraîches ou séchées
  - Épices : cumin, paprika, gingembre moulu, cari, etc.

### Préparation

Pour obtenir une cuisson égale, couper les morceaux de légumes de la même taille.

1. Préchauffer le four à 400°F. Étendre une feuille de papier parchemin ou un tapis de silicone sur une plaque.
2. Répartir les légumes nécessitant le même temps de cuisson sur une plaque. Arroser d'un filet d'huile d'olive et des assaisonnements au goût. Mélanger.
3. Cuire au four selon le temps de cuisson indiqué, ou jusqu'à ce que les légumes atteignent une tendreté et une coloration désirées. Il est possible d'ajouter des légumes nécessitant moins de temps de cuisson à la plaque au fur et à mesure.

## Salade de multiples choux

4-6 accompagnements

20 minutes de préparation

### Ingrédients

- ¼-½ chou pommé\*
- Environ 12 choux de Bruxelles\*
- 3-4 feuilles de chou kale\*
- 2 carottes
- 2 échalotes françaises OU 2 oignons verts
- Pour une vinaigrette « crémeuse » :
  - ½ tasse de mayonnaise
  - 1 c. à table de sucre blanc
  - 3 c. à table de vinaigre blanc ou vinaigre de cidre de pommes
  - ½ c. à thé de sel
  - Poivre, au goût
  - Optionnel : ½ c. à thé de sauce Worcestershire
  - Optionnel : 1-2 c. à table de relish
- Pour une vinaigrette « traditionnelle » :
  - 1 c. à table de sucre blanc
  - ¼ tasse + 2 c. à table d'huile végétale (par ex. de l'huile d'olive)
  - ¼ tasse de vinaigre blanc ou vinaigre de cidre de pommes
  - ½ c. à thé de sel
  - ½ c. à thé de poudre d'oignon
  - ½ c. à thé de poudre d'ail
  - Poivre, au goût
- Garnitures optionnelles : 1 pomme, ½ tasse de noix, fromage râpé de type cheddar, parmesan ou feta, canneberges séchées, quartiers de clémentines, etc.

\*Ces 3 ingrédients peuvent être utilisés dans des proportions différentes, selon vos goûts. Vous pouvez également y ajouter d'autres variétés de choux.

### Préparation

1. Râper les choux. Pour le chou kale, retirer les tiges au préalable.
2. Râper les carottes. Hacher les échalotes, les oignons ou la ciboulette.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients pour la vinaigrette de votre choix.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les légumes et votre vinaigrette. Ajouter des garnitures, si désiré.



### Caponata (ratatouille sicilienne)

4 accompagnements

20 minutes de préparation

25 minutes de cuisson

#### Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 poivrons de la couleur de votre choix
- 5 grosses tomates
- 1 oignon
- 2-3 branches de céleri
- 8-10 olives
- 1 c. à table de câpres
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table de miel ou sirop d'érable
- 2 c. à table de vinaigre de vin rouge
- Sel et poivre, au goût

#### Préparation :

1. Couper l'aubergine, les poivrons et les tomates en cubes. Hacher l'oignon, le céleri, les olives et les câpres de la taille désirée. Hacher finement l'ail.
2. Chauffer une grande poêle à hauts rebords à feu moyen avec l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et le céleri et cuire 5 minutes. Ajouter tous les autres ingrédients.
3. Cuire 15-20 minutes, en brassant à l'occasion, jusqu'à ce que le liquide soit évaporé et que les légumes soient très cuits. Rectifier l'assaisonnement au besoin.



## Tian de légumes du jardin

4 accompagnements

20 minutes de préparation

60 minutes de cuisson

### Ingédients

- 2 courgettes
- 2 betteraves
- 1 rutabaga
- 2 rabioles
- 1 gros panais
- 1 grosse carotte
- 1 oignon ou 3 échalotes françaises
- 1 tige de fleur d'ail ou 2 gousses d'ail
- 1 c. à table de vinaigre balsamique
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Optionnel : thym, romarin, estragon ou basilic frais
- Optionnel : feta, ricotta ou parmesan

### Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. À l'aide d'une mandoline ou avec un couteau, trancher très finement les légumes, sauf les oignons. Réserver.
3. Hacher les oignons et l'ail ou la fleur d'ail.
4. Chauffer une poêle en fonte à feu moyen avec 1 c. à table d'huile d'olive. Faire suer l'oignon pendant 5 minutes. Fermer le feu. Ajouter l'ail, le vinaigre balsamique, le sel et poivre et les fines herbes.
5. Dans la même poêle en fonte, répartir les légumes debout en rangée, par-dessus les oignons, en alternant entre les courgettes, les betteraves, le rutabaga, les rabioles, le panais et la carotte (voir photo).
6. Cuire au four pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Si les légumes ont tendance à trop griller, couvrir la poêle d'un papier d'aluminium.
7. Arroser d'un filet d'huile d'olive à la sortie du four. Garnir d'herbes fraîches et d'un fromage frais, si désiré.



## Pâtes crémeuses aux légumes

4 portions

10 minutes de préparation

10 minutes de cuisson

### Ingrédients

- 2 grosses tomates ou 10-15 tomates cerises
- 175g ou 15oz de pâtes courtes au choix
- 1 c. à table de beurre ou de margarine
- 1 c. à table de farine
- 1 tasse de lait ou de boisson végétale
- 3 mini bok choy
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 1 tasse de pois
- 2 tasses d'épinards ou de roquette (2 grosses poignées)

### Préparation

1. Cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Réserver
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et mélanger au fouet pendant 30 secondes. Ajouter le lait et porter à ébullition en fouettant. Laisser bouillir 2 minutes, jusqu'à épaississement. Réserver.
3. Émincer grossièrement les bok choy et l'oignon. Hacher finement l'ail. Couper la carotte en rondelles et les tomates en cubes.
4. Chauffer une grande casserole à feu moyen avec un peu d'huile. Ajouter tous les légumes, sauf les épinards et les tomates. Faire revenir 5-7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates, les pâtes, la sauce et les épinards.
5. Bien mélanger et faire chauffer le mélange dans la poêle environ 2 minutes.



## Bouillon de légumes antigaspillage

La recette antigaspillage la plus simple!

### Ingrédients

Il s'agit de conserver, dans un bac ou un sac au congélateur que vous remplissez au fur et à mesure, l'ensemble des épluchures (ex. oignon et ail), des fanes (ex. fanes de carottes, betteraves, de radis et de fenouil), des fines herbes moches, des tiges de légumes (ex. tiges coriaces d'asperges et de brocoli) et des pelures (ex. pelures de carottes, de zucchini, céleri-rave, navet, chou-rave). Lorsque votre sac est plein, faites un bouillon!

Une seule règle à suivre : pour éviter d'avoir un bouillon amer, éviter qu'un ingrédient soit en quantité disproportionnée par rapport à d'autres, surtout les oignons, l'ail et les légumes crucifères (brocoli, asperges, choux, navet). Ces légumes doivent se retrouver en petites quantités. Finalement, ne soyez pas surpris de la couleur de votre bouillon si vous décidez d'y ajouter de la betterave!

### Préparation

1. Déposer toutes les retailles, pelures, fines herbes, fanes et légumes dans une grande casserole. Recouvrir d'eau.
2. Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter à couvert pendant 1-2 heures. Ajuster l'assaisonnement avec du sel, selon vos goûts.

Note : si vous avez moins de temps, vous pouvez cuire le bouillon seulement 30 minutes. Sachez toutefois que le goût sera moins prononcé. Si vous avez plus de temps, vous pouvez prolonger la cuisson jusqu'à 3-4 heures pour un goût plus complexe.



## Fines herbes

En plus des recettes ci-dessous, vous pouvez sécher vos fines herbes au four ou à l'air libre, pour pouvoir en profiter à l'année longue.

### Herbes salées

Utiliser les herbes salées pour bonifier l'assaisonnement d'une soupe, de pommes de terre pilées, ou d'une marinade. Il faut les utiliser en très petites quantités.

#### Ingrédients

- 4 tasses de fines herbes fraîches et/ou de fanes (aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, marjolaine, origan, persil, romarin, sarriette, sauge, thym, fanes de carottes, de céleri, de betteraves, de radis).
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 3 oignons verts ou 1 oignon
- ½ tasse de gros sel (pour marinade)

#### Préparation

1. Hacher très finement tous les ingrédients, sauf le sel. Vous pouvez utiliser un robot-culinaire pour cette étape.
2. Transférer dans un grand bol. Ajouter le gros sel et bien mélanger à la cuillère.
3. Transférer le mélange dans des pots de type Masson. Presser légèrement.
4. Laisser macérer au moins 5 jours avant de consommer. Le mélange se conserve 3 ans au réfrigérateur.

### Chimichurri

Le chimichurri peut être utilisé pour mariner ou accompagner une pièce de viande, du tofu, ou en vinaigrette dans une salade. Si vous n'avez pas une de ces fines herbes sous la main, n'hésitez pas à la remplacer par une autre au choix.

#### Ingrédients

- ½ tasse de persil plat frais
- ¼ tasse de coriandre fraîche
- ¼ tasse de ciboulette fraîche
- ¼ tasse d'origan frais
- 2 gousses d'ail ou 2 tiges de fleur d'ail
- ½ tasse d'huile d'olive
- 2 c. à table de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à table de jus de citron
- Sel et poivre

#### Préparation

1. Hacher très finement les fines herbes et l'ail.
2. Dans un petit bol, mélanger les fines herbes, l'ail, l'huile, le vinaigre, le jus de citron, le sel, le poivre et les piments.

### Autres utilités de quelques fines herbes moins connues

Voici quelques exemples d'utilisation de fines herbes moins connues. Toutefois, ne vous limitez pas qu'à celles-ci! Une fine herbe peut difficilement gâcher un plat. L'important est donc de se faire confiance et d'essayer. Les résultats vous permettront de relever le goût de vos recettes.

Si vous avez de la difficulté à reconnaître le goût précis d'une fine herbe, faites-vous une infusion dans de l'eau chaude et vous pourrez alors connaître son goût précis.

#### Carvi

Entre le fenouil, la menthe, l'aneth et le cumin. Il agrmente bien les viandes et le chou (ex. de la choucroute ou du chou rôti au four). Vous pouvez en ajouter une petite quantité dans votre riz blanc, sur vos légumes cuits au four, dans une soupe ou une salade.

#### Cerfeuil

Il ressemble au persil, vous pouvez donc l'utiliser de la même manière. Il agrmente bien les salades & vinaigrette, mijotés de viande, sauces, ou en garniture sur le dessus de votre plat préféré.

#### Épazote

Cette fine herbe méconnue est davantage utilisée dans la cuisine mexicaine. Utilisez-la dans les plats de cette culture, par exemple les frijoles et autres plats à base de légumineuses, les soupes et quesadillas.

#### Petite pimprenelle

Cette petite fine herbe au léger goût de concombre ajoutera de la fraîcheur à vos salades, omelettes et légumes rôtis.

#### Sauge

Elle est beaucoup utilisée dans des plats très simples de pâtes ou gnocchis. Il s'agit de la faire infuser dans du beurre et d'y ajouter les pâtes ou gnocchis, avec sel et poivre. La sauge se marie également très bien aux plats citronnés. Elle relèvera bien vos plats de légumes, la pâte à pizza, le pain ou la fougasse.

#### Shiso

Le shiso est surtout utilisé dans la cuisine asiatique, dans les sushis, tartare, rouleaux de printemps et salades de fruits et légumes. La saveur du shiso se rapproche des épices chaudes comme la cannelle, le clou de girofle et le cumin.

#### Verveine citronnelle (ou verveine citronnée)

Vous l'aurez deviné, son goût de citron est très prononcé. Elle est très bonne en tisane, ou dans les desserts fruités pour amener une fraîcheur supplémentaire, par exemple dans les salades de fruits. Elle se prête bien aux marinades pour poissons, tofu et volailles.



## Quelques utilités de fleurs, vivaces, plantes comestibles

On ne se doute pas que plusieurs plantes et fleurs qui poussent autour de nous sont comestibles. Voilà une belle façon d'ajouter une fonction aux fleurs qui ornent notre environnement pendant l'été.

Un exemple classique est le pissenlit. Les feuilles se mangent, généralement en salade. Mais saviez-vous que les fleurs se mangent? Cueillez-les dans un endroit propre, peu pollué, et nettoyez-les délicatement en arrivant chez vous. Il faut les consommer rapidement, puisque les fleurs se dégradent vite. Vous pouvez les ajouter dans une salade, ou bien les enrober d'œuf, puis de chapelure, et les faire frire comme des légumes tempura.

Cette section vous montrera quelques recettes avec des fleurs vivaces ou annuelles comestibles.

### Utilités classiques pour toutes les fleurs comestibles

En salade : elles ajoutent de la couleur et un goût nouveau très doux;

En décoration sur votre plat favori;

Sur une grande assiette de légumes rôtis ou grillés;

Dans une omelette, ajoutées à la toute fin;

Pour décorer une pizza, dans un pain ou sur une fougasse;

En infusion, pour faire une tisane;

En beurre aromatisé aux fleurs et fines herbes;

Pour mettre de la couleur dans un plateau de fromages.

### Salade aux capucines

Puisqu'elles sont fragiles, les fleurs de capucines s'utilisent surtout en salade ou pour décorer un plat. Elles s'utilisent aussi en omelette, ou dans un plat qui nécessite peu de cuisson et qui n'abimera pas trop les fleurs. Voici une recette de salade toute simple :

#### Ingrédients

- 2 poignées de roquettes ou d'épinards
- Quelques feuilles de laitue au choix, hachées
- 5-10 fleurs de capucines
- ½ tasse de framboises ou bleuets
- ¼ tasse de vinaigre balsamique
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 c. à table de miel ou sirop d'érable
- Sel et poivre



### Préparation

1. Dans un bol, mélanger délicatement la roquette, la laitue et les capucines.
2. Dans un mélangeur, broyer en purée lisse les framboises ou bleuets, la vinaigre, l'huile, le miel ou sirop d'érable. Ajouter la quantité désirée de vinaigrette à votre salade et consommer immédiatement. Rectifier l'assaisonnement avec du sel & poivre.

### Hémérocailles farcies

Vous pouvez farcir vos fleurs d'hémérocailles avec à peu près n'importe quoi. Essayez avec un fromage à tartiner de type *Boursin*, ou un mélange de fromage à la crème, ciboulette, câpres et saumon fumé.

### Ingédients

- Environ 10 fleurs d'hémérocalle, les pistils et étamines retirés
- ½ bloc de tofu ferme
- ¼ tasse de feuilles de basilic
- 2 gousses d'ail
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à table d'eau
- 2 c. à table de levure alimentaire ou de parmesan

### Préparation

1. Cueillir les hémérocailles à la dernière minute, juste avant de les farcir.
2. Au robot-culinaire, mélanger tous les ingrédients, sauf les hémérocailles. Vous pouvez ajouter plus d'eau pour une consistance plus liquide.
3. À l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère, farcir les hémérocailles. Vous pouvez les laisser ouvertes, ou bien les refermer avec une corde, une tige de fleur ou autre.



### Sirop simple au géranium odorant

Ce sirop peut être fait avec d'autres fleurs ou feuilles au choix!

### Ingédients

- 10 feuilles de géranium odorant
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse d'eau

### Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre et les feuilles de géranium, à feu moyen, sans brasser. Lorsque le sucre est dissous, retirer du feu, laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

Ce sirop simple sera parfait pour vos cocktails, mocktails, ou pour ajouter une touche florale dans vos desserts et salades de fruits.

## Crème à la vanille et au géranium

### Ingrédients

- 2 œufs
- ¼ tasse de sucre blanc granulé
- 1 c. à table de fécule de maïs
- 1 ½ tasse de lait de votre choix
- 1 c. à thé d'essence de vanille ou quelques gouttes d'essence de mélilot
- Environ 10-15 feuilles de géranium

### Préparation

1. Dans une casserole hors du feu, fouetter les œufs, le sucre et la fécule de maïs.
2. Ajouter le lait, la vanille et les géraniums. Porter à ébullition en fouettant régulièrement.
3. Laisser mijoter à feu doux 1 minute. La crème sera épaisse.
4. Transférer le mélange dans un bol en retirant les feuilles de géranium. Couvrir d'une pellicule plastique directement sur la préparation. Réfrigérer 2 heures avant de consommer.

## Boutons de chou maritime poêlé

Le chou maritime est entièrement comestible. Cette recette utilise les fleurs et une partie de la tige, qui ressemble beaucoup à des rapinis ou brocolinis, mais vous pouvez aussi consommer les feuilles comme du chou régulier ou les fleurs comme décoration comestible.

### Ingrédients

- Environ 2 tasses de fleurs de chou maritime, avec une petite partie de tige (comme des fleurons de brocoli)
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Le zeste de 1 citron
- Sel & poivre
- Optionnel : parmesan

### Préparation

1. Dans une grande poêle à feu moyen-vif, ajouter l'huile et les fleurs de chou. Faire griller en brassant à l'occasion, jusqu'à ce que les fleurons soient légèrement tendres.
2. Ajouter l'ail et le zeste de citron. Cuire 2 minutes supplémentaires.
3. Retirer du feu, ajouter le sel, poivre et le parmesan.