

Florence-Léa Siry

.....

L'ART DE CUISINER SANS GASPILLER NI SE RUINER

Trucs et astuces d'économie familiale
Plus de 250 canevas de recettes

.....

**CAR
ACTE
RE**

Florence-Léa Siry

.....

**L'ART DE CUISINER
SANS GASPILLER NI SE RUINER**

Trucs et astuces d'économie familiale
Plus de 250 canevas de recettes

.....

L'art de cuisiner sans gaspiller ni se ruiner

Florence-Léa Siry

© 2015 Les Éditions Caractère inc.

Révision linguistique : Chantal Brousseau et Maryse Froment-Lebeau

Correction d'épreuves : Audrey Faille

Conception graphique et conception de la couverture : Geneviève Laforest

Stylisme culinaire : Élisabeth Bastien-Siry, Pauline Tuméo, Anne-Julie-Dudemaine, Florence-Léa Siry

Aide cuisinière : Stéphanie Heughebaert

Recherche des lieux de photographie : Marijo Meunier

Photographie : Josiane de la Sablonnière et Daphné Caron

Vaisselle et accessoires : Atelier Make et Marianne Chénard

Couturière : Maryse Chagnon



5800, rue Saint-Denis, bureau 900

Montréal (Québec) H2S 3L5 Canada

Téléphone : 514 273-1066

Télécopieur : 514 276-0324 ou 1 800 814-0324

caractere@tc.tc

TOUS DROITS RÉSERVÉS.

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité ou en partie, par tous les moyens présentement connus ou à être découverts, est interdite sans l'autorisation préalable des Éditions Caractère inc.

Toute utilisation non expressément autorisée constitue une contrefaçon pouvant donner lieu à une poursuite en justice contre l'individu ou l'établissement qui effectue la reproduction non autorisée.

ISBN : 978-2-89742-152-6 (version papier)

ISBN : 978-2-89742-170-0 (version PDF)

Dépôt légal : 3^e trimestre 2015

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

Imprimé au Canada

1 2 3 4 5 ITIB 19 18 17 16 15

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec | Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres | Gestion SODEC.

Florence-Léa Siry

.....

L'ART DE CUISINER SANS GASPILLER NI SE RUINER

Trucs et astuces d'économie familiale
Plus de 250 canevas de recettes

.....

**CAR
ACT
ÈRE**

Table des matières

INTRODUCTION	8	CHAPITRE 4 <i>Les fruits</i>	57
LES 10 COMMANDEMENTS	10	Comment cuisiner les agrumes sans gaspiller	58
CHAPITRE 1 <i>Économie familiale</i>	13	Comment cuisiner les ananas sans gaspiller	62
Planifier les repas de la semaine	14	Comment cuisiner les baies sans gaspiller	64
Comment utiliser le réfrigérateur à son plein potentiel	16	Comment cuisiner les bananes sans gaspiller	68
Le garde-manger	17	Comment cuisiner les melons sans gaspiller	70
Le congélateur	17	Comment cuisiner la noix de coco sans gaspiller	72
Faire son épicerie sans se ruiner	20	Comment cuisiner les poires sans gaspiller	74
CHAPITRE 2 <i>Connaître ses bases</i>	23	Comment cuisiner les pommes sans gaspiller	78
Les gras	24	Comment cuisiner les raisins sans gaspiller	82
Les aliments sucrants	26	Comment cuisiner les tomates sans gaspiller	84
Les farines	28	Comment cuisiner les autres fruits sans gaspiller	88
Les condiments	30	CHAPITRE 5 <i>Les légumes</i>	93
Le « TOUSKI »	32	Comment cuisiner l'ail et les oignons sans gaspiller	94
CHAPITRE 3 <i>Recettes de base</i>	35	Comment cuisiner l'aubergine sans gaspiller	96
Biscuits TOUSKI	37	Comment cuisiner la betterave sans gaspiller	98
Pain au TOUSKI	39	Comment cuisiner les brocolis et les choux-fleurs sans gaspiller	100
Crêpes	41	Comment cuisiner la carotte sans gaspiller	102
Potage de base	43	Comment cuisiner les champignons sans gaspiller	106
Houmous	45	Comment cuisiner les choux sans gaspiller	110
Salsa TOUSKI	45		
Herbes salées	47		
Pesto de verdure	47		
Sirop simple	49		
Biéramisu	51		
Tarte salée	53		

Comment cuisiner les concombres sans gaspiller	114	Comment cuisiner les autres viandes sans gaspiller	156
Comment cuisiner les courges et les citrouilles sans gaspiller	116	Comment cuisiner le poulet sans gaspiller	160
Comment cuisiner les courgettes sans gaspiller	118	Comment cuisiner les légumineuses sans gaspiller	164
Comment cuisiner les épinards et la verdure sans gaspiller	120	Comment cuisiner les noix sans gaspiller	166
Comment cuisiner les haricots et les pois verts sans gaspiller	124	Comment cuisiner le tofu sans gaspiller	170
Comment cuisiner les laitues sans gaspiller	126	CHAPITRE 7 <i>Les féculents</i>	175
Comment cuisiner le maïs sans gaspiller	128	Comment cuisiner le pain sans gaspiller	176
Comment cuisiner les patates sans gaspiller	132	Comment cuisiner les pâtes alimentaires sans gaspiller	178
Comment cuisiner les poireaux sans gaspiller	136	Comment cuisiner le riz, les grains et les céréales sans gaspiller	180
Comment cuisiner les poivrons et les piments sans gaspiller	138	CHAPITRE 8 <i>Les produits laitiers</i>	187
Comment cuisiner les légumes-racines sans gaspiller	142	Comment cuisiner les fromages sans gaspiller	188
Comment cuisiner les autres légumes sans gaspiller	144	Comment cuisiner le lait et la crème sans gaspiller	194
La cuisson des légumes	145	Comment cuisiner le yogourt sans gaspiller	196
CHAPITRE 6 <i>Les protéines</i>	149	REMERCIEMENTS	200
Comment cuisiner les œufs sans gaspiller	150	INDEX	204
Comment cuisiner les poissons sans gaspiller	152		
Comment cuisiner les fruits de mer sans gaspiller	154		



MOLSON



Services de
CANTINE
&
Traiteur



Chic Frigo
Sans Fric

ON OFFRE ÉGALEMENT DES

ATELIERS CULINAIRES
- DE GESTION DE FRIGO -

KIMWOLE - BANG CEBEL - JACQUES LÉVESQUE COMMUNITÉS



Vignette de photo ?

BIENVENUE DANS LA

grande cuisine

du Chic frigo sans fric

Ce livre de cuisine, qui se distingue de ceux offerts sur le marché, a pour objectif de les compléter. En effet, il vous propose un tout nouvel univers de possibilités que vous pouvez réaliser en utilisant les aliments que contient votre réfrigérateur ou votre garde-manger. De plus, vous découvrirez de nouvelles inspirations avec les ingrédients qui étaient autrefois destinés qu'à une seule et même recette. La mission première de *Chic frigo sans fric* est donc de vous accompagner dans l'élaboration de vos repas en partageant nos trucs et nos astuces afin de réduire le gaspillage alimentaire. Ainsi, vous découvrirez qu'il est possible de réussir les recettes des grands chefs, et ce, même si vous n'avez pas tous les ingrédients requis sous la main. Vos plats auront donc une touche bien personnelle, résultat de l'expression de votre propre créativité.

★ UNE NOUVELLE APPROCHE

Si ce livre se veut unique en son genre, c'est parce qu'il présente des canevas de recettes, plutôt que des recettes figées présentées sur une grille traditionnelle.

En d'autres mots, il vous propose des recettes classiques revisitées : cela vous permet une certaine autonomie dans le choix des ingrédients, plutôt que d'être contraint à respecter un cadre rigide. Ainsi, vous pourrez cuisiner les aliments présents dans votre frigo, qu'ils soient frais et beaux ou moches. Le **TOUSKI** (tout ce qu'il reste dans le frigo) fait notamment partie de nombreuses recettes, simplement car il est possible de l'utiliser sans compromettre le résultat ou le goût de vos mets.

★ LES QUANTITÉS

Vous n'avez pas la quantité prescrite par la recette ? Ne vous inquiétez pas ! Désormais, vous saurez comment adapter les quantités en fonction de la disponibilité des ingrédients et, surtout, de vos besoins. D'ailleurs, plusieurs des canevas s'expriment en « parts » afin de vous permettre de calculer les équivalences et ainsi ajuster les quantités. À vous d'ajouter une cuillère à thé de ceci ou une cuillère à soupe de cela... Ces canevas ont pour objectif de favoriser la cuisine approximative et ils vous donnent les bases essentielles pour réussir vos plats.

★ LES MÉTHODES DE PRÉPARATION

Les méthodes de travail présentées dans ce livre vous permettront d'user de créativité et d'acquiescer davantage de confiance en soi, car réussir une recette composée d'aliments moches ou de restes, c'est valorisant ! Et il est possible que vous soyez moins satisfait d'une recette, ou que vous en ratiez quelques-unes... Et alors ? Ces essais et ces erreurs ne feront que vous outiller davantage afin de devenir un meilleur cuisinier.

★ LE « TOUSKI », LE RESPECT DU CYCLE DE LA VIE

La couverture du livre présente les nombreuses possibilités à réaliser avec les aliments présents dans votre frigo.

Vous vous demandez quoi faire avec le contenu de votre casseau de fraises ? Eh bien, ce livre vous proposera de récupérer leurs têtes afin de les transformer en un sirop simple, qui est délicieux lorsqu'ajouté à un cocktail ou utilisé pour sucrer un dessert... Avec leur chair, pourquoi ne pas créer une salsa de fraises et de tomates pour accompagner un poisson ? Et pourquoi ne pas récupérer les extrémités des tomates pour les transformer en une sauce aux herbes ? Miam ! Vous apprendrez également qu'il est pratique de cuisiner plus de poisson qu'il ne vous en faut, car cela vous permettra de réaliser des rillettes en deux temps trois mouvements, ou d'avoir sous la main une protéine cuite pour garnir les sandwiches du lendemain. Le pain grillé et graissé, quant à lui, est délicieux lorsqu'il est transformé en croustilles, et la patate douce farcie de **TOUSKI** peut à son tour compléter un repas...

Grâce à cet ouvrage, vous apprendrez que cuisiner de plus grandes quantités vous permet de prévoir les restes, donc de sauver du temps et de l'argent en plus de gâter votre famille avec, pourquoi pas, une tartelette de patate douce comme dessert !

Désormais, jeter de la nourriture ne sera plus une habitude, mais une exception !

★ À PROPOS DE L'AUTEURE

Tout a commencé l'été de mes 14 ans alors que mon père m'a offert l'occasion d'être une aide-cantinière sur un plateau de tournage. À l'époque, j'étais loin de me douter que j'en ferais mon métier !

Puis, à 23 ans, j'ai obtenu le poste de cantinière en chef pour une grosse équipe de production. J'étais assistée de ma cousine Noémie, qui travaille à mes côtés depuis toutes ces années. Pour varier nos menus et pour impressionner nos collègues, nous appelions sa mère, Manon, afin qu'elle nous partage ses meilleures astuces et ses conseils de cuisinière. J'ai déployé tant d'énergie à essayer de me démarquer en usant de complexité ! Mais c'est pourtant en réinventant les classiques populaires que j'ai récolté mon succès. Manon a été une grande source d'inspiration, défendant tout naturellement les valeurs d'économie familiale et me donnant les outils nécessaires pour adapter mes repas.

En toute honnêteté, malgré la popularité grandissante de mon entreprise, j'ai pourtant essayé toutes sortes de métiers. La profession de cantinière de plateau de tournage est un emploi ingrat et exigeant qui m'obligeait à jeter de la nourriture et des milliers d'emballages à usage unique. C'est d'ailleurs parce que j'ai autant gaspillé que j'ai compris que ce mode de vie ne me convenait pas et qu'il était de mon devoir de changer mes méthodes de travail. C'est donc dans le plaisir que j'ai élaboré des menus en fonction de ce qu'il y avait dans mon frigo, et que j'ai redistribué les surplus à des familles moins fortunées et à des itinérants. De plus, j'essaie d'éviter autant que possible de servir mes plats dans des contenants jetables, profitant ainsi de l'occasion pour sensibiliser mes collègues à l'importance de cette philosophie. Curieuse, je fais énormément de recherches et j'emmagasine les idées. À force de me démarquer et d'être valorisée grâce aux petites initiatives que je prends, j'ai compris que rien ne me fait sentir plus vivante que de créer des menus sans gaspiller de la nourriture et en minimisant les déchets.

Ainsi, en 2012, j'ai créé le *Chic frigo sans fric* (CFSF). Peut-être avez-vous déjà vu *Jackie*, la cantine mobile ? Après avoir sillonné les routes pendant trois ans afin d'offrir mes services de cantine et de traiteur au personnel des événements et des plateaux de tournage, et, faut-il l'avouer, après avoir fait face à plusieurs contraintes budgétaires, le CFSF est passé maître dans la gestion de frigo, qui s'inspire de mes « 10 commandements ». La clé de mon succès ? L'élaboration de canevas de recettes.

Puisque j'accorde beaucoup d'importance à l'engagement social, j'ai décidé de créer un blogue d'économie familiale, qui est publié sur mon site Web (www.chicfrigosansfric.com). J'offre aussi bénévolement des ateliers d'éducation populaire de « gestion de frigo » dans les centres communautaires et dans les écoles.

J'ai l'ambition de devenir une ambassadrice de la lutte au gaspillage alimentaire. J'aspire à ce que le CFSF devienne une ressource de première ligne au Québec en offrant des solutions permettant une consommation créative et économique ! Je crois fermement que c'est en devenant solidaire et en partageant nos trucs et nos astuces que, ensemble, nous reverrons nos habitudes culinaires afin de les adapter aux nouvelles réalités alimentaires qui nous préoccupent.

Pour moi, cuisiner est le plus grand art, car il stimule mes cinq sens et me permet de m'exprimer. Je souhaite que ma passion soit contagieuse et que, désormais, un reste de patate pilée ou une carotte à deux pattes soit pour vous un terrain de jeux.

Êtes-vous prêt à transformer vos habitudes de consommation en adoptant une nouvelle approche culinaire santé, économique et créative ?

Florence-Léa Siry



ADOPTEZ LE CHIC FRIGO SANS FRIC

Les 10 commandements

1. JE LAISSE MON FRIGO ME DICTER QUOI MANGER.
2. AVANT DE JETER, JE ME DEMANDE COMMENT JE PEUX TRANSFORMER.
3. JE SAIS QUE SI UN ALIMENT N'EST PLUS BEAU, IL EST ENCORE SAVOUREUX.
4. MON FRIGO N'EST JAMAIS VIDE, CAR JE TROUVE TOUJOURS UNE RECETTE À CRÉER.
5. JE NE FAIS L'ÉPICERIE QU'UNE SEULE FOIS PAR SEMAINE.
6. J'ACHÈTE SELON LES AUBAINES ET LES SAISONS.
7. AVEC UN ALIMENT, JE FAIS TROIS REPAS ; AVEC CINQ ALIMENTS, JE FAIS UN MENU COMPLET POUR LA SEMAINE.
8. JE CUISINE EN DOUBLE OU EN TRIPLE : UNE ÉCONOMIE DE TEMPS, D'ARGENT ET D'ÉNERGIE.
9. J'ADORE CUISINER LES TOUSKI.
10. MON CONGÉLATEUR EST MON MEILLEUR AMI.









.....

CHAPITRE 1

Économie familiale

Trucs et astuces d'organisation et
de gestion du réfrigérateur

.....

PLANIFIER LES REPAS DE LA SEMAINE

Vous vous demandez quels ingrédients mettre dans votre panier d'épicerie pour préparer des repas variés, équilibrés et peu dispendieux ? Voici quelques conseils astucieux !

★ QUATRE HEURES PAR SEMAINE POUR MIEUX MANGER

Saviez-vous que quatre heures suffisent pour préparer les repas de toute une semaine ? D'abord, ne faites vos achats qu'une fois par semaine et assurez-vous d'avoir quelques heures libres à votre retour à la maison pour vous attaquer à la préparation des aliments que vous venez d'acheter.

★ TRANSFORMER LES ALIMENTS SANS TARDER

Cuisinez vos aliments dès que possible afin de pouvoir soit les consommer rapidement, soit les transformer en toute simplicité. Par exemple, marinez vos viandes à l'avance afin de pouvoir les cuisiner rapidement par la suite. Aussi, si vous avez acheté un paquet de poivrons doux, par exemple, faites-les griller au four et servez-les accompagnés d'une protéine.

Utilisez les poivrons grillés restants et transformez-les en une purée confite que vous utiliserez pour garnir un sandwich ou pour assaisonner des pâtes plus tard dans la semaine.

Ajoutez vos restes de purée de poivrons à une sauce ou à un potage, ou congelez-les pour de futures recettes.

★ NE PAS AVOIR LES YEUX PLUS GRANDS QUE LA PANSE

En achetant une trop grande variété de fruits et de légumes frais, vous risquez d'en gaspiller. Limitez-vous à deux ou trois variétés, que vous achèterez en plus grande quantité, ce qui vous motivera à user de créativité.

Votre panier devrait donc contenir :

- 2 ou 3 variétés de fruits frais ;
- 2 ou 3 variétés de légumes frais ;
- 1 ou 2 variétés d'herbes fraîches.

★ RÉCHAUFFÉ, MAIS TOUT AUSSI SUCCULENT !

En cuisinant vos féculents à l'avance, vous gagnerez de précieuses minutes dans votre semaine déjà bien remplie !

Les grains cuits se conservent au réfrigérateur durant 7 jours, dans un contenant hermétique. Faites cuire le quinoa dans du bouillon de poulet, le riz dans une eau aromatisée avec de l'ail et du laurier, et ajoutez une noisette de beurre dans le couscous. Ainsi, vos accompagnements de la semaine seront déjà prêts ! Et vous pouvez les utiliser pour faire une salade !

★ À CHAQUE JOUR SA PROTÉINE !

Toujours la même rengaine : qu'allez-vous bien manger ce soir pour le souper ? Associez chaque soir de la semaine à une protéine, et votre éternel questionnement sera chose du passé ! Il vous suffit de tenter l'expérience pendant un mois pour être convaincu de son efficacité.

Exemple :

Lundi	bœuf
Mardi	légumineuses
Mercredi	porc
Jeudi	poisson
Vendredi	poulet
Samedi	fast-food maison
Dimanche	végétarien

Assurez-vous d'en cuisiner suffisamment pour avoir des restants, que vous pourrez manger dans vos lunches. Un restant d'une protéine fait une excellente base pour un sandwich, une salade ou une pizza !



COMMENT UTILISER LE RÉFRIGÉRATEUR À SON PLEIN POTENTIEL

★ DÉSENCOMBRER AVANT DE REMPLIR

Avant d'aller au marché, faites l'inventaire de ce qui se trouve dans le frigo, en vous assurant de faire une rotation des produits. Faites en sorte qu'il y ait suffisamment d'espace pour recevoir les aliments que vous prévoyez acheter, et profitez de l'occasion pour faire un ménage ou pour mettre en évidence les aliments qui sont sujets à être gaspillés. Cela pourrait vous éviter des pertes, mais aussi des achats inutiles.

★ RÉFRIGÉRER INTELLIGEMMENT

Sortez tous les aliments qui ne vont pas au frigo. Vous avez des doutes ? Demandez-vous alors si l'aliment en question était offert à l'épicerie sur tablette ou dans un comptoir réfrigéré. Vérifiez également si l'étiquette du produit indique s'il doit être réfrigéré après l'ouverture. Un aliment réfrigéré qui était plutôt destiné à être entreposé à température ambiante peut se gorger d'eau, et son mûrissement peut en être affecté.

★ ALIMENTS À CONSERVER À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Produits contenant du blé, aliments sucrants, collations du commerce, pommes de terre, oignons, concombres, agrumes, bananes, tomates, avocats, gros fruits à noyau, etc.

★ CRÉER DES ZONES

Utilisez la section supérieure du réfrigérateur pour ranger les collations et les restants, afin qu'ils soient bien en vue.

Utilisez la section du centre pour entreposer les aliments périssables : c'est l'endroit le plus frais !

Utilisez la tablette suivante pour déposer vos fruits et vos légumes.

Pour une raison de salubrité alimentaire, conservez vos viandes dans la section inférieure afin d'éviter que les liquides qui peuvent s'écouler des emballages ne contaminent les autres aliments.

Enfin, réservez une section pour les aliments les plus fréquemment utilisés.

★ LES ALIMENTS COMPLETS ET CEUX QUI SONT TRANSFORMÉS

Un aliment complet, c'est-à-dire intact, conservera une plus grande fraîcheur.

Les aliments transformés se conservent environ 7 jours, et même jusqu'à 14 jours (selon la méthode de cuisson utilisée). Les transformer à l'avance est une excellente façon d'allonger leur durée de vie et de gagner en rapidité lorsque vient le temps de les utiliser (consultez « Planifier les repas de la semaine »).

Sachez que certains aliments s'oxydent au contact d'une lame de couteau.

★ CHOISIR LE BON CONTENANT POUR CHAQUE ALIMENT

Entreposez vos restants dans des pots Mason ou dans des contenants en plastique transparent. Si l'espace vous le permet, gardez un crayon à encre foncée ainsi que du ruban adhésif à proximité afin de noter la date à laquelle le repas a été cuisiné, ou sa date de péremption estimée.

Transférez vos restes de fromages emballés individuellement dans un seul contenant de plastique. Répétez l'exercice pour les retailles de légumes ou de viandes cuites. Ainsi, vous aurez l'impression de ne jamais manquer d'ingrédients pour créer une recette.

Les pots de verre sont munis de couvercles et peuvent aller au micro-ondes. Il est facile de les repérer dans le réfrigérateur, et vous pouvez les utiliser comme plat pour remplacer un bol à soupe, une tasse ou une assiette.

De plus, puisqu'ils sont stables, utilisez-les pour conserver vos herbes fraîches et pour faire repousser vos retailles d'oignons verts (une excellente habitude à prendre)!

Certains supports spécialisés sont disponibles sur le marché, pour les bouteilles, par exemple.

★ MAXIMISER LES SURFACES INUTILISÉES

Si les tablettes sont destinées à entreposer les aliments, les surfaces lisses du frigo le sont tout autant ! Avez-vous pensé à coller une feuille aimantée derrière vos contenants à collations afin de profiter du magnétisme des côtés extérieurs du frigo ?

LE GARDE-MANGER

★ À CHAQUE TABLETTE SA VOCATION

D'abord, attribuez une section à chaque catégorie d'aliments :

- les conserves ;
- les grains et les produits céréaliers ;
- les noix ;
- les condiments ;
- les produits de pâtisserie.

De plus, prenez l'habitude de ranger les mêmes aliments un derrière l'autre.

★ PRÉVOIR DES ZONES DE RANGEMENT

Si la section des produits de pâtisserie est suffisamment grande pour y entreposer des accessoires, rangez-y les petits outils de cuisine. Cela facilitera la préparation de vos recettes.

Faites de même pour la section des conserves en y rangeant également votre ouvre-boîte, votre tamis et tout autre accessoire de cuisine utile.

★ TRANSVASER

Les aliments secs se conservent plus longtemps dans un endroit sec et sombre. Utilisez des contenants hermétiques : non seulement cela donnera un résultat visuel plus attrayant, mais cela évitera plusieurs dégâts et gardera les petites bêtes indésirables loin de votre garde-manger.

★ UN PANIER À TOUSKI

Prenez l'habitude de mettre les fonds de sacs ou les pots contenant vos aliments secs dans un panier à part. Ainsi, vous aurez le réflexe de les prioriser avant de faire de nouveaux achats.

LE CONGÉLATEUR

★ PORTIONNER LES ALIMENTS

Coupez les pièces de viande et congelez-les séparément, de sorte qu'elles ne se touchent pas. Par exemple, enveloppez-les individuellement dans un papier ciré, puis déposez-les dans un contenant de plastique hermétique.

★ CONGELER CERTAINS ALIMENTS SUR UNE PLAQUE

Afin de préserver les petits fruits, les pâtisseries et autres aliments plus fragiles, congelez-les dans un premier temps en une seule couche sur une plaque à cuisson. Ensuite, transférez-les dans un sac de congélation ou dans un contenant hermétique. Ainsi, vous éviterez de les endommager et vous préviendrez qu'ils gèlent en bloc ou qu'ils se gorgent d'eau en décongelant.

★ RÉUTILISER LES CONTENANTS DU QUOTIDIEN

Récupérer les emballages vous permettra non seulement de réduire vos déchets, mais aussi de maximiser le rangement de votre congélateur. Par exemple, une boîte

d'œufs en plastique permet de ranger des boules de pâte à biscuits, un moule à glaçons permet de conserver des portions d'aromates, et les pots de yogourt lavés permettent d'entreposer les soupes.

★ LES PLATS PRÉPARÉS

Réservez une grande partie de votre congélateur à vos plats cuisinés. Ainsi, il vous suffira de les sortir et de les mettre directement au four avant de les consommer. Une excellente habitude à prendre pour éviter de dépenser au restaurant !

★ CHOISIR LE BON CONTENANT

Les pots de verre sont déconseillés pour la congélation. Toutefois, si vous n'avez que ça sous la main, ne les remplissez qu'aux trois quarts de leur capacité et ne vissez pas le couvercle complètement, sans quoi la pression peut les faire exploser durant la congélation.



Fait à moulin / Ready to grind
épices à SPAGHETTI
épices
ÉPICES DE CHASSEUR

Fait à moulin / Ready to grind
épices du chasseur CANARD/DUCK
hunter's spices

Fait à moulin / Ready to grind
ÉPICES À COUSCOUS
COUSCOUS SPICES

STEAK
20 SEP 2011

Moulu / Ground
PIMENT D'ALEP ALEPPO PEPPER
TURQUIE 2011

50g
Lettre / Whole
CLOU DE GIROFLÉ CLOVE
INDE 2010

Entier / Whole
FEUILLE LIME KAFFIR KAFFIR LIME LEAVES
THAÏLANDE 2011

40g
Fait à moulin / Ready to grind



FAIRE SON ÉPICERIE SANS SE RUINER

Bien qu'une liste d'achats vous permette de freiner votre envie d'ajouter divers aliments superflus à votre panier, c'est en étant attentif aux rabais que vous pouvez réduire votre facture de façon considérable.

★ L'ÉTAGÈRE DES RÉDUCTIONS

Achetez une plus grande quantité d'aliments classés moches, ou dont la date de péremption approche : ils sont souvent en rabais. Cela vous permettra d'avoir sous la main des fruits, des légumes et des produits de boulangerie qui pourront être transformés rapidement ou congelés.

★ UNE FOIS PAR SEMAINE

À l'épicerie, la disposition des aliments n'est pas laissée au hasard. Les grossistes alimentaires utilisent moult astuces pour susciter votre envie de consommer. Ne soyez donc pas étonné d'y entrer pour acheter du lait, mais d'en ressortir avec une boîte de biscuits, des condiments et un accessoire de table. Limitez-vous à une seule visite par semaine, et faites des réserves !

Un aliment dans votre frigo depuis quelque temps vous tombe sur les nerfs ? Cuisinez-le plutôt que de retourner à l'épicerie, et vous ferez de belles économies !

★ VÉRIFIER LA FRAÎCHEUR

Sentez et touchez les aliments pour vous assurer que leur fraîcheur vous convient. Si vous n'envisagez pas de les cuisiner rapidement, mieux vaut sélectionner ceux qui sont moins mûrs pour éviter le gaspillage.

★ MANGER AVANT D'ALLER CONSOMMER

Faire l'épicerie le ventre vide est la meilleure façon de dépasser votre budget ! En effet, votre appétit prendra le dessus sur votre raison, et vous serez tenté de faire des achats impulsifs. Ayez toujours une collation, des noix ou des fruits dans votre sac ou dans votre voiture et prenez quelques bouchées avant d'aller au marché. Ainsi, votre estomac s'occupera de votre digestion plutôt que de vous inciter à bonifier votre menu de la semaine !

Liste d'épicerie

Lait
Yogourt
Pignons
Bananes / Pommes / Poires
Champignon / Poivrons rouges
Lactue
Nécessaire à sandwich
Moutarde
Nachos (faire sauce)

Dimanche	Lundi	MARDI	MERCREDI	Jeudi
Vf	Boeuf	Poulet	Poisson	Porc
les Gâteaux ou pain pour sandwich (Gâteaux)	Réceptes de boeuf brûlé (Gâteaux)	Échine + Pâtisseries Pâtis...	6	brochette



.....

CHAPITRE 2

Connaître ses bases

Trucs et astuces pour utiliser ce
qu'on a sous la main

.....



LES GRAS

Les corps gras, même s'ils ont mauvaise presse, restent essentiels pour réussir plusieurs recettes. Vous pouvez les substituer entre eux et même diminuer les quantités prescrites, mais sachez que cela influencera légèrement le goût et la texture de vos plats.

Beurre

C'est le chouchou de sa catégorie en raison de son goût riche et de sa texture crémeuse. On l'utilise en pâtisserie, notamment pour les biscuits, car grâce à lui, la pâte se tient bien une fois cuite. Le beurre est aussi gagnant dans les préparations salées. Notez que les recettes dites « au beurre » (croissants, sablés, pâtes feuilletées) ne tolèrent aucune substitution !

ASTUCE D'ACHAT

Préférez le beurre non salé, car il se prête à toutes les recettes.

Huiles

Le marché propose différents types d'huiles. Celles qui sont sans saveur (végétale, de canola et d'arachide) sont économiques et remplacent facilement le beurre dans les gâteaux, mais pas dans les biscuits. Les huiles de pépins de raisin, de tournesol et d'olive sont goûteuses : utilisez-les avec des aliments frais ou dans une marinade. L'huile de sésame convient aux mets asiatiques : utilisez-la avec modération, car son goût très parfumé peut facilement voler la vedette.

UTILISATION

1 tasse d'huile = 1 tasse de beurre

CONSERVATION

Au frigo, les huiles ? Celle de sésame, oui ; pas celle d'olive, qui fige au froid. Les autres sont conservées dans un endroit sombre et frais.

Margarine

Elle est le substitut le plus connu du beurre. Le taux de matières grasses qu'elle contient est identique à celui du beurre, mais la qualité de ses graisses, dont les gras polyinsaturés et trans, est plus pauvre.

UTILISATION

1 tasse de margarine = 1 tasse de beurre

Graisses végétales

Ces graisses (comme le Crisco) demeurent stables à la température ambiante et fondent rapidement au contact de la chaleur. Leur goût est neutre. Favorisez-les pour vos fritures et vos pâtes à tarte ou dans toute bonne recette de grand-mère !

Graisses animales

Il est possible de récupérer les graisses animales (bœuf, porc, poulet) à la suite de la cuisson des viandes. En refroidissant, le gras se sépare naturellement du bouillon : il vous suffit de le retirer et de le conserver au frigo. Il se conserve ainsi plusieurs semaines.

UTILISATION

La graisse de rôti de bœuf (du bouillon en gelée obtenu après la cuisson d'une pièce de viande avec os) se déguste telle quelle en tartinaie sur du pain grillé.

Faites votre propre saindoux en filtrant le jus de cuisson d'un rôti de porc et en séparant, après refroidissement, le gras de la gelée. Il est délicieux dans la pâte brisée.

Le gras de bouillon de poulet se récupère facilement et se congèle bien. Il peut remplacer le beurre dans la béchamel.



LES ALIMENTS SUCRANTS

À défaut d'avoir à sa disposition le sucre prescrit dans une recette, il est possible d'utiliser un autre ingrédient sucrant. Pour éviter les ratés, mieux vaut tenir compte de certaines caractéristiques, sachant que la texture, le goût et l'apparence peuvent différer légèrement de ce que la recette originale suggère.

Sucre blanc raffiné

Idéal pour battre le beurre en crème, il est l'allié des recettes de biscuits et autres pâtisseries, car il lie bien les ingrédients durant la cuisson. Choisissez-le pour les conserves, les confitures et les marinades.

★ UTILISATION

Il suffit de $\frac{2}{3}$ tasse (160 ml) de sucre pour réussir une recette de pâtisserie standard. Réduisez la quantité sans regret... et faites des économies !

Cassonade

La cassonade est un sucre blanc auquel on a ajouté de la mélasse. Elle est parfumée d'arômes de rhum et de vanille. Utilisez-la pour caraméliser une pièce de porc ou des légumes et pour faire des croustades.

★ UTILISATION

1 tasse de cassonade = 1 tasse de sucre blanc (pour un résultat semblable)

* CONSERVATION

Afin de préserver la texture fine et humide de la cassonade, transvasez-la dans un contenant hermétique et déposez-y un quartier de pomme, côté peau sur le sucre brun.

Sucre à glacer

Ce sucre très fin a été moulu et on y a ajouté de la fécule de maïs (environ 5 % de sa composition) pour empêcher la formation de grumeaux. S'il est idéal dans les glaçages et pour décorer les desserts, évitez-le pour la cuisson, car il rendra les pâtisseries moins croustillantes.

★ UTILISATION

1 $\frac{3}{4}$ tasse de sucre à glacer = 1 tasse de sucre blanc (pour un résultat semblable)

Miel

Le miel a une teneur en sucre plus élevée que le sucre raffiné. Les différents arômes résultent du butinage des abeilles : le plus commun, le miel de trèfle, est doux et discret, alors que le miel sauvage ou le miel de sarrasin ont un parfum plus corsé. Utilisez le miel dans les recettes de gâteaux ou dans les marinades à viandes.

★ UTILISATION

$\frac{3}{4}$ tasse de miel = 1 tasse de sucre blanc (pour un résultat semblable)

+ ASTUCE

Pour éviter que le miel colle à la cuillère ou à tout autre ustensile, huilez-les préalablement.

Érable

Le sirop, le sucre et le beurre d'érable sont 100 % naturels et offrent un arôme boisé unique. Utilisez-les dans les desserts contenant de la levure, dans les marinades ou simplement pour arroser votre repas.

★ UTILISATION

1 tasse de sirop d'érable = 1 tasse de sucre blanc (pour un résultat semblable)

Notez qu'il faut réduire d'environ $\frac{1}{4}$ tasse (65 ml) le volume des liquides prescrits dans la recette pour éviter que le résultat soit trop humide.

Chocolat

Pour remplacer des carrés de chocolat dans une recette, combinez les ingrédients suivants :

1 oz (1 carré) de chocolat sucré = 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao non sucrée + 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé + 2 c. à thé (10 ml) de beurre fondu.



LES FARINES

Il existe différentes farines avec lesquelles on cuisine principalement des pâtisseries, des produits de boulangerie et, accessoirement, des sauces. Osez mélanger les farines.

Farine blanche tout usage

Cette farine est faite de grains dont on a retiré le son et le germe. La farine dite blanchie est obtenue à l'aide d'agents de blanchiment, alors que la version « naturelle » est un peu plus beige.

★ UTILISATION

Utilisez-la dans les recettes de boulangerie et pour épaissir vos sauces (ses protéines agissent comme agent liant en se mêlant au bouillon).

La farine à pâtisserie contient moins de gluten que la farine tout usage : elle donne des gâteaux plus légers et plus gonflés.

Un roux est une farine grillée à la poêle avec du beurre et qu'on dilue avec un liquide : c'est une base de sauce brune.

Un beurre manié est composé en parts égales de farine et de beurre : on s'en sert pour épaissir un bouillon afin d'obtenir une sauce blanche.

Farine de blé

Les variétés de blé produisent des farines de qualité différente, mais elles sont toutes caractérisées par la présence de son (l'enveloppe du germe). Riche en protéines, la farine de blé est utile dans la fabrication du pain. On en utilise la même quantité que la farine blanche, mais elle donne une mie plus dense et plus foncée.

Farine de sarrasin

La farine de sarrasin, ou « blé noir », a un goût prononcé rappelant la noisette, et sa texture est grisâtre, piquée de points noirs. Utilisez-la dans les recettes de crêpes (voir la recette à la page 41) et de blinis.

★ UTILISATION

Remplacez la moitié de la quantité de farine blanche indiquée dans une recette de gâteau (incluant le pain aux bananes) par de la farine de sarrasin ou de la farine de blé.

Farine d'avoine

La farine d'avoine est produite à partir de grains d'avoine décortiqués puis moulus. Elle contient peu de gluten et est riche en fibres. Les flocons d'avoine sont plus populaires : ils donnent du croquant aux desserts. Utilisez cette farine dans les recettes de gruau, de galettes, de granolas et de croustades.

★ UTILISATION

Remplacez $\frac{1}{5}$ de la quantité de farine indiquée dans une recette par de la farine d'avoine pour varier le goût et augmenter l'apport en fibres.

Farine sans gluten

Les farines de sarrasin, de riz, de maïs, de tapioca, de quinoa et de pois chiche sont les options sans gluten les plus connues. Les gâteaux et les produits de boulangerie seront toutefois plus granuleux que ceux réalisés avec de la farine blanche tout usage.

Les farines sans gluten doivent être mélangées entre elles pour obtenir un résultat plus satisfaisant. Vous pouvez faire vos propres combinaisons, mais il est plus prudent d'acheter celles du commerce, car les dosages ont été conçus pour les pâtisseries.



LES CONDIMENTS

Le garde-manger et le frigo débordent de petits pots de sauces et de condiments du commerce ? Faites preuve de créativité avec ces bases de recettes qui vous aideront à éliminer les surplus et à donner du pep à vos préparations !

Ketchup

Le ketchup du commerce est sucré, vinaigré et parfaitement assaisonné. Il s'ajoute aisément aux recettes de marinades et de trempettes maison. Consultez la recette de ketchup à la page 87.

Mayonnaise

La mayonnaise peut être utilisée pour épaissir une sauce, comme base pour une sauce à salade, pour enrober une viande ou du poisson avant la cuisson, et même pour remplacer le gras dans un gâteau bien moelleux.

Moutarde « baseball »

C'est la moutarde de base qui accompagne si bien les hot dogs ! Aigre et sucrée, elle entre dans la préparation des marinades pour les pièces de bœuf au barbecue.

Moutarde à l'ancienne

Elle contient des petits grains de moutarde entiers qui apportent non seulement du croquant sous la dent, mais aussi du piquant. Elle convient parfaitement aux vinaigrettes et aux marinades à viandes et à poissons.

Relish

Moins populaire que les autres condiments, elle complète les assaisonnements et amène de la texture. Sa composition sucrée et aigre convient aux marinades asiatiques et à l'incontournable sauce tartare.

Sauce piquante aux piments (Tabasco, Sriracha)

Elle donne un goût plus relevé aux trempettes et aux marinades à viandes.

Vinaigrette du commerce

Les vinaigrettes crémeuses sont parfaites pour assaisonner les yogourts et les mayonnaises ou pour faire de bonnes trempettes. Elles peuvent aussi servir de base à une marinade à viandes.

Combiner les marinades

THÈME ASIATIQUE

Sauce tamari ou soya • Sauce hoisin • Sauce au poisson
Sauce aux prunes • Vinaigre de riz • Huile de sésame
Beurre d'arachide • Sauces fortes • Ketchup ou sauce chili
Relish • Sauces asiatiques du commerce

Assaisonnements : gingembre, coriandre, citronnelle, cari, paprika, cinq épices, lime, etc.

THÈME MEXICAIN

Restes de haricots en conserve • Sauce tomate • Sauces fortes • Sauces mexicaines du commerce

Assaisonnements : cumin, coriandre, paprika, lime, etc.

THÈME MAROCAIN

Noix • Fruits séchés • Citron • Sauces fortes • Sauces indiennes du commerce (ex. : poulet au beurre)

Assaisonnements : anis étoilé, cannelle, cardamome, girofle, coriandre, cumin, muscade, menthe, ras-el-hanout, safran, vanille.



LE « TOUSKI »

L'expression « TOUSKI » est une abréviation de l'expression populaire « Tout ce qui reste ». C'est également une philosophie culinaire à adopter pour stimuler votre créativité devant les fourneaux et éviter le gaspillage alimentaire.

Les fruits et légumes dits « moches » sont ceux qui sont déclassés en raison de leur apparence singulière. Carotte à deux pattes, fraise à trois têtes, poivron déformé, concombre courbé... Exiger des produits parfaits fait augmenter leur prix de 30 %, car les producteurs doivent compenser la perte des aliments déclassés. Pourtant, leur goût et leur qualité sont identiques !

L'autocueillette est une excellente façon d'épargner tout en reprenant contact avec la terre qui nous nourrit. C'est l'occasion idéale de réunir votre famille et vos amis pour profiter de la nature et pour partager vos meilleures recettes !

TOUSKI *de fruits*

Il suffit d'utiliser vos fruits ou vos salades de fruits, même s'ils affichent une mine basse, pour faire des smoothies ou de la confiture, ou de les cuire pour ensuite les ajouter à une marinade à viandes afin d'obtenir un goût sucré-salé.

TOUSKI *de légumes*

Il suffit d'utiliser vos restes de salade, de crudités, ou vos légumes fanés pour faire une soupe ou un potage, de les hacher pour les servir en macédoine, ou de les ajouter à des pâtes ou à une trempette. Vous pouvez même les déshydrater au four à très basse température durant la nuit pour en faire du sel aromatique.

TOUSKI *de viandes*

Vos restants de repas cuisinés ou la viande qui a été oubliée dans le congélateur peuvent être utilisés pour faire une sauce, être émincés pour faire des sandwichs ou pour agrémenter les salades, et peuvent même faire office de garniture sur une soupe ou sur des pâtes.

TOUSKI *de légumineuses*

Transformez les restes de vos légumineuses en conserve, de vos salades ou de votre chili en purées ou en trempettes. Sinon, ajoutez-les à un ragoût végétarien ou façonnez de délicieuses boulettes. Un restant de chili fait une excellente sauce pour une lasagne mexicaine réussie !

TOUSKI *de boulangerie*

Vos restes de pain, vos retailles de pâte à tarte et vos croûtes à pizza oubliées peuvent être transformés en chapelure, en chaussons de type Pop-Tarts® sucrés ou salés ou, une fois grillés, ils font de savoureux croûtons ou craquelins.

TOUSKI *salés*

Les trouvailles salées de votre garde-manger (croustilles, bretzels, noix, etc.) peuvent être transformées en chapelure, être ajoutées à des recettes de biscuits (voir la p. 37) ou être ajoutées sur une pâte pour en faire des craquelins maison créatifs.

TOUSKI *sucrés*

Les différentes friandises de votre garde-manger (pépites de chocolat, fruits séchés, céréales, bonbons, etc.) peuvent être ajoutées à une recette de granolas, de biscuits ou de desserts et garnissent même du chocolat fondu pour en faire des tuiles savoureuses !

TOUSKI *alcoolisés*

Transférez les fonds de bouteilles d'alcool dans des contenants à glaçons puis dans des plats allant au congélateur. Avant de jeter l'alcool pétillant (mousseux, champagne, cidres), ajoutez-les au mélange d'œufs pour rendre vos œufs brouillés ou votre omelette plus moelleuse.



TOUSKI de porc effiloché et légumes





.....

CHAPITRE 3

Recettes de base

Canevas de diverses recettes pour maîtriser
le b.a.-ba de la cuisine

.....





BISCUITS TOUSKI

PRÉPARATION
10 minutes

RÉFRIGÉRATION
1 heure

CUISSON
10 à 12 minutes

RENDEMENT
Environ 30 biscuits

Ingédients

- 2 œufs
- 1 tasse (250 ml) de gras
- 1 ½ tasse (375 ml) d'un aliment sucrant
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 1 ¾ tasse (440 ml) de farine
- 2 c. à thé (10 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1 ½ tasse (375 ml) de restes sucrés
- 1 ½ tasse (375 ml) de restes salés

Préparation

- ① Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- ② Fouetter les œufs, le gras et l'aliment sucrant dans un bol jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter la vanille.
- ③ Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs, puis les incorporer à la préparation humide.
- ④ Ajouter les restes sucrés et salés. Bien mélanger.
- ⑤ Réfrigérer la pâte pendant 1 heure.
- ⑥ Façonner de petites boules et les déposer sur une plaque à cuisson.
- ⑦ Faire cuire de 10 à 12 minutes.

✳️ Conserver 1 semaine (cuits) et 2 mois au congélateur (pâte crue).

Astuces

- ★ La recette originale donne des biscuits minces et moelleux (pile n° 1 sur la photo). Il est tout de même possible de cuisiner les biscuits même si vous n'avez pas tous les ingrédients. Ainsi, si vous réduisez les quantités de sucre et de gras, les biscuits seront plus gonflés (pile n° 2 sur la photo).
- ★ Congelez la moitié de la pâte afin d'avoir des biscuits prêts à cuire pour les imprévus. Réutilisez les boîtes d'œufs en plastique pour y congeler la pâte en petites boules.

Biscuits sablés de base

Les sablés se taillent à l'emporte-pièce ou au couteau. Pour obtenir une version chocolatée, remplacez ½ tasse de farine par du cacao en poudre. Pour un petit punch de plus, versez un filet d'alcool dans le mélange de beurre.

1. Mélanger 1 tasse (250 ml) de beurre salé ramolli, ¾ tasse (190 ml) de sucre (blanc ou cassonade), 1 c. à thé (10 ml) de vanille jusqu'à consistance crémeuse. **2.** Dans un autre bol, tamiser la farine et le sel et incorporer au premier mélange. **3.** Façonner la pâte en deux disques, les envelopper séparément dans une pellicule plastique et les réfrigérer pendant 1 heure. **4.** Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à ¼ po (5 mm) d'épaisseur et tailler les sablés à l'emporte-pièce. Cuire pendant environ 10 minutes à 350 °F (180 °C).

AVANT DE JETER : Vos sablés sont trop cuits, trop secs ou trop... sableux ? Vous en ferez une pâte à tarte sucrée ! Il suffit de les broyer, d'ajouter du gras et un sucrant afin de former une pâte qui se tient bien. Abaisser dans une assiette à tarte et cuire de 6 à 8 minutes à 400 °F (200 °C). Refroidir avant de garnir.



Pain au TOUSKI

PAIN AU TOUSKI

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
2 ½ heures

RENDEMENT
2 pains ou 24 muffins

Ingédients

- 2 ½ tasses (625 ml) de saveur (purée de fruits)
- 2 tasses (500 ml) d'un aliment sucrant
- 2 c. à soupe (30 ml) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 4 tasses (1 l) de farine
- ½ tasse (125 ml) d'huile
- 1 tasse (250 ml) de lait de beurre
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille (facultatif)
- ½ tasse (125 ml) de TOUSKI sucré

Préparation

- ① Préchauffer le four à 275 °F (140 °C).
- ② Chemiser les moules à pain d'un papier parchemin puis graisser légèrement.
- ③ Dans un bol, mélanger la saveur, l'aliment sucrant, le bicarbonate de soude et le sel au batteur électrique pendant environ 1 minute.
- ④ Ajouter les œufs et la farine, une tasse à la fois, en alternance.
- ⑤ Incorporer l'huile, le lait de beurre et la vanille, puis battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.
- ⑥ Ajouter le TOUSKI sucré, sans trop mélanger.
- ⑦ Verser la pâte dans les moules et cuire pendant 2 h 30.

 Conserver 3 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Remplacez 2 tasses de farine par de la farine de sarrasin pour obtenir un goût unique!
- ★ Utilisez du yogourt en guise de saveur au lieu de la purée de fruits et ajoutez des baies entières au TOUSKI sucré.
- ★ Pour réduire le temps de cuisson, utilisez des moules à muffins, et faire cuire à 350 °F (180 °C) environ 25 minutes.
- ★ Pour obtenir un gâteau plus volumineux, ajoutez 1 c. à soupe (15 ml) supplémentaire de bicarbonate de soude.
- ★ Utilisez les **TOUSKI** sucrés ou salés pour décorer les pains : pastilles de chocolat, bananes séchées, graines de citrouille, flocons d'avoine, bretzels, etc. Laissez-vous inspirer par les fonds de sacs de votre garde-manger!



Crêpes TOUSKI de porc effiloché et légumes grillés

CRÊPES

PRÉPARATION
10 minutes

RÉFRIGÉRATION
1 heure

CUISSON
10 à 15 minutes

RENDEMENT
8 à 12 crêpes

CRÊPES DE BASE

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 ½ tasse (375 ml) de lait
- ¾ tasse (190 ml) de farine
- 1 c. à soupe (15 ml) d'un aliment sucrant (facultatif)
- 1 pincée de sel
- Un peu de gras (pour badigeonner)

Préparation

- ① Fouetter tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- ② Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur : la pâte deviendra plus dense.
- ③ Cuire à feu moyen-élevé dans une poêle graissée, déposer les crêpes cuites sur un plateau de service puis recouvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent en attendant de les servir.

* Conserver 1 semaine au réfrigérateur (mélange cru) et 2 mois au congélateur (crêpes cuites).

Astuce

- ★ Vous n'avez pas de farine sous la main? Consultez la recette de crêpes sans farine à la page 69.

CRÊPES DE SARRASIN

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de farine
- 2 tasses (500 ml) d'eau (au besoin, en mettre davantage pour diluer le mélange)
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- Un peu de gras (pour badigeonner)

Préparation

- ① Fouetter tous les ingrédients ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
- ② Laisser reposer au moins 1 heure au réfrigérateur : la pâte deviendra plus dense.
- ③ Cuire à feu moyen-élevé dans une poêle graissée, déposer les crêpes cuites sur un plateau de service puis recouvrir de papier d'aluminium pour éviter qu'elles ne sèchent en attendant de les servir.

Astuces

- ★ Cuisinez les crêpes en double ou en triple, c'est une belle économie de temps, d'argent et d'énergie! Farcissez-les de **TOUSKI** salés pour en faire un repas principal, ou de **TOUSKI** sucrés pour un dessert appétissant!
- ★ **Avant de jeter**: les surplus de crêpes cuites peuvent être transformés en gâteau. Il suffit de tartiner une saveur entre les étages (restes de confiture, tartine de chocolat, fromages crémeux, ou autre inspiration du moment) et de laisser reposer au moins une heure afin que les crêpes s'imbibent du goût. Vous pouvez également recouvrir ce « gâteau » d'une ganache ou d'un glaçage pour un résultat plus qu'exquis!
- ★ Sucrées ou salées, les crêpes sont délicieuses à toute heure du jour. Elles se mangent arrosées ou garnies; à plat ou roulées. C'est une solution économique pour un repas **TOUSKI**. La pâte crue se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs jours et les crêpes cuites se congèlent.



Bouillon maison

POTAGE DE BASE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
30 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- 1 oignon
- 3 tasses (750 ml) de légumes au choix
- 2 gousses d'ail
- 1 patate, coupée en cubes (facultatif)
- 3 tasses (750 ml) de bouillon végétal ou animal
- Épices au goût
- Gras pour la cuisson

Préparation

- ① Hacher grossièrement l'oignon, les légumes et l'ail.
- ② Dans une casserole, faire revenir l'oignon et les légumes.
- ③ Ajouter le bouillon, les épices, le sel et le poivre.
- ④ Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes.
- ⑤ Utiliser un mélangeur afin de réduire la soupe en une purée bien lisse.

✳️ Conserver 7 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

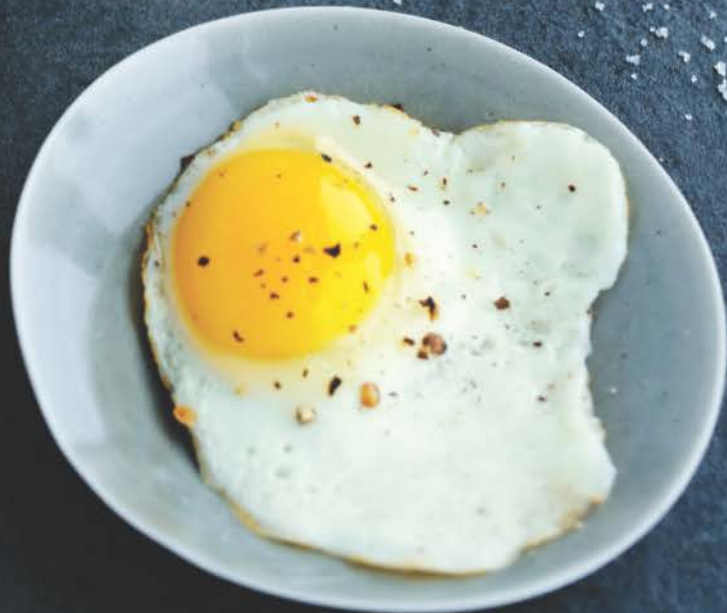
Astuces

- ★ Pour obtenir un potage d'un vert éclatant, ajouter des légumes en feuilles après la cuisson, juste avant de réduire la soupe en purée.
- ★ Pour un bouillon crémeux et onctueux : ajoutez du lait de coco.
- ★ S'il vous reste du vin ou de la bière, ajoutez-les à vos bouillons pour un surcroît de goût.
- ★ L'ajout de lentilles corail à la soupe la rendra plus épaisse et plus nourrissante.
- ★ Remplacez la pomme de terre par une patate douce ou du riz pour épaissir la soupe.
- ★ Des combinaisons gagnantes :
 - Légume orange (citrouille, courge, carotte, etc.) ;
 - céleri-rave et poivron rouge ;
 - Légume orange, jus d'orange écumé et crème.

Bouillon maison

Faire un bouillon économique et sain est simple. Il suffit de récupérer chaque jour les retailles de légumes ainsi que les restes de viandes et de poissons (chair et os) et de les conserver au réfrigérateur dans des contenants hermétiques.

1. Combiner les ingrédients dans une casserole et les recouvrir d'eau légèrement salée.
2. Porter à ébullition.
3. Réduire le feu et laisser frémir pendant 30 minutes.
4. Assaisonner au goût.
5. Filtrer afin de retirer les parties solides et de ne garder que le liquide.



Houmous

HOUMOUS

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
1 bol

Ingrédients

- 1 conserve de légumineuses (au choix)
- ½ conserve de saveur (courge, avocat, purée de poivron, etc.)
- Huile, au goût
- Sel et poivre, au goût
- Quelques tiges d'herbes fraîches (pour la présentation)
- Assaisonnements, au goût (garam masala, cumin, etc.)

Préparation

- ① Avec un mélangeur électrique, réduire les légumineuses en une purée onctueuse et homogène. Ajouter les épices, les herbes et les assaisonnements. Servir avec des chips de pitas frits ou des croustilles du commerce.

Note: Il est possible de remplacer la moitié des légumineuses utilisées dans l'houmous par une quantité équivalente d'un légume au choix (betterave, courge, citrouille, etc.). Pour faire un houmous traditionnel, ajouter un peu de beurre de sésame (tahini).

* Conserver 7 jours au réfrigérateur.

SALSA TOUSKI

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
1 bol

Ingrédients

- 1 ou 2 fruits, en petits dés
- 1 ou 2 légumes, en petits dés
- 1 oignon, en petits dés
- Quelques tiges d'herbes fraîches, ciselées
- Sel et poivre
- Un filet d'huile (pour lier le mélange)

Préparation

- ① Mélanger les dés de fruits et légumes, les herbes ciselées, les assaisonnements et l'huile afin que la salsa soit colorée et appétissante.

Note: La salsa peut être servie telle quelle, en petits dés, ou être réduite en une purée grossière.

* Conserver 3 jours au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Récupérez les restants de salade de fruits pour faire la salsa.

Guacamole

1. Avec un mélangeur électrique, réduire en une purée 1 ou 2 avocats écrasés, une gousse d'ail hachée, quelques tiges d'herbes fraîches, 1 c. à soupe de légumineuses (facultatif), 1 ou 2 tomates coupées en dés, un filet d'huile, 1 c. à thé d'épices (au choix) avec du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et homogène.



Pesto de verdure

HERBES SALÉES

PRÉPARATION
10 minutes

RÉFRIGÉRATION
4 à 5 jours

RENDEMENT
1 gros bocal

Ingrédients

- 1 part de sel pour 4 parts d'un mélange d'herbes et de légumes (carotte, céleri, vert de poireau, etc.)

Préparation

- ① Hacher finement les herbes et les légumes.
- ② Dans un bocal en verre, mélanger tous les ingrédients en y ajoutant le sel.
- ③ Couvrir et réfrigérer durant 4 ou 5 jours pour permettre aux saveurs de bien se marier.

* Conserver 2 à 3 semaines au réfrigérateur et 1 an au congélateur.

Astuces

- ★ Les herbes en bottes se conserveront plus longtemps au réfrigérateur si leurs racines sont plongées dans l'eau.
- ★ Les herbes coupées se conserveront plus longtemps au réfrigérateur si elles sont enroulées dans un linge légèrement humide puis mises dans un sac hermétique.
- ★ Lorsqu'elles sont déposées dans un moule à glaçons puis recouvertes d'huile, les herbes hachées peuvent être congelées.
- ★ Pour les faire sécher, suspendre la botte par les tiges et la laisser à l'air libre ou recouverte d'un sac en papier. Il suffit ensuite d'émietter les feuilles et de les conserver dans un pot hermétique.
- ★ Congelez les tiges pour les ajouter dans les bouillons maison.

Pesto de verdure

1. Bien laver et sécher 4 tasses (1 l) de verdure. **2.** Au robot culinaire ou au mélangeur, broyer 1 tête d'ail, la verdure, 2 tasses de persil ou de basilic frais (sans les tiges), ½ tasse (125 ml) de noix, grillées et effilées, le zeste et le jus de 1 citron et ½ tasse (125 ml) de parmesan, finement râpé. **3.** Ajouter progressivement de l'huile en filet jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

ASTUCE : Pour obtenir un goût plus osé, mélangez différentes variétés d'herbes fraîches. Par exemple, la mélisse amènera un léger goût citronné : un vrai délice ! Utilisez des pistaches pour un pesto plus chic !



GINGER
ALE

Boisson gazeuse au gingembre

SIROP SIMPLE

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
1 tasse

Ingrédients

- 1 part de liquide (eau, café ou toute autre infusion)
- 1 part de sucre
- 1 part d'une saveur au choix (menthe, basilic, baies, etc.)

Préparation

- ① Amener le liquide, le sucre et la saveur sélectionnée à ébullition.
- ② Baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes.
- ③ Retirer du feu, filtrer le liquide et jeter les parties solides (la saveur). Pour obtenir une couleur intéressante, ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire.
- ④ Transvaser dans un contenant hermétique et conserver à la température ambiante dans un endroit sombre.

✳ Conserver 3 mois à température ambiante dans un endroit sombre.

Astuce

- ★ Les sirops simples font d'excellentes bases pour les cocktails, qu'ils soient vierges ou alcoolisés. Le sirop de menthe donnera du style à un mojito!

Boissons gazeuses maison

Créez vos propres boissons sucrées à partir de sirops aromatisés et d'eau pétillante et le tour est joué! Utilisez un sirop aromatisé pour une boisson gazeuse rapide ou, encore, un sirop au gingembre pour une boisson au gingembre. Mélangez simplement et servez bien froid.

Comment éviter le gaspillage des boissons

Smoothie : on le transvase dans des moules à sucettes glacées et on le congèle, ou on l'utilise pour remplacer les fruits d'un parfait au yogourt.

Eau pétillante aromatisée ou boisson gazeuse : on l'ajoute à une marinade à viandes ou à une vinaigrette pour une touche sucrée.

Café ou toute autre infusion : on les utilise pour sucrer nos recettes en les transformant en sirop (voir la recette de sirop simple ci-dessus) qui remplacera le sirop d'érable au déjeuner, ou qui aromatisera la crème fouettée ou les yogourts.

Marc de café : on le dépose dans un bocal de verre, au réfrigérateur, ce qui éliminera les odeurs désagréables. On peut aussi l'utiliser comme agent abrasif pour récuser les casseroles bien grasses ou dans lesquelles les aliments ont adhéré lors de la cuisson!



Bieramis

BIÈRAMISU

PRÉPARATION
10 minutes

RÉFRIGÉRATION
12 heures

RENDEMENT
12 portions

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) d'un aliment sucrant
- 2 tasses (500 ml) de yogourt (nature ou au café) ou de mascarpone ramolli
- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) de crème à fouetter
- 1 tasse (250 ml) de bière
- 36 biscuits italiens de type « doigts de dame »
- Poudre de cacao noir (pour la présentation)

Préparation

- ① Dans un bol, mélanger l'aliment sucrant au yogourt (ou au mascarpone) afin de le dissoudre.
- ② Battre la crème à fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.
- ③ Plier délicatement la crème fouettée afin d'y insérer le mélange de yogourt (ou de mascarpone).
- ④ Verser la bière dans un bol peu profond et y tremper les biscuits afin qu'ils l'absorbent, mais sans qu'ils ramollissent trop.
- ⑤ Étaler les biscuits les uns à côté des autres, en un seul étage, dans le fond d'un moule. Les briser en morceaux, au besoin, afin de bien couvrir toute la surface.
- ⑥ Verser la moitié du mélange de yogourt (ou de mascarpone) sur les biscuits et lisser avec une spatule.
- ⑦ Former un deuxième étage de biscuits puis verser l'autre moitié du mélange sur ceux-ci.
- ⑧ Saupoudrer de poudre de cacao noir (ou râper des copeaux de chocolat).
- ⑨ Réfrigérer pendant au moins 12 heures avant de servir.

 Conserver 3 jours au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Puisque le yogourt est plus liquide que le fromage mascarpone, il est possible de l'épaissir (et de le sucrer) en remplaçant $\frac{1}{2}$ part de yogourt par du lait condensé. Il est possible de remplacer le fromage mascarpone par du fromage à la crème ramolli ($\frac{3}{4}$ part) additionné de crème à 35 % ($\frac{1}{4}$ part).

Astuce pour déglacer un plat

Alors que l'alcool foncé se marie parfaitement avec les viandes foncées, l'alcool clair est savoureux avec les viandes blanches et les poissons. Préférez ces combinaisons pour déglacer vos plats.

Astuce pour agrémenter un bouillon

Arroser une viande braisée d'alcool la rendra savoureuse, mais son bouillon sera plus gras. Il suffit de substituer le tiers ou la demie d'une part de bouillon avec un alcool pour conférer à une soupe ou à un potage des airs de noblesse!



Tartelettes TOUSKI (chèvre, feuilles de bette à carde et artichauts marinés)

TARTE SALÉE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
30 minutes pour
une pâte froide

RENDEMENT
1 tarte

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de gras solide, froid, en morceaux
- 2 tasses (500 ml) de farine
- Une pincée de sel
- Un peu de lait
- Saveur, à tartiner (moutarde, pesto, mayonnaise, dijonnaise, fromage, etc.)
- Garniture (au goût)
- 1 jaune d'œuf, battu

Préparation

- ① Dans un bol, déposer les morceaux de gras.
- ② Ajouter la farine et le sel et pétrir avec les doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. La consistance doit être sablonneuse. Creuser un puits au centre.
- ③ Façonner la pâte rapidement en ajoutant le lait jusqu'à ce qu'elle soit bien molle mais qu'elle ne colle pas aux doigts. Attention de ne pas trop ajouter de lait au départ, car il faudra ensuite davantage de farine, ce qui durcira la pâte, une fois cuite.
- ④ Enfariner une planche et un rouleau à pâte avant d'abaisser la pâte.
- ⑤ Tartiner la pâte avec la saveur, puis badigeonner son contour avec le jaune d'œuf battu afin qu'elle soit bien dorée. Ajouter la garniture.

✳️ Conserver 5 jours au réfrigérateur ou 1 à 2 mois au congélateur.

Astuces

- ★ En gardant à votre disposition une boule de pâte à tarte ou une abaisse du commerce prête à garnir, vous pouvez créer des recettes spontanées avec des restes de légumes, de viande, de fromages et de marinades.
- ★ Faites précuire le fond de tarte à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes pour un résultat plus croustillant.

Les tartes sucrées

Les tartes sucrées s'improvisent en quelques minutes seulement ! La pâte feuilletée est parfaite pour cuisiner des tartes rapidement et sans préparation laborieuse.

1. Tartiner le fond de tarte précuit de restes de confiture, de fromages crémeux, de ganache, de caramel ou autres sucreries. **2.** Garnir de fruits. **3.** Cuire à 400 ° F (200 ° C) environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

De délicieuses combinaisons :

- Nutella et bananes mûres ;
- Fromage à la crème et fruits de sangria ;
- Mélange de beurre et de cassonade, avec des tranches de pommes et des épices d'automne.







.....

CHAPITRE 4

Les fruits

Cuisiner les fruits
sans gaspiller

.....

COMMENT CUISINER

les agrumes

★★ sans gaspiller ★★

Citron, clémentine, kumquat, lime, orange et pamplemousse.

\$ ASTUCE D'ACHAT

L'apparence de l'écorce des agrumes ne révèle malheureusement pas la qualité de leur chair. Un fruit bien frais peut donc être abîmé ou taché, mais il doit être ferme et coloré. Les agrumes mous sont un bon choix pour faire du jus.

★ ASTUCES DE COUPE

Lavez l'écorce des agrumes avant de les consommer, puisqu'elle est recouverte de cire.

Avant de les tailler pour faire du jus, prélevez les zestes ou conservez les écorces, car ils pourront être cuisinés dans d'autres recettes (voir « Avant de jeter »).

* ASTUCES DE CONSERVATION

Jusqu'à 1 mois s'ils sont entiers et conservés à température ambiante.

De 3 à 5 jours s'ils sont tranchés et conservés dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Le jus d'agrumes pressé peut être congelé en petites portions pour être ajouté à une recette ou pour remplacer les glaçons dans les boissons. Quant au bouillon issu de cette recette, il peut être utilisé dans une soupe ou un potage acidulé.

* ASTUCE DE CONGÉLATION

6 mois (le jus ou les zestes).

+ AVANT DE JETER

Récupérez les zestes préalablement lavés et conservez-les dans un contenant hermétique au frigo. Ils conféreront du goût aux viandes, aux vinaigrettes, aux boissons et aux desserts.

Récupérez les écorces afin de faire un produit d'entretien ménager économique. Il suffit de les déposer dans un bocal de verre et de les recouvrir de vinaigre blanc. Une fois filtré, ce liquide, dilué dans de l'eau, devient un nettoyant naturel tout usage multisurfaces.



POULET AUX ÉCORCES D'AGRUMES

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
55 minutes

RENDEMENT
4 portions

Ingrédients

- Quelques agrumes entiers, moches et très mûrs
- Poulet (coupe au choix avec ou sans os)
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde forte
- 2 c. à soupe (30 ml) de pesto (facultatif)
- Assaisonnements (épices, herbes fraîches, sel et poivre)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- ② Brosser l'écorce des agrumes sous l'eau chaude afin de retirer toute la cire. Les couper en deux ; presser leur jus. Conserver le jus pour un usage ultérieur.
- ③ Badigeonner la viande avec la moutarde forte et le pesto. Dans un plat à cuisson, déposer les écorces et le poulet.
- ④ Assaisonner au goût. Verser de l'eau jusqu'au tiers du plat à cuisson.
- ⑤ Couvrir et cuire pendant environ 55 minutes, ou jusqu'à ce que la chair du poulet soit bien cuite. Retirer le couvercle 10 minutes avant la fin de la cuisson pour faire griller la peau (ou passer quelques minutes sous le gril).

✳ Conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.



Poulet aux écorces d'agrumes

LIMONCELLO MAISON

PRÉPARATION
10 minutes

TEMPS DE REPOS
4 à 30 jours
(au goût)

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
Selon la quantité
d'alcool

Ingédients

- Les écorces ou les zestes de 3 agrumes
- 1 tasse (250 ml) de vodka (ou tout autre alcool clair)
- ½ tasse (125 ml) de sucre blanc
- ¾ tasse (190 ml) d'eau

Préparation

- ① Râper les écorces ou les zestes des agrumes au moyen d'un économe en évitant soigneusement la peau blanche de l'écorce, qui est amère.
- ② Verser l'alcool dans un bocal hermétique et y ajouter les écorces ou les zestes.
- ③ Laisser infuser le mélange au réfrigérateur de 4 à 30 jours, le filtrer et réserver.
- ④ Mélanger le sucre blanc et l'eau dans une casserole et faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Retirer du feu et laisser tiédir.
- ⑤ Incorporer le liquide sucré à l'alcool infusé et bien mélanger.

✳️ Conserver jusqu'à 2 mois au congélateur.

Astuce

- ★ Utilisez votre limoncello maison pour cuisiner vos viandes. Il suffit de le verser sur la viande et de la faire griller au four, à découvert. Vous obtiendrez alors un repas croustillant et caramélisé.

Purée d'agrumes

Les agrumes ramollis par le temps ou dont l'écorce a séché peuvent être transformés en purée pour aromatiser les marinades à viandes et les desserts.

1. Déposer le fruit entier dans une casserole puis le recouvrir d'eau.
2. Porter à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce qu'un couteau puisse facilement percer l'écorce.
3. Dans un mélangeur, broyer le fruit et l'eau de cuisson jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Ajouter du sucre au goût.

Agrumes grillés

Les agrumes grillés salés accompagnent bien les grillades, alors que ceux qui sont grillés et sucrés font un dessert surprenant!

1. Au four : couper l'agrumes en deux et le déposer directement sur la grille supérieure du four, la partie coupée vers le haut.
2. Au barbecue : déposer les moitiés d'agrumes, côté coupé directement sur le gril.

LIMONADE MAISON

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
Environ 1 ½ litre

Ingrédients

- 6 tasses (1 ½ l) d'eau
- ½ tasse (125 ml) de jus d'agrumes fraîchement pressé
- ½ tasse (125 ml) de sucrant

Préparation

- ① Déposer tous les ingrédients dans un grand bocal en verre ou dans un pichet muni d'un couvercle hermétique.
- ② Bien agiter pour dissoudre le sucrant.
- ③ Servir sur glace ou réfrigérer.

* Peut être conservé 1 semaine au réfrigérateur et 6 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Pour obtenir une limonade pétillante, versez dans la limonade dans ½ tasse (125 ml) de poudre de lait diluée dans de l'eau et laissez reposer 2 jours à température ambiante (le temps de la fermentation), puis réfrigérez avant de servir.
- ★ Congelez les restes de cette limonade pour l'ajouter aux marinades pour la viande.



COMMENT CUISINER

les ananas

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Sélectionnez un fruit lourd dont les feuilles de la couronne sont fermes et vert foncé. Lorsque le fruit est mûr, elles se détachent facilement.

+ AVANT DE JETER

Bien qu'aussi savoureux et riche en vitamines, le cœur de l'ananas est coriace, donc il se mastique plus difficilement. On l'utilise alors pour parfumer un pichet d'eau ou pour sucrer un smoothie.

* ASTUCE DE CONSERVATION

Fruit entier : à température ambiante, jusqu'à sa maturité.

Tranché : de 3 à 5 jours au réfrigérateur.

* ASTUCE DE CONGÉLATION

De 4 à 6 mois (chair, écorce vide).

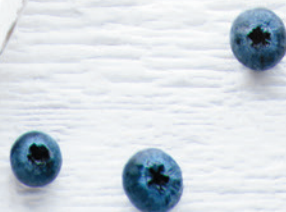
Ananas grillé

L'ananas grillé accompagne savoureusement les viandes, surtout le porc.

En cubes pour des brochettes, en tranches dans un hamburger ou comme base dans un gâteau renversé, il suffit de le faire griller dans un poêlon bien chaud ou sur le barbecue.

Fleurs d'ananas séchées

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 225 °F (110 °C). 2. Faire des incisions d'environ ½ po (1 cm) de profondeur dans la chair, à la verticale, de haut en bas, à des intervalles de 1 po (2,5 cm). 3. Tailler la chair en fines rondelles puis les déposer sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin. 4. Cuire les tranches environ deux heures ou jusqu'à ce que leurs contours soient légèrement séchés. Les retourner deux ou trois fois pendant la cuisson, afin que le résultat soit uniforme. Finir la séchage dans des moules à muffin pour en faire des bols.



SAUCE À L'ANANAS

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
5 minutes

RENDEMENT
Environ 2 tasses (500 ml)

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) d'ananas bien mûr, tranché
- ¼ tasse (65 ml) de sucrant
- ¼ tasse (65 ml) de piment fort, finement haché
- Ail, haché (au goût)
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre (au choix)
- Sel (au goût)
- Herbes fraîches (coriandre, menthe, basilic, persil, ciboulette, etc.)
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- Un peu d'eau (pour diluer)

Préparation

- ① Dans un robot culinaire ou au mélangeur, mélanger l'ananas, le sucrant, le piment, l'ail, le vinaigre, le sel et les herbes jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- ② Verser le mélange dans une petite casserole et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
- ③ Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- ④ Avec un fouet, incorporer graduellement la fécule de maïs à la sauce à l'ananas, qui épaissira tranquillement.
- ⑤ Retirer du feu, laisser refroidir et servir comme trempette pour les rouleaux de printemps et les rouleaux impériaux.

Astuce

- ★ La sauce à l'ananas accompagne les rouleaux asiatiques frits et peut également servir de marinade.

Bol d'ananas

Le bol d'ananas est une façon créative d'utiliser l'écorce du fruit.

1. Tailler le fruit entier verticalement, au centre, de la couronne vers le pied. **2.** Coucher le fruit sur une surface plane, la chair vers le haut, puis, avec un couteau fin, inciser la chair de lignes horizontales, soit de la couronne vers le pied, en prenant soin de ne pas tailler l'écorce. Répéter l'étape précédente, mais cette fois à la verticale. **3.** Retirer les carrés d'ananas ainsi formés et réserver. **4.** Une fois la chair retirée, l'écorce d'ananas peut être utilisée comme bol en la remplissant d'un plat chaud comme un riz frit, ou d'un dessert glacé.

Pour créer un vase, il suffit de retirer la couronne et de creuser la chair avec une cuillère. On le remplit ensuite d'un peu d'eau et on y ajoute des fleurs !

COMMENT CUISINER

les baies

★★ sans gaspiller ★★

Bleuets, canneberges, catherinettes, cerises, fraises, framboises et mûres.

\$ ASTUCES D'ACHAT

Il est plus économique d'acheter des baies en saison et de les congeler que de les consommer fraîches en hiver.

Les canneberges locales sont meilleures à l'automne, d'octobre à décembre. Faites sécher les canneberges fraîches au four.

* ASTUCE DE CONSERVATION

De 1 à 4 jours au réfrigérateur (sauf pour les canneberges, qui peuvent être gardées jusqu'à 1 mois), à plat, non équeutées et non lavées. On les rince à l'eau tiède avant de les déguster. Il est possible de prolonger leur vie en les saupoudrant de sucre.

* ASTUCE DE CONGÉLATION

Environ 1 an. Pour éviter que les baies gèlent en bloc, étalez-les en une couche sur une plaque et placez-les au congélateur durant 1 heure. Ensuite, transférez-les dans un contenant et poursuivez la congélation.

+ AVANT DE JETER

Conservez les queues de fraises et faites-les infuser dans de l'eau pour obtenir une tisane fruitée ou utilisez-les pour faire un sirop simple.

★ ASTUCE D'UTILISATION

Pour obtenir de meilleurs résultats à la cuisson et pour plus de saveur, ne dégelez pas les petits fruits avant de les incorporer à une recette.

Petits fruits séchés

1. Préchauffer le four au minimum, soit 150 °F (70 °C) ou moins. **2.** Déposer les petits fruits sur une plaque de cuisson. **3.** Les laisser au four toute la nuit ou jusqu'à ce que la déshydratation soit terminée.





GASPACHO DE PETITS FRUITS ROUGES

VINAIGRETTE AUX BAIES

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de baies au choix (une seule variété)
- $\frac{3}{4}$ tasse (190 ml) d'huile
- $\frac{1}{4}$ tasse (65 ml) de vinaigre (au choix)
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucrant
- Jus et zeste de 1 agrume (facultatif)
- Épices et herbes fraîches (facultatif)

Préparation

- ① Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Le mélange peut épaissir après quelques heures. Pour le liquéfier, ajouter un filet d'huile ou d'eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

* Conserver 2 à 3 semaines au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Pour obtenir une marinade à viande rouge, ajoutez simplement un oignon ou de l'ail haché. Pour accentuer le côté fruité, ajoutez des baies entières.

PIZZA AUX PETITS FRUITS

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
1 pizza

Ingrédients

- Une pâte à pizza pré-cuite
- Fromage frais ou yogourt nature (en guise de sauce)
- Romarin ou thym (au goût)
- Sel et poivre
- Baies (au choix)
- Charcuterie émincée, au goût
- Fromage à râper
- Verdure et herbes fraîches (en guise de garniture)
- Huile et vinaigre au goût, en guise de garniture

Préparation

- ① Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- ② Sur une pâte à pizza, étendre du fromage frais ou du yogourt puis saupoudrer de romarin, de thym, de sel et de poivre.
- ③ Ajouter les petits fruits et la charcuterie émincée, puis recouvrir de fromage râpé.
- ④ Enfourner une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que la croûte et le fromage soient bien cuits.
- ⑤ Garnir d'une verdure et d'herbes fraîches en feuille préalablement enrobées d'huile et de vinaigre.

* Conserver 3 à 5 jours au réfrigérateur.

GASPACHO DE PETITS FRUITS ROUGES

PRÉPARATION
10 minutes

RÉFRIGÉRATION
2 ou 3 heures

RENDEMENT
4 portions

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de tomates cerises (ou une tomate entière)
- 1 tasse (250 ml) de petits fruits rouges (une seule variété)
- ¼ tasse (65 ml) d'herbes en feuilles (basilic, menthe, coriandre, etc.)
- ¼ tasse (65 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (65 ml) de fromage crémeux (chèvre, à la crème, etc.)
- Sel et poivre (au goût)

Préparation

- ① Dans une petite casserole, porter de l'eau à ébullition, puis éteindre le feu.
- ② Faire une incision en forme de croix sur les tomates, puis les tremper dans l'eau bouillante pendant quelques secondes.
- ③ Les plonger ensuite dans de l'eau glacée, retirer la peau et les couper en dés.
- ④ Équeuter les petits fruits et les couper en morceaux.
- ⑤ Dans un mélangeur, déposer les petits fruits, les tomates en dés, les herbes, l'huile et le fromage crémeux. Saler et poivrer. Broyer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- ⑥ Verser la préparation dans des verrines et réserver au frais pendant 2 ou 3 heures.
- ⑦ Avant de servir, garnir de morceaux de fromage crémeux, de noix ou de tout autre ingrédient.

 Conserver 1 jour au réfrigérateur.

Astuce

★ Essayez cette recette avec des cerises en saison.

Glaçage aux petits fruits

Préparer un glaçage aux petits fruits est une autre solution simple pour éviter le gaspillage des baies. Pour ce faire, vous aurez besoin : ¾ tasse (190 ml ou 1 ½ bâton) de beurre, 1 tasse (250 ml ou 1 bloc) de fromage à la crème (facultatif), 4 tasses (1 l) de sucre à glacer, 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille, 3 c. à soupe (45 ml) de purée de baies fraîches, soit environ ½ tasse (125 ml) de baies fraîches entières.

1. Dans un bol, crémer le beurre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **2.** Ajouter le fromage à la crème et battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. **3.** Ajouter la vanille puis une tasse de sucre à la fois afin de bien l'intégrer à la préparation. **4.** Ajouter la purée de petits fruits et battre jusqu'à ce que le glaçage soit lisse.

COMMENT CUISINER

les bananes

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Une banane bien jaune avec des taches noires exprime le meilleur de sa maturité et est parfaite pour cuisiner.

★ ASTUCE DE CUISSON

Une banane donne environ ½ tasse (125 ml) de purée.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Entière et non pelée : à la température ambiante, jusqu'à sa maturité.

En tranches : une demi-journée.

* ASTUCE DE CONGÉLATION

Avec ou sans la peau, de 4 à 6 mois. Une banane décongelée se dégorgera de son eau.

+ AVANT DE JETER

La peau de la banane est un excellent engrais pour les plantes. Il suffit de la déposer dans le fond des pots puis de la recouvrir de terre.

Ne mettez pas les bananes au réfrigérateur, car cela perturbe leur mûrissement naturel.

Banane farcie

Une banane verte qui tarde à mûrir peut tout de même être transformée en un sublime dessert !

1. Entailler partiellement la banane sur la longueur, en suivant sa courbe naturelle. **2.** La plier délicatement afin d'ouvrir légèrement l'incision. **3.** La garnir de TOUSKI sucré. **4.** La cuire au four (ou au four micro-ondes) jusqu'à ce que sa chair soit chaude et que les garnitures comme les pépites de chocolat soient fondues.

« Crème glacée » sans lactose

Pour obtenir un dessert glacé rapide et sans lactose, il suffit de sortir une banane du congélateur, de l'écraser à la fourchette (au besoin, filtrer le surplus d'eau) et de parfumer la purée avec des épices comme de la cannelle, de la muscade, de la cardamome ou de l'eau de rose. Un vrai délice !



CRÊPES SANS FARINE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
10 crêpes

Ingrédients

- 3 bananes
- 6 œufs
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- Épices au goût (cannelle, muscade, cardamome, etc.)
- ½ tasse (125 ml) de noix de coco râpée (facultatif)
- Une touche de gras (pour la cuisson)

Préparation

- ① Dans un grand bol, écraser les bananes à l'aide d'une fourchette.
- ② Ajouter les œufs, le bicarbonate de soude, les épices et la noix de coco. Battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- ③ Dans un poêlon bien chaud, faire fondre le gras puis déposer la pâte afin de cuire 3 ou 4 crêpes à la fois, jusqu'à ce que les deux côtés soient dorés.
- ④ Dresser les crêpes dans une assiette et les servir accompagnées de petits fruits, de rondelles de banane, de noix et de sirop.

✳️ Conserver 1 semaine au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Astuce

- ★ En ne préparant que la moitié de cette recette, vous obtenez un déjeuner rapide pour une personne.
Conseil inspiré du blogue Green Kitchen Stories.

TARTE TATIN À LA BANANE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
1 tarte

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) de gras non liquide
- ½ tasse (125 ml) de sucrant
- 4 bananes pelées, coupées en deux sur la longueur
- ¼ c. à thé (1 ml) d'épices (au choix)
- 1 c. à soupe (15 ml) de zeste de 1 agrume
- 1 abaisse de pâte à tarte ou de pâte feuilletée

Préparation

- ① Faire fondre le gras à feu moyen dans un poêlon allant au four. Ajouter le sucrant en remuant constamment, jusqu'à caramélisation. Déposer les bananes sur le caramel. Retirer du feu, saupoudrer d'épices et ajouter le zeste de l'agrume.
- ② Étaler la pâte à tarte sur le dessus du poêlon. Piquer la pâte à quelques endroits et cuire environ 10 minutes à 350 °F (180 °C).
- ③ Renverser le poêlon dans une assiette de service, la croûte en dessous, et déguster!

✳️ Conserver 2 mois au congélateur.

COMMENT CUISINER

les melons

★★ sans gaspiller ★★

Melon d'eau, cantaloup, melon miel, melon canari, etc.

★ ASTUCES DE COUPE

Il est primordial de laver le melon, puisqu'en le taillant avec votre couteau, vous risquez d'entraîner dans la chair des bactéries à la surface de l'écorce.

Pour éviter que le melon roule pendant que vous le coupez, prélevez une tranche mince à sa base pour en faire une surface plane. Une fois bien stable, il se laissera plus facilement trancher.

Les tranches minces sont plus appréciées que celles qui sont épaisses, et les triangles volent la vedette aux demi-lunes (ces dernières sont difficiles à manger sans qu'on se barbouille les joues!).

* ASTUCES DE CONSERVATION

Fruit entier : à température ambiante, jusqu'à sa maturité.

Fruit coupé : de 3 à 5 jours au réfrigérateur.

Les melons sont plus nutritifs lorsqu'ils sont conservés à la température ambiante. S'ils sont coupés, ils doivent être réfrigérés pour éviter une contamination bactérienne.

* ASTUCE DE CONGÉLATION

De 8 à 12 mois.

Pichet de melon

L'écorce évidée du melon d'eau peut faire une fontaine à jus très originale!

1. Choisir un melon de forme oblongue. **2.** Tailler la base du melon pour lui donner de la stabilité. Tailler ensuite sa tête, la mettre de côté (elle servira de « couvercle » sur la fontaine). **3.** Retirer la chair du fruit avec une cuillère. Réserver. **4.** À l'aide d'un couteau, percer un trou dans l'écorce pour y visser un robinet à fontaine (récupérer celui d'une fontaine existante). **5.** Déposer la chair du fruit dans un mélangeur électrique et la broyer jusqu'à l'obtention d'un jus. **6.** Ajouter de l'alcool au goût. **7.** Verser le jus dans l'écorce du melon avec quelques glaçons, puis remettre le « couvercle » en place.

Sucettes glacées

1. Retirer la chair du melon et la broyer au mélangeur électrique jusqu'à ce qu'elle soit liquide. **2.** Ajouter du yogourt, du lait de coco ou du jus d'un autre fruit. **3.** Ajouter du sucre ou des herbes fraîches, au goût (basilic, mélisse, thym citron, etc.). **4.** Verser le mélange dans les moules à sucettes glacées et congeler.

SALADE SALÉE AU MELON

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
6 portions

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de melon en cubes (variété au choix)
- ½ tasse (125 ml) de charcuterie finement tranchée (jambon sec, prosciutto, pancetta grillée, etc.)
- ½ tasse (125 ml) de fromage salé, en cubes ou émietté (fêta, halloumi, chèvre, etc.)
- Verdure ou pousses fraîches
- Herbes fraîches
- Poivre
- Vinaigrette fruitée

Préparation

- ① Dans un saladier, mélanger les ingrédients et les touiller délicatement afin qu'ils ne s'abîment pas.
- ② Arroser de quelques gouttes de vinaigrette (ne pas oublier que le melon perdra de l'eau, il ne faut pas détrempier la salade).

Astuces

- ★ Pour une présentation raffinée, disposez tous les ingrédients de la salade en couches successives dans un saladier en verre transparent.
- ★ Faites-en des brochettes en taillant la chair à l'emporte-pièce.

CUIR DE FRUIT

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
De 5 à 8 heures

RENDEMENT
Selon la grosseur des tranches

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) d'un mélange de melon et de fruits coupés, en cubes (au choix)
- ⅔ tasse (170 ml) de sucre blanc

Préparation

- ① Préchauffer le four au degré le plus bas.
- ② Dans un mélangeur électrique, mélanger à haute vitesse les fruits et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène. Si la pâte est trop épaisse, ajouter un filet d'eau.
- ③ Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, étendre la pâte en une mince couche.
- ④ Cuire au four de 5 à 8 heures (la durée est relative aux fruits sélectionnés).
- ⑤ Transférer le cuir de fruit sur une planche à découper, et tailler en lanières.
- ⑥ Déposer chaque lanière sur une bande de papier ciré de même taille, et enrouler. Conserver dans un contenant hermétique.



Sur la photo:
orange : cantaloup et abricots séchés
rouge : pommes, fraises et melon d'eau séchés

COMMENT CUISINER

La noix de coco

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCE DE COUPE

1. Parmi les trois yeux noirs situés sur la tête de la noix, identifiez celui qui est le plus mou et percez-le avec un tournevis ou un marteau et un gros clou. 2. Videz l'eau de coco dans un bol pour la cuisiner ultérieurement ou simplement pour la boire. Ou placez la noix au four à 350 °F (180 °C) pendant environ 40 minutes: elle se fendra naturellement. Laissez refroidir la noix avant de gratter sa chair.

★ ASTUCE DE CONSOMMATION

Vous avez de la noix de coco râpée sucrée mais vous voulez cuisiner une recette salée ? Il suffit de la rincer à l'eau et de la faire sécher au four à basse température.

★ ASTUCE DE CUISSON

Cuire les viandes au four, à découvert, dans du lait de coco et des épices, leur conférera un goût doux et crémeux !

* ASTUCE DE CONSERVATION

La noix de coco entière se conserve près d'un an à la température ambiante.

+ AVANT DE JETER

La noix de coco râpée est un excellent substitut à la chapelure utilisée pour la panure. Elle offre un goût croquant et subtilement sucré.

Ragoût de légumes à la noix de coco

1. Dans une casserole, faire dorer des oignons dans un peu d'huile ou de beurre. 2. Ajouter des légumes TOUSKI (aubergine, radis, chou, poivron, courgette, etc.) et cuire jusqu'à ce qu'ils soient al dente. 3. Ajouter des épices indiennes (cari, curcuma, feuilles de lime ou de kéfir, garam masala, etc.), du sel et du poivre et bien mélanger afin d'enrober tous les légumes. 4. Couvrir de lait de coco, puis compléter la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir en accompagnement ou comme repas principal avec du pain naan ou du riz.

Ragoût de légumes à la noix de coco



MACARONS DE NOIX DE COCO

PRÉPARATION
5 minutes


CUISSON
De 7 à 12 minutes

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de noix de coco râpée
- 1 tasse (250 ml) de lait condensé sucré
- Chocolat au choix (pastilles ou en morceaux, noir ou au lait)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- ② Dans un bol moyen, mélanger la noix de coco et le lait condensé (un peu à la fois) jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et collante.
- ③ Façonner des barres de la grosseur désirée, en pressant fermement la pâte. Pour éviter que la pâte colle aux mains, se les passer sous l'eau sans les essuyer complètement.
- ④ Déposer les barres sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et les faire cuire environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
- ⑤ Pendant ce temps, fondre $\frac{2}{3}$ du chocolat en morceaux dans un bain-marie ou dans un bol allant au micro-ondes. Incorporer le tiers du chocolat restant et remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu.
- ⑥ Retirer les barres du four et laisser tiédir. Tremper complètement chaque barre dans le chocolat fondu et laisser égoutter sur une grille posée sur du papier ciré.
- ⑦ Laisser durcir le chocolat pendant quelques heures et savourer !

 Conserver 1 semaine à température ambiante, dans un contenant hermétique.

Astuces

- ★ Ces barres de noix de coco se mangent également crues. Mettez-les au congélateur pendant au moins 20 minutes; vous les enroberez ensuite de chocolat. Elles seront tout aussi savoureuses, cependant sans le goût de la noix grillée.
- ★ Utilisez cette recette pour faire une croûte à tarte sucrée sans gluten.
- ★ Remplacez la noix de coco par de la poudre d'amande pour des macarons à l'amande.

COMMENT CUISINER

Les poires

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Privilégiez les poires qui sont à mi-maturité. Trop vertes, elles prendront une éternité à mûrir, alors que mûres, elles se gaspilleront facilement.

Profitez de la saison de la poire (de la fin de l'été jusqu'à l'automne pour consommer des poires du Québec, les poires d'importation sont en vente à l'année dans les supermarchés).

* ASTUCE DE CONSERVATION

Emballer les poires dans du papier kraft ou un sac à lunch en papier pour les protéger. Certaines personnes tricotent des pochettes à cet effet!

* ASTUCE DE CONGÉLATION

Les poires coupées en quartiers et blanchies se conservent plusieurs mois au congélateur.

★ ASTUCE DE CUISSON

Ajoutez une poire aux potages de légumes pâles (chou-fleur, pomme de terre, poireau, fenouil, panais, navet ou radis); le goût doux et sucré du fruit s'harmonisera parfaitement avec le salé des bouillons et le goût piquant (ou terreux) des légumes.

+ AVANT DE JETER

Transformez vos poires trop mûres en compote, qui rappellera le goût du beurre, et utilisez-la comme garniture d'une pâte à tarte ou comme accompagnement d'une crème glacée ou d'un sorbet. Vous pouvez aussi les confire dans un reste de vin rouge.

Poires en chemise

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). 2. Peler les poires puis couper légèrement leur base pour leur donner de la stabilité. 3. Avec une petite cuillère, retirer leur cœur par-dessous, puis les tremper dans un jus d'agrumes ou de pomme pour freiner leur oxydation. 4. Les saupoudrer d'épices et de sucre, puis les enrouler dans un carré de pâte à tarte. 5. Tailler des formes de feuilles dans les retailles de pâte pour décorer les poires emballées et les fixer avec quelques gouttes de lait. 6. Déposer les poires sur une plaque à pâtisserie puis les badigeonner de dorure (jaune d'œuf fouetté dans de l'eau). 7. Cuire jusqu'à ce que la croûte prenne une belle couleur dorée.

Dessert à la poire grillée

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). 2. Peler les poires, les couper en deux sur le sens de la longueur et retirer le cœur. 3. Déposer les moitiés de poire sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté bombé dessous. 4. Garnir leur centre de beurre, d'un sucrant et d'épices.

POIRES CONFITES SALÉES

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
25 minutes

RENDEMENT
4 portions

Cette recette est une adaptation libre d'une recette publiée dans le magazine Costco.

Ingrédients

- 4 poires fermes
- Le jus de 2 limes
- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre fondu
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cari
- ½ c. à thé (3 ml) de gingembre, moulu ou râpé

Préparation

- ① Préchauffer le four à 475 °F (240 °C).
- ② Tailler la base des poires pour leur donner de la stabilité. Les peler et enlever les cœurs en passant par-dessous.
- ③ Déposer les fruits debout dans un plat creux (comme une assiette à tarte). Badigeonner de jus de lime pour freiner l'oxydation.
- ④ Dans un bol, fouetter tous les autres ingrédients jusqu'à l'obtention d'un liquide lisse, puis en napper les poires.
- ⑤ Cuire au four pendant 15 minutes à découvert. La sauce sera légèrement caramélisée et aura épaissi. Retirer les poires, déglacer la sauce avec un peu d'eau et lier au fouet. Remettre les poires dans le plat et napper de sauce. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. Retirer du four et servir immédiatement.

* Conserver 3 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Tranchez les poires confites salées pour garnir une croûte à pizza. Ajoutez ensuite du fromage fort ou du fromage bleu et des noix. Faites gratiner et dégustez. Vous pouvez napper d'un filet de miel pour un plat sucré-salé divin.
- ★ Cette recette accompagne à merveille les plateaux de fromages. C'est divin en chaussons salés.







COMMENT CUISINER

les pommes

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Les pommes d'automne sont sucrées, croquantes et juteuses.

Les pommes d'été, qui sont petites et d'un vert jaunâtre, sont uniquement offertes dans certains vergers. Plus sûrettes, on les mange avec un peu de sel ou enrobées de caramel salé. Miam !

Les pommes du commerce sont enduites de cire afin de les protéger. Il est important de bien les nettoyer avant de les consommer. Si l'eau tiède n'est pas suffisante, frottez-les sous l'eau avec un peu de bicarbonate de soude.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Pommes d'automne entières : dans un endroit sombre, frais et sec, jusqu'à 6 mois.

Pommes d'été : quelques jours, car elles deviennent rapidement pâteuses.

Pommes du commerce : au frigo, dans le tiroir à fruits.

Puisque la chair de la pomme s'oxyde au contact de l'air, il est préférable de la tremper dans du jus de citron ou de pomme pour ralentir le brunissement en attendant de l'incorporer aux plats cuisinés.

★ ASTUCE DE CUISSON

Les rondelles de pommes peuvent être modifiées avec des emporte-pièces puis être enrobées d'une panure et d'épices avant d'être frites (voir la recette de la panure des rondelles d'oignons à la page 95 ; ajouter des épices au goût).

+ AVANT DE JETER

Récupérez les pelures et les morceaux de pommes moches et transformez-les en de jolies bouchées en forme de roses. Il suffit de les enrouler dans des morceaux de pâte et de les faire cuire. Du bacon peut être ajouté pour obtenir un côté sucré-salé fort goûteux !

Lorsque vous ferez des tartes aux pommes, récupérez les retailles de pâte à tarte, taillez-les au moyen d'un emporte-pièce, sucrez-les et garnissez-les. Servez-les en guise d'accompagnement d'un dessert.



TARTELETTE DE PELURES DE POMMES MOCHES

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
Environ
25 minutes

RENDEMENT
Selon le nombre de
pommes utilisées

Ingrédients

- Pelures de pommes moches
- Jus d'agrumes ou jus de pomme
- 1 abaisse de pâte à tarte
- Crème pâtissière (version sucrée)

ou

- moutarde de Dijon (version salée)
- fromage au choix (version salée)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- ② Sélectionner des pommes moches et bien nettoyer leur pelure, car c'est l'ingrédient principal de cette recette.
- ③ Avec un économiseur, peler finement les pommes en essayant de faire une seule longue pièce.
- ④ Tremper immédiatement les fruits pelés dans du jus d'agrumes ou de pomme pour éviter qu'ils s'oxydent.
- ⑤ Abaisser une pâte à tarte dans un moule à tartelette.
- ⑥ Garnir la pâte d'une crème pâtissière (pour une version sucrée) ou d'un filet de moutarde de Dijon (ou à l'érable) et d'un fromage (pour une version salée).
- ⑦ Ajouter les pelures de pomme préalablement enroulées en forme de rose, en leur donnant du mouvement.
- ⑧ Cuire pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que la rose de pomme soit légèrement grillée.
- ⑨ Servir la version sucrée avec une boule de crème glacée, et la version salée avec une salade.

* Conserver 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



POMMES D'AMOUR AU CARAMEL

PRÉPARATION
15 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
Selon le nombre de
pommes

Ingédients

- 1 tasse (250 ml) de sucre
- 1 tasse (250 ml) de crème
- bâtons de bois
- pommes
- Sel de mer, chocolat ou TOUSKI salé (au goût)

Préparation

- ① Dans un chaudron, dissoudre le sucre dans la crème et cuire à feu moyen jusqu'à l'obtention d'un caramel riche et lisse.
- ② Planter un bâton de bois dans le cœur de chaque pomme, puis les tremper dans le caramel en s'assurant de bien les enrober.
- ③ Déposer les fruits sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et mettre au réfrigérateur jusqu'à ce que le caramel durcisse.
- ④ Au besoin, enrober les pommes de caramel une deuxième fois, puis les saupoudrer de sel de mer ou de TOUSKI salé.

* Conserver 3 jours au réfrigérateur.

Astuces

- ★ N'hésitez pas à utiliser les restes de caramels emballés individuellement amassés à l'Halloween. Il suffit de les faire fondre. La patience est de mise ici !
- ★ Récupérez les restants de pots de caramel. Réfrigérez immédiatement pour figer le caramel.

Poêlée de pommes sucrées salées

Prévoyez au moins une pomme par personne.

1. Peler les pommes, ôter les cœurs et couper les fruits en tranches ou en morceaux. **2.** Dans une poêle bien chaude, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) de gras et ajouter les morceaux de pommes, d'oignon haché (pour une version salée seulement) et un peu de sucrant pour la caramélisation. **3.** Saupoudrer d'herbes fraîches ciselées ou d'épices, au goût. **4.** Cuire jusqu'à ce que la chair des pommes soit légèrement ramollie. **5.** Servir avec un plat de viande ou avec des charcuteries, ou l'utiliser comme garniture de pains dorés et de crêpes.

POTAGE À LA POMME, AU FROMAGE ET À LA BIÈRE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
Environ
20 minutes

RENDEMENT
4 tasses (1 l)

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) de gras (pour la cuisson)
- 1 oignon, émincé grossièrement
- 2 gousses d'ail (facultatif)
- 1 tasse (250 ml) de pommes, sans la peau, coupées en cubes
- 1 tasse (250 ml) de légumes-racines, sans la peau, coupés en cubes
- 1 pomme de terre, sans la peau, coupée en cubes
- 2 tasses (500 ml) de bière
- 2 tasses (500 ml) de bouillon
- 1 tasse (250 ml) de fromage ferme, goûteux ou fort

Préparation

- ① Dans un chaudron, faire fondre le gras à feu moyen et faire suer l'oignon. Ajouter l'ail sans faire colorer.
- ② Ajouter les morceaux de pommes, de légumes-racines et de pomme de terre. Laisser cuire environ 5 minutes sans que les aliments attachent au fond du chaudron.
- ③ Déglacer avec la bière et laisser réduire pendant quelques minutes. Incorporer ensuite le bouillon et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser cuire jusqu'à tendreté, ou pendant environ 10 minutes.
- ④ Verser la soupe dans le mélangeur et réduire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Remettre le potage dans le chaudron et chauffer à feu doux.
- ⑤ Incorporer le fromage râpé en remuant avec une cuillère de bois (sans fouetter), jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le potage ait une texture homogène. Servir.

 Conserver 1 semaine au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Les bouillons de poulet ou de bœuf rendront la soupe un peu plus grasse, mais plus goûteuse.
- ★ Assurez-vous de bien les dégraisser. En ajoutant de l'eau ou du bouillon de volaille à ce potage, vous pouvez le transformer en une base de sauce à cuisson pour une dinde entière.

COMMENT CUISINER

les raisins

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCE DE CONSOMMATION

Avant de les consommer, rincez les raisins à l'eau, car des résidus de pesticides couvrent leur peau.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Évitez de les laisser tremper dans l'eau trop longtemps, car ils peuvent se fendre lorsqu'ils se gorgent d'eau.

Gardez les raisins dans un contenant hermétique et assurez-vous qu'ils sont toujours humides afin qu'ils conservent leur croquant.

+ AVANT DE JETER

Les raisins ramollis peuvent être congelés. Prenez l'habitude de les déposer dans un contenant hermétique ou dans un sac à congélation et saupoudrez-les de sel, d'herbes salées, d'un mélange de **TOUSKI** d'herbes fraîches et de vinaigre balsamique ou d'un reste de vin. Ils pourront ensuite être ajoutés à un plat de viande ou être transformés en un chutney qui accompagnera les viandes et les fromages.

Brochette de raisins « ballon »

Chien, fleurs, chenilles, cochons... Toutes les formes sont réalisables avec des raisins, un peu d'imagination... et des cure-dents!

Poulet aux raisins

1. Dans une poêle, chauffer un peu de gras et faire dorer des morceaux de poulet (coupe au choix, avec os). Réserver. **2.** Recouvrir le fond d'un plat allant au four avec des raisins (en grappe ou en grains, verts ou rouges, peu importe). **3.** Disposer les morceaux de poulet sur le lit de raisins, arroser le tout de vin, de bouillon ou de vinaigre balsamique. Ajouter des herbes fraîches puis cuire à découvert à 350 °F (180 °C) de 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

poulet aux raisins



SALADE WALDORF

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
De 4 à 6 portions

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de laitue, émincée ou déchirée
- Lanières de poulet grillé
- 1 tasse (250 ml) de pommes, coupées en cubes
- 1 tasse (250 ml) de céleris, coupés en cubes
- ½ tasse (125 ml) de noix, grillées et hachées grossièrement (pacanes, noix de Grenoble ou amandes)
- ¼ tasse (65 ml) de raisins, frais ou séchés
- Mayonnaise ou yogourt nature (au goût)
- Miel (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

- ① Dans un saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients. Servir avec des croûtons maison.

 Conserver 3 jours au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Osez le changement en remplaçant les raisins par des canneberges séchées! En ce qui concerne les noix, évitez les noix de cajou, car leur goût est trop prononcé.

PIZZA SUCRÉE SALÉE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
De 10 à 12 minutes


RENDEMENT
1 pizza

Ingrédients

- 1 pâte à pizza (prête à cuire)
- Pesto
- Fromage à gratiner, râpé
- 1 oignon rouge, tranché en rondelles
- Herbes fraîches (au goût)
- Raisins

Préparation

- ① Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- ② Déposer la pâte à pizza sur une plaque et la garnir de pesto et de fromage.
- ③ Ajouter les tranches d'oignons, les herbes fraîches et les raisins.
- ④ Enfourner de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les oignons et les raisins soient bien grillés.

 Conserver 5 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

COMMENT CUISINER

les tomates

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Grâce à la production en serre, les tomates locales sont offertes toute l'année, mais certains se questionnent sur l'impact environnemental de cette pratique, comparativement à l'importation du fruit en hiver. Quoiqu'il en soit, il est recommandé d'acheter de grandes quantités de tomates à la fin des récoltes et de les mettre en conserve pour en faire bon usage durant la saison froide.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Tomates confites

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **2.** Étaler les tomates sur une plaque à cuisson et les mettre au four pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que leur peau se caramélise et qu'elle se détache de la chair. **3.** À utiliser dans les plats de pâtes, pour accompagner des protéines ou pour garnir une salade ou un sandwich.

Tomates séchées

1. Préchauffer le four au minimum. **2.** Disposer des tomates épépinées sur une plaque à cuisson et les mettre au four toute la nuit, ou jusqu'à ce qu'elles soient déshydratées, mais non cassantes. **3.** Elles se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur ou sous vide.

Les tomates italiennes sont celles qui se prêtent le mieux au séchage, mais vous pouvez faire des tests avec d'autres variétés. Si ça ne donne pas le résultat souhaité, incorporez les tomates à des sauces, des ragôts ou des soupes.

★ ASTUCE DE SERVICE

Les tomates miniatures, aussi appelées tomates cerises, sont bien populaires, car elles se mangent sans ustensiles. On les sert en petites brochettes, avec des morceaux de charcuteries, de fromages et des herbes fraîches ou en salade.

+ AVANT DE JETER

Faites des roses décoratives avec la peau des tomates qui sont devenues pâteuses en mûrissant ! Avec un couteau d'office, découpez la peau de la tomate en une tranche fine, de haut en bas, en prenant soin de ne faire qu'un seul morceau. Enroulez-la sur elle-même afin de former une belle rose. Utilisez-la pour garnir une quiche, une pizza ou tout autre plat. Récupérez la chair pour la cuisiner ultérieurement.

L'art d'émonder des tomates

1. Amener à ébullition un grand chaudron d'eau (sans sel, ce qui rendrait la chair des tomates farineuse). Remplir aussi un grand bol d'eau glacée. **2.** Retirer les cœurs des tomates et faire une incision en forme de croix sur la base de chaque tomate afin de permettre à la peau de se séparer de la chair. **3.** Plonger les tomates dans l'eau bouillante de 30 secondes à 1 minute, jusqu'à ce que la peau commence à se détacher. **4.** Transférer immédiatement les tomates dans le bol d'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. (Éviter de les y laisser trop longtemps pour que le bain n'altère pas leur saveur.) Retirer les tomates. **5.** Avec un couteau d'office, retirer délicatement leur peau, qui ne devrait pas offrir de résistance ; si des morceaux de chair collent à la peau, cela indique qu'elles sont un peu trop cuites.





SALSA DE TOMATES

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

Ingrédients

- 6 tomates fraîches (ou les bouts des tomates), coupées grossièrement en dés
- ¼ tasse (60 ml) d'oignon, haché grossièrement
- ½ tasse (125 ml) d'herbes fraîches, hachées grossièrement
- ¼ tasse (60 ml) de piment fort, haché finement
- Le jus et le zeste de 1 lime
- Épices (au goût)
- Sel et poivre

Préparation

- ① Mélanger les ingrédients dans un bol et servir accompagné de tortillas ou en garniture.

✪ Conserver 2 jours au réfrigérateur.

COMPOTE DE TOMATES

PRÉPARATION
2 minutes

CUISSON
2 heures

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

Ce canevas de recette est librement adapté d'une recette de Josée di Stasio.

Ingrédients

- 12 tomates de grosseur moyenne, émondées, épépinées et coupées en gros cubes
- ½ tasse (125 ml) de sucrant
- ¼ tasse (65 ml) d'eau
- 1 ¼ tasse (315 ml) de vinaigre
- Épices (au goût)
- Sel et poivre (au goût)

Préparation

- ① Dans une casserole, dissoudre le sucrant dans l'eau et cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel doux.
- ② Déglacer le caramel avec le vinaigre et ajouter les épices.
- ③ Faire réduire la préparation de moitié en remuant de temps à autre, de 10 à 15 minutes ou jusqu'à l'obtention d'un sirop léger.
- ④ Ajouter les tomates et cuire environ 2 heures à feu très doux. Assaisonner au goût.
- ⑤ Servir avec un plat de poisson ou de viande, ou comme accompagnement d'un mets exotique.

✪ Conserver 2 semaines au réfrigérateur et de 4 à 5 mois au congélateur.

Astuce

- ★ La recette de Josée di Stasio propose le mélange d'épices suivant : anis, cannelle, cumin, feuille de laurier, graines de coriandre, muscade, piments broyés, piment de la Jamaïque, poivre, vanille, etc.

KETCHUP MAISON, STYLE HEINZ

PRÉPARATION
2 minutes

CUISSON
De 45 minutes à 1 heure

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

Ce canevas de recette est librement inspiré du blogue Delishtown.

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 1 gros oignon, haché
- 3 ou 4 gousses d'ail, hachées
- ½ po (2,5 cm) de gingembre frais, râpé
- Sel et poivre
- 5 ou 6 tomates fraîches, coupées en dés, ou 1 conserve (796 ml) de tomates en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucrant
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre, au choix
- ½ c. à thé (2,5 ml) de piment de la Jamaïque
- 1 clou de girofle
- Sel de céleri (au goût)
- 1 pincée de cannelle
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate

Préparation

- ① Dans une casserole, faire revenir l'huile, l'oignon, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre durant quelques minutes.
- ② Ajouter les tomates, le sucrant, le vinaigre, le piment de la Jamaïque, le clou de girofle, le sel de céleri, la cannelle, la sauce Worcestershire et la pâte de tomate, et laisser mijoter de 45 minutes à 1 heure. Le mélange épaissira.
- ③ Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Une plus grande quantité de sucrant confèrera un goût plus commercial à votre ketchup.
- ④ Passer la préparation au mélangeur électrique ou à travers une passoire, avec le dos d'une cuillère.
- ⑤ Transvaser le ketchup dans des pots et réfrigérer.

✳ Conserver plusieurs mois au réfrigérateur.

Astuces

- ★ Faire son propre ketchup est étonnamment accessible pour un résultat ô combien plus délicieux que les préparations commerciales! Cela permet aussi de doser à son goût le sucre, les épices et le sel. Votre enfant n'aime pas le ketchup épicé? Omettez simplement dans la recette le gingembre, le piment et le clou de girofle.
- ★ Vous en avez cuisiné trop de ketchup? Offrez-le en cadeau. Le ketchup maison est idéal pour mariner les viandes rouges. C'est une base goûteuse, aigre et sucré. Ajoutez de l'alcool et des épices et le tour est joué.

COMMENT CUISINER

les autres fruits

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCE DE CONSOMMATION

Si vous achetez une grande quantité de fruits et que vous n'envisagez pas de les consommer dans les jours suivants, prenez l'habitude de les congeler, de les mettre en conserve ou de les cuisiner : leur teneur en minéraux demeurera la même. Toutefois, un fruit fraîchement cueilli est évidemment plus riche en vitamines et est plus nutritif, comparativement à celui qui a passé plusieurs jours dans les camions de transport, sur les étals et dans votre frigo. La congélation permet néanmoins d'atténuer la perte en vitamines et en éléments nutritifs.

+ ASTUCES DE CUISSON

Vous pouvez :

- faire une salade de fruits ;
- cuisiner des desserts ;
- transformer les fruits en compote, une belle façon de manger des fruits durant toute l'année ;
- les griller pour accompagner une viande ;
- faire sécher les fruits. Il suffit de les peler, les trancher et les mettre au four sur une plaque, à la température la plus basse, durant toute une nuit. Les fruits séchés peuvent être épicés après la cuisson (cannelle, cardamome, etc.). Conservez-les dans un contenant hermétique.

Fruits dans le sirop de ma maman

Rendement : 1 litre

1. Dissoudre $\frac{1}{3}$ tasse d'un sucrant dans un litre d'eau, porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir de 5 à 10 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir. **2.** Remplir le bocal de fruits en pressant sur ceux-ci pour éliminer les espaces vides. **3.** Verser le sirop sur les fruits de sorte à remplir le pot et à couvrir tous les fruits. **4.** Fermer les pots et les sceller.

ASTUCES : Pour un résultat plus sucré, ajouter jusqu'à $\frac{1}{2}$ tasse de sucrant supplémentaire par litre d'eau.

Privilégiez les fruits bien mûrs, fermes et juteux, et conservez les moches et ceux dont la chair est farineuse pour faire de la confiture ou des desserts.

Certains fruits comme les pêches doivent être préalablement pelés. Il suffit de verser de l'eau bouillante sur le fruit puis de le peler.

Pêches, abricots, baies et poires peuvent être servis comme dessert ou être ajoutés aux salades de fruits et aux gâteaux renversés.

Avocats

Pour éviter d'acheter un avocat trop noirci, retirez délicatement le petit bouton situé sur sa tête et observez la couleur de la chair, qui vous indiquera son degré de mûrissement.

Les avocats se congèlent et peuvent ensuite être transformés en purée ou en guacamole.

Cerises

Pour profiter des cerises toute l'année, achetez-en de grandes quantités en saison, lavez-les, dénoyautez-les, déposez-les sur une plaque à cuisson afin qu'elles ne gèlent pas en bloc et déposez la plaque au congélateur pour quelques heures. Transférez ensuite les cerises dans un contenant hermétique et poursuivez la congélation.

Grenades

Ce fruit, qui n'est pas une pomme, en intimide plus d'un, car il ne se laisse pas égrener facilement. À l'aide d'un couteau, percez un petit cône autour de la couronne du fruit. Ne coupez pas trop en profondeur, afin d'éviter de couper les grains. Une fois la couronne retirée, taillez un petit cône afin de bien dessiner la forme dans la chair. Retournez le fruit et coupez une mince tranche au bas afin qu'il puisse se tenir à plat. Coupez le long de chaque nervure du fruit. Ces nervures délimitent les membranes blanches. Ouvrir la grenade. Les grains du fruit se sépareront en quartiers propres, alors vous pourrez disposer aisément de la membrane blanche en tirant légèrement sur celle-ci.

Kiwis

La peau des kiwis est comestible. Bien qu'un peu rugueuse, une fois bien nettoyée et brossée, elle devient douce. Certaines personnes mangent même les kiwis comme des pommes !

Mangues

La mangue se cuisine autant dans les plats salés que sucrés. Transformée en jus, elle fait d'onctueux smoothies et des lassis bien lisses.

Récupérez la peau des mangues pour faire un sirop simple : un vrai délice !

Votre mangue ne mûrit pas ? Faites-en une salade croquante ! Râpez sa chair, recouvrez-la d'une vinaigrette d'inspiration asiatique puis saupoudrez le tout d'arachides grillées et de petites crevettes séchées.

Olives

Les olives crues sont offertes en vrac et en conserve. Pour favoriser leur conservation, déposez-les dans un bocal de verre et recouvrez-les d'huile. Ajoutez ensuite des écorces d'agrumes, des herbes fraîches ou tout autre ingrédient aromatique afin de leur conférer un goût unique.

Pêches, prunes et abricots

Coupez les fruits en deux, retirez leur noyau puis remplissez leur cavité de fromage frais, de yogourt ou de TOUSKI sucré pour une version dessert. Vous pouvez aussi les servir comme accompagnement d'une salade ou d'un repas de viande (viande et fruits ont toujours fait bon ménage).

Rhubarbe

La rhubarbe est le premier fruit du printemps et ses bourgeons avides de soleil percent souvent la croûte de neige qui les recouvre. Le goût acidulé de la rhubarbe se marie parfaitement avec les sucrants et la vanille. Elle se cuisine en dessert, mais peut aussi être braisée avec les viandes rouges (voir la recette de baies à la page 66). La confiture à la rhubarbe et à l'ananas est une variante intéressante de la traditionnelle confiture fraise-rhubarbe (pour en connaître la recette, visitez mon blogue).









.....

CHAPITRE 5

Les légumes

Cuisiner les légumes
sans gaspiller

.....

COMMENT CUISINER

l'ail et les oignons

★★ sans gaspiller ★★

✱ ASTUCES DE CONSERVATION

Alors que l'on conserve **l'ail** frais dans un sac de papier perforé ou dans un contenant qui permet à l'air de circuler, on congèle l'ail haché en petites portions dans des moules à glaçons dans un corps gras.

Les oignons doivent être conservés dans un endroit sec et sombre. On évite de les entreposer près des pommes de terre, car le gaz qu'ils dégagent accélère le mûrissement de celles-ci. On peut également les tailler et les congeler afin de toujours en avoir à portée de la main.

★ ASTUCES DE COUPE

Bien que certaines personnes à l'estomac plus sensible retirent le germe de **l'ail** pour en faciliter la digestion, on le conserve et le cuisine généralement avec la gousse.

1. Couper la base et la tête de **l'oignon**, puis retirer la peau en taillant une incision avec la pointe du couteau. **2.** Trancher l'oignon en deux, puis faire des entailles d'une largeur de quelques millimètres en s'assurant de ne pas couper la partie inférieure du légume afin qu'il reste en un seul morceau. **3.** Faire ensuite des incisions dans l'autre sens afin de former de petits carrés.

★ ASTUCES DE CUISSON

Ajoutez **l'ail** à la fin de la cuisson pour bénéficier pleinement de son goût et de ses arômes.

Faites « suer » **l'oignon**. En d'autres mots, faites-le revenir dans un corps gras dans une poêle, à feu moyen, sans qu'il rôtisse. L'eau se dégageant de l'oignon se mariera à la matière grasse et formera une petite compote.

Ail confit

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **2.** Couper la partie supérieure des bulbes afin d'exposer la tête de chaque gousse. **3.** Les déposer au centre d'une feuille d'aluminium et ajouter un peu d'huile, de sel et de poivre sur leur sommet. **4.** Refermer le papier d'aluminium et le placer directement sur la grille du four. **5.** Cuire de 35 à 40 minutes. L'ail confit est délicieux dans les sauces, les pestos et les vinaigrettes.

Oignon confit

1. Dans une poêle, faire fondre du gras (beurre, gras de canard ou de porc, etc.), puis ajouter des oignons hachés. **2.** Ajouter un filet de vinaigre (blanc, de vin, balsamique, etc.) afin de rehausser le petit goût acidulé. **3.** Ajouter un aliment sucrant, une cuillère à la fois, en s'assurant de ne pas voler la vedette à l'ingrédient principal (l'oignon). **4.** Saler et poivrer au goût. Ajouter aux sandwiches et aux salades ou pour accompagner les viandes et les fromages.

RONDELLES D'OIGNON SANS FRITURE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
Environ 25 rondelles par oignon

La panure utilisée pour la recette présentée en photo est un mélange de panko, de polenta et de noix de coco râpée.

Ingrédients

- 1 oignon, en fines rondelles
- 2 tasses (500 ml) de lait
- Poivre et sel
- 1 ou 2 œufs
- 1 ¼ tasse (315 ml) de chapelure de pain
- ¼ tasse (65 ml) de farine ou de semoule fine
- ¼ tasse (65 ml) d'huile (pour la cuisson)

Préparation

- ① Déposer les rondelles d'oignon dans un contenant hermétique, et ajouter le lait. Saler et poivrer. Laisser mariner au réfrigérateur de quelques heures à quelques jours.
- ② Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Recouvrir une plaque de papier parchemin à double épaisseur et huiler généreusement.
- ③ Dans un bol moyen, battre les œufs. Dans un autre bol, mélanger la chapelure et la farine et bien saler.
- ④ Retirer les rondelles du lait et les égoutter légèrement. Les plonger dans le mélange d'œufs, puis dans le mélange de chapelure. Pour obtenir une panure plus épaisse, répéter l'exercice. Déposer les rondelles sur la plaque.
- ⑤ Cuire au four environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que les rondelles soient bien dorées et croustillantes, en les retournant délicatement à la mi-cuisson.

✱ Conserver jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Conservez le lait ou le yogourt ayant servi au trempage pour l'utiliser dans un potage crémeux.
- ★ Pour une panure sucrée-salée, remplacez une partie de la chapelure par de la noix de coco râpée!
- ★ Vous n'avez pas d'œufs pour la panure ? Faites tremper des graines de chia dans l'eau. Plongez les rondelles dans ce mélange pour un résultat équivalent.

Rondelles d'oignon sans friture



COMMENT CUISINER

l'aubergine

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

C'est le poids qui détermine la qualité d'une aubergine : elle doit être ferme et gorgée d'eau. Une aubergine dont la peau est lisse et brillante se conservera plus longtemps.

* ASTUCE DE CONSERVATION

La tête de l'aubergine peut moisir si elle est recouverte d'une pellicule plastique. Pour remédier à ce problème, il faut nettoyer le légume sous l'eau puis tailler la tête jusqu'à la chair qui n'a pas été atteinte.

* ASTUCES DE CONGÉLATION

1. Laver et tailler l'aubergine en tranches ou en cubes, en conservant la peau. **2.** Blanchir les tranches environ 4 minutes dans une eau citronnée. **3.** Les laisser refroidir puis les égoutter. **4.** Congeler les tranches en insérant une feuille de papier ciré entre chacune d'elles afin d'éviter qu'elles collent ensemble. **5.** Lors de l'utilisation, les cuire sans les décongeler. L'auberge grillée au four supporte bien la congélation.

★ ASTUCE DE CUISSON

L'aubergine est meilleure grillée. Il est donc souhaitable de la saisir à la poêle avant de l'incorporer dans une recette, puis de poursuivre la cuisson comme le suggère la préparation.

Dégorger ou ne pas dégorger l'aubergine ?

Les aubergines peuvent être cuisinées sans être préalablement dégorées. Si elles sont dégorées, les aubergines absorbent moins les liquides et les gras, on les utilise alors dans des recettes de friture afin que l'huile ne pénètre pas trop dans la chair.

- 1.** Trancher l'aubergine et déposer les tranches sur une plaque à cuisson.
- 2.** Saupoudrer les tranches de gros sel et les laisser reposer environ 30 minutes.
- 3.** Les rincer à l'eau fraîche et les éponger avant de les cuisiner.

Caviar d'aubergine (baba ghanouge)

- 1.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
- 2.** Couper les aubergines en deux, dans le sens de la longueur.
- 3.** Inciser la chair.
- 4.** Déposer les aubergines sur une plaque à cuisson et les assaisonner d'huile, de sel, de poivre et d'une branche de thym (facultatif).
- 5.** Les cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la chair et la peau soient bien cuites.
- 6.** Réduire en purée au robot culinaire avec ou sans la peau selon la texture désirée. Ajouter de l'ail confit, un soupçon de tahini (au goût), une datte Medjoul (facultatif) et des épices moyen-orientales comme le ras-el-hanout (facultatif).

BOULETTES D'AUBERGINE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
24 boulettes

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) d'aubergine, coupée en cubes, avec la peau, précuite
- 1 tasse (250 ml) de légumineuses, rincées (au choix)
- ½ tasse (125 ml) d'herbes et d'épices (ou plus, au goût)
- 2 gousses d'ail
- ½ petit oignon
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine

Préparation

- ① Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- ② Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients pendant environ 1 minute. Remuer occasionnellement le contour du récipient avec une cuillère. Ne pas trop mélanger pour ne pas liquéfier la préparation.
- ③ Avec les mains, façonner 24 petites boulettes et les déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- ④ Cuire pendant environ 15 minutes en prenant soin de tourner les boulettes toutes les 5 minutes afin d'obtenir une cuisson uniforme.

✳ La pâte crue avant la formation des boulettes peut être conservée jusqu'à 3 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Pour donner du chic à cette recette, ajoutez ¼ de part de noix de pin dans le mélange.
- ★ La farine sans gluten peut être utilisée dans cette recette.



COMMENT CUISINER

la betterave

★★ sans gaspiller ★★

✱ ASTUCES DE CONSERVATION

Les betteraves se conservent à température ambiante dans leur sac d'origine pendant 1 semaine, ou plus de 3 ou 4 semaines au réfrigérateur.

Les betteraves préalablement blanchies se conservent jusqu'à 1 an au congélateur.

★ ASTUCES DE COUPE

Enfilez des gants réutilisables pour éviter de vous tacher les mains lorsque vous les préparez.

Coupez les betteraves rouges à la fin, donc après les autres légumes, afin d'éviter de tacher les légumes plus pâles (comme les betteraves jaunes).

★ ASTUCES DE CUISSON

Blanchir les betteraves avec leur peau facilite le retrait de celle-ci après la cuisson.

Les betteraves grillées au four doivent cuire plus longtemps, mais elles sont très savoureuses !

+ AVANT DE JETER

Conservez les feuilles et cuisinez-les de la même façon que la bette à carde.

Lorsque vous extrayez le jus, récupérez la pulpe de la betterave et ajoutez-la dans des pâtisseries ou utilisez-la comme base de boulettes végétariennes (voir falafels maison page 165).

Pesto de betterave

1. En se basant sur la recette de pesto présentée à la page 47, remplacer les $\frac{3}{4}$ des herbes par de la pulpe de betterave ou par sa chair râpée.
2. Ajouter des noix, du fromage, de l'huile, le zeste de 1 citron, du sel et du poivre.
3. Réduire en purée au robot culinaire.
4. Servir en guise de sauce à pizza ou sur des pâtes, ou comme trempette.

Carpaccio de betterave

1. Nettoyer la peau des betteraves ramollies par le temps, puis la retirer avec un économe.
2. Tailler les betteraves en fines tranches et les assaisonner au goût.
3. Servir sur un lit de verdure rehaussé d'épices, d'herbes, de fleurs comestibles ou de graines de citrouille. Arroser d'un filet d'huile.
4. Servir en entrée ou comme accompagnement.

Carpaccio de betterave



BETTETZIKI

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

TEMPS DE REPOS
1 ou 2 heures au réfrigérateur

Ingrédients

- 3 betteraves, cuites, sans la peau
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 2 tasses (500 ml) de yogourt nature gras
- 2 ou 3 brins d'aneth ou toute autre herbe fraîche
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- Sel (au goût)

Préparation

- ① Râper les betteraves cuites.
- ② Dans un bol, mélanger délicatement les betteraves, l'ail et le jus de citron.
- ③ Ajouter le yogourt, l'aneth et l'huile, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Saler au goût.

* Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

BETTE BOURGUIGNONNE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
40 à 60 minutes

RENDEMENT
4 portions

Ce canevas de recette est librement inspiré du blogue Green Kitchen Story.

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile
- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1 barquette de champignons, lavés et coupés en morceaux
- 2 tasses (500 ml) de betteraves, pelées et coupées en quartiers
- 1 tasse (250 ml) de carottes, pelées et coupées grossièrement
- 2 brins de thym frais
- Sel et poivre (au goût)
- 1 tasse (250 ml) de cubes de bœuf cru ou de lentilles sèches
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- 1 tasse (250 ml) de vin rouge
- 2 tasses (500 ml) de bouillon (au choix)
- 3 feuilles de laurier
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs diluée dans
- 2 c. à soupe d'eau (30 ml) (facultatif)

Préparation

- ① Dans une casserole en fonte, faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir jusqu'à tendreté.
- ② Ajouter les champignons une petite quantité à la fois, afin de les griller sans qu'ils se dégorgent de leur eau.
- ③ Retirer du feu et transférer le tout dans un bol.
- ④ Dans la même casserole, faire griller les betteraves, les carottes, le thym, le sel et le poivre à feu élevé pendant 5 minutes.
- ⑤ Retirer du feu et ajouter ce mélange à l'oignon et aux champignons.
- ⑥ Faire griller le bœuf ou ajouter les lentilles.
- ⑦ Ajouter les légumes tempérés dans la casserole et bien mélanger.
- ⑧ Ajouter la pâte de tomate, le vin, le bouillon, les feuilles de laurier et la fécule de maïs diluée dans l'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes.

* Conserver 7 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

COMMENT CUISINER

les brocolis et les choux-fleurs

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Les **brocolis** et les **choux-fleurs** sont plutôt dispendieux en hiver et au printemps en raison des frais de transport. Évitez de payer plus de 3 \$ par tête et assurez-vous qu'ils sont bien fermes.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 semaine (fleurons et tiges, dans un contenant hermétique).

Au congélateur: 1 an (cru) ou 3 mois (cuit).

Plongez le pied de votre **brocoli** ou de votre **chou-fleur** fané dans l'eau et il retrouvera son croquant!

★ ASTUCE DE CUISSON

Un **brocoli** ou un **chou-fleur** trop cuit se désagrège et perd ses valeurs nutritives. En le retirant du feu à la mi-cuisson, la chaleur dégagée par le légume complétera la cuisson.

★ ASTUCE D'UTILISATION

Utilisez le **brocoli** dans une salade, en crudité, sauté ou gratiné sur une pizza.

Utilisez le **chou-fleur** en purée pour remplacer les pommes de terre dans un parmentier, haché pour substituer le couscous ou le riz, ou en crème pour faire une sauce de type Alfredo.

+ AVANT DE JETER

Utilisez le pied du **brocoli** (qui est un peu amer) dans un potage, ou taillez-le en juliennes pour l'ajouter à un sauté de légumes ou à une salade bien marinée.

Sinon, taillez-le en fines rondelles que vous ferez frire pour obtenir des croustilles uniques, ou que vous ajouterez dans un sauté de légumes, une quiche ou une frittata.

Les feuilles et le tronc du **chou-fleur** peuvent être utilisés dans les potages.

Pop-corn de légumes

Les épices utilisées pour la présentation de cette recette sont le cari et le garam masala.

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans un bol, mélanger des petits fleurons de brocoli et de chou-fleur, les enrober d'huile et les saupoudrer de sel, de poivre et d'épices (au goût).
3. Déposer le mélange sur une plaque à cuisson et cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient grillés mais encore croquants.

Pop-corn de légumes

PÂTE DE LÉGUMES POUR PIZZA (SANS GLUTEN)

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
30 à 40 minutes

RENDEMENT
1 grande pizza
ou 4 petites

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de fleurons de chou-fleur, hachés très finement
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé ou de poudre d'amande (en guise de farine)
- 1 gousse d'ail, hachée très finement
- 2 c. à thé (10 ml) d'herbes séchées
- Sel et poivre (au goût)
- 3 œufs, battus

Préparation

- ① Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les œufs.
- ② Creuser une cavité au centre du mélange et y déposer les œufs. Bien mélanger avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- ③ Façonner 1 grosse ou 4 petites boules de pâte.
- ④ Déposer la pâte sur une plaque recouverte de papier parchemin et l'aplatir pour lui conférer la forme d'une pâte à pizza.
- ⑤ Précuire la pâte au four à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. La retirer du four.
- ⑥ Ajouter les garnitures et cuire de nouveau, de 5 à 10 minutes.

✳ Conserver la pâte crue 2 jours et la pâte précuite 1 semaine au réfrigérateur. La pâte précuite peut être congelée 2 mois.

Photo page 189

Astuces

- ★ La texture de la pâte devrait être plus lâche et collante qu'une pâte à pizza traditionnelle.
- ★ Pour une version végétalienne, substituez les œufs par un mélange de ¼ tasse (65 ml) de graines de chia dans ¾ tasse (190 ml) d'eau.
- ★ Pour les amateurs de fromage : augmentez la quantité de fromage jusqu'à la même quantité de chou-fleur.
- ★ Remplacez le chou-fleur par des légumes râpés au choix, par exemple, des courgettes, des betteraves, des patates douces, des poivrons et autres légumes inspirants du moment. Il est cependant essentiel d'enlever l'excédent d'eau des légumes en les pressant dans une passoire.

COMMENT CUISINER

la carotte

★★ sans gaspiller ★★

✱ ASTUCE DE CONSERVATION

Conservez les carottes dans un contenant de plastique. Rincez-les avant afin d'éliminer les saletés. Taillez les sections sujettes à moisir.

À température ambiante : 2 jours.

Au réfrigérateur : jusqu'à 3 mois.

Au congélateur : 1 an (cruées, en morceaux) ou 3 mois (cuites).

★ ASTUCE DE COUPE

Retirez la peau à l'aide d'un économe.

Juliennes

1. Couper la carotte en deux sur le sens de la longueur, afin de former deux surfaces planes et stables. 2. Tailler de minces tranches d'une épaisseur de 2 mm (sur la longueur), une première et une deuxième fois afin d'obtenir de fins bâtonnets.

Rondelles

1. Tailler de fines rondelles à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline. 2. Pour plus de fantaisie, couper les tranches en diagonale !

★ ASTUCE DE CUISSON

1. Cuire les carottes dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant environ 30 minutes. 2. Les enrober d'huile puis les laquer d'un aliment sucrant liquide (au goût). 3. Assaisonner d'épices (au goût), de sel et de poivre.

+ AVANT DE JETER

Récupérez les feuilles, la peau et les retailles pour aromatiser vos bouillons ! Le feuillage, une fois nettoyé, se cuisine comme des herbes fraîches..

Carottes marinées

Les carottes marinées sont croquantes, et leur goût sucré et vinaigré rehausse parfaitement un sandwich ou une salade.

Consultez le canevas de recette de marinade (voir marinade page 143) pour vous inspirer.

Marinez les carottes crues.

N'utilisez que des carottes d'une même couleur afin d'éviter leur brunissement.

Pour obtenir un goût plus acidulé d'inspiration asiatique, substituez le vinaigre blanc par du vinaigre de riz et réduisez de moitié la quantité de sucre prescrite.





Salade de carotte à la marocaine

SALADE DE CAROTTE À LA MAROCAINE

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
4 portions

Ingrédients

- ¼ tasse (65 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (65 ml) de vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 2 c. à thé (10 ml) de cumin moulu
- 2 c. à soupe (30 ml) de menthe fraîche, ciselée
- Sel et poivre
- 1 tasse (250 ml) de féta (facultatif)
- Feuilles de menthe
- Graines de citrouille salées (facultatif)
- 2 tasses (500 ml) de carottes et autres légumes (betterave, chou, courgettes, etc.), râpés
- Vinaigrette de style marocain

Préparation

- ① Dans un petit bol, fouetter l'huile d'olive et le vinaigre. Ajouter le miel, le cumin, la menthe, le sel et le poivre. Fouetter.
- ② Ajouter des morceaux de féta, des feuilles de menthe fraîche et des graines de citrouille salées aux carottes.
- ③ Arroser la salade de vinaigrette de style marocain.

 Conserver 4 jours au réfrigérateur.

Astuces

- ★ Vous pouvez également utiliser des carottes rôties dans cette recette.
- ★ Pour un résultat plus relevé, ajoutez 2 c. à thé (10 ml) de jus d'agrumes, 1 c. à soupe (15 ml) d'harissa et ½ c. à thé (3 ml) de paprika fumé.
- ★ Utiliser cette vinaigrette pour laquer les carottes rôties, en ajoutant du féta en morceaux et des noix grillées (facultatif).

RILLETES DE CAROTTES

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
20 minutes

TEMPS DE REPOS
1 heure au réfrigérateur


RENDEMENT
1 bol

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de carottes, bouillies et égouttées
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de fromage à la crème
- Herbes fraîches ciselées et épices (au goût)
- Sel et poivre

Préparation

- ① Dans un bol, écraser grossièrement les carottes au moyen d'un pilon à pommes de terre, jusqu'à ce qu'elles soient en purée.
- ② Dans un autre bol, mélanger la farine d'avoine et le fromage à la crème.
- ③ Ajouter la purée de carottes, les herbes fraîches, les épices, le sel et le poivre.
- ④ Réfrigérer 1 heure avant de servir.

 Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

GÂTEAU AUX CAROTTES, À L'ORANGE ET AUX PISTACHES

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
1 heure

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre, moulu ou fraîchement râpé
- Une pincée de muscade, moulue ou fraîchement râpée
- ⅔ tasse (170 ml) d'huile
- 3 œufs
- 1 tasse (250 ml) d'un aliment sucrant
- 2 tasses (500 ml) de carottes râpées
- Le zeste et le jus de 1 orange
- ⅓ tasse (85 ml) de pistaches grillées, hachées

GLAÇAGE

- 1 tasse (250 ml) de fromage à la crème (à température ambiante)
- ½ tasse (125 ml) de sucre à glacer
- Le zeste et le jus de 1 citron ou de 1 orange
- Pistaches grillées, hachées grossièrement

Préparation

- ① Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- ② Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
- ③ Dans un autre bol, battre l'huile, les œufs et l'aliment sucrant.
- ④ Incorporer le mélange humide aux ingrédients secs, et bien mélanger.
- ⑤ Ajouter les carottes, le zeste et le jus de l'orange ainsi que les pistaches. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, puis verser dans un moule à gâteau d'un diamètre d'environ 20 cm (8 po).
- ⑥ Cuire environ 1 heure, puis laisser refroidir avant de glacer.
- ⑦ Dans un bol, fouetter le fromage jusqu'à ce qu'il soit léger et crémeux.
- ⑧ Ajouter le sucre ainsi que le zeste et le jus d'agrumes, puis fouetter quelques minutes.
- ⑨ Étendre le glaçage sur le gâteau refroidi et garnir de pistaches grillées.

✪ Conserver 5 jours au réfrigérateur. Sortir 30 minutes avant de servir.

Astuces

- ★ Pour un gâteau plus économique, remplacez les pistaches par une noix plus abordable de votre choix.
- ★ N'hésitez pas à utiliser les pelures de carottes pour remplacer les carottes râpées. Épluchures ou pulpe du jus de carotte offrent une texture très intéressante pour le gâteau.
- ★ **Avant de jeter:** Un gâteau sec après quelques jours se transforme en cake pop : émiettez le gâteau et ajoutez de la crème au beurre au goût puis, roulez en boule. Insérez un bâton de bois et enrobez de chocolat blanc fondant. Comme quoi donner une deuxième vie à un dessert peut avoir du chic !

COMMENT CUISINER

les champignons

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Achetez les champignons en vrac : vous pouvez ainsi contrôler les quantités que vous utiliserez et éviter les pertes.

Favorisez les champignons entiers, car ils se conservent plus longtemps que ceux qui sont déjà tranchés.

★ ASTUCE DE NETTOYAGE

Pour les nettoyer, il suffit de les frotter délicatement avec un linge humide. Évitez de les plonger dans l'eau, car ils se gorgent d'eau et deviendront plus coriaces.

★ ASTUCE DE CUISSON

Pour obtenir une belle coloration, ne cuisez que de petites quantités à la fois afin que tous les champignons soient en contact avec la surface de la poêle et que l'eau qu'ils dégagent ne les fasse pas bouillir.

Les champignons ont un goût plutôt neutre. Ils absorbent les gras ; il est donc pertinent de les faire cuire dans une casserole ou un poêlon bien gras ou un bon bouillon afin qu'ils imbibent le gras ou le bouillon et prennent la saveur du plat.

+ AVANT DE JETER

Les vieux champignons tachetés de brun ou recouverts d'une fine mousse sont toujours comestibles. Dans un premier temps, nettoyez-les avec un linge humide et coupez les parties irrécupérables. Avec la chair propre à la consommation, cuisinez des recettes qui nécessitent plusieurs assaisonnements, ou qui pourront être intégrées comme garniture. C'est le moment de laisser aller votre créativité. Voir nos idées à la page suivante.



VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : TIRER LE MEILLEUR DES CHAMPIGNONS

1 casseau de champignons, 3 vies

Cuisiner les champignons

1. Faire griller les champignons tranchés dans une poêle bien graissée. Ne pas la surcharger afin d'éviter que l'eau que dégagent les champignons ne les fasse bouillir. **2.** Ajouter du gras, du sel et du poivre (au goût). **3.** Réfrigérer pour un usage ultérieur.

Récupérer les champignons grillés

1. Utiliser les restants de champignons grillés pour cuisiner une sauce de champignons à la crème. **2.** Réchauffer des champignons préalablement grillés dans une poêle. **3.** Déglacer avec un reste de vin ou de bière. **4.** Ajouter de la crème, des herbes fraîches, des épices (au goût), du sel et du poivre. Servir en accompagnement d'un repas de viande ou sur des pâtes. Ajouter des épinards pour une touche de verdure dans l'assiette.

Transformer les champignons à la crème en soupe

1. Avec les restants de champignons à la crème, on peut faire une soupe. Il suffit d'allonger avec un bouillon (au goût) et, si désiré, avec de l'alcool (bière, vin ou vodka). **2.** Rectifier les assaisonnements et servir avec un croûton de pain. Sur cette photo, nous avons utilisé le bouillon de notre bœuf braisé à l'indienne. Un goût surprenant qui a fait fureur !



VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : LES CHAMPIGNONS

Champignons farcis : 2 façons, une infinité de recettes

AVEC LES CHAMPIGNONS DE PARIS

Ces bouchées de champignons sont parfaites pour un petit apéro TOUSKI improvisé. Il suffit de se laisser inspirer par les restes dans le frigo et de les farcir avec créativité.

1. Dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C), faire griller les têtes de champignons de Paris (champignons blancs) environ 10 minutes. **2.** Farcir de guacamole, d'une tartine de tofu, de salsa ou de toute autre trempette (pour une version végétarienne). Pour une version carnivore, ajouter une boulette de viande cuite ou une viande tartare fraîchement préparée. **3.** Garnir d'herbes et d'épices, puis servir.

AVEC LES GROS CHAMPIGNONS DE STYLE PORTOBELLO

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **2.** Sur une plaque à cuisson, déposer les têtes de champignons. **3.** Les garnir d'une farce composée d'une viande hachée crue et d'un mélange TOUSKI de grains cuits ou de toute autre inspiration du moment. **4.** Cuire au four pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la cuisson soit à votre goût. **5.** Garnir d'herbes fraîches ou de graines de pomme grenade, ou gratiner avec du fromage. Les servir en guise de repas principal, avec une salade et des légumes, ou comme un accompagnement chic.

AVANT DE JETER : utiliser les pieds pour cuisiner des saveurs de champignons.

Récupérez les pieds de champignons farcis pour cuisiner d'autres recettes. Cela vous évitera de faire des dépenses pour d'autres champignons.

1. Tailler les pieds et les faire griller dans une poêle avec un corps gras et des épices. **2.** Ajouter dans une mayonnaise ou dans une sauce.

Bruschetta de champignons

1. Dans une poêle bien graissée, faire revenir des champignons coupés en petits dés. **2.** Assaisonner au goût et servir sur des croûtons de pain en remplacement de la bruschetta.

Les restes peuvent être entreposés dans un bocal de verre et être conservés au réfrigérateur pendant plusieurs jours.

Pour obtenir un pâté de campagne végétalien, ajoutez des noix grillées et réduire le tout en purée avec un mélangeur à main.

AVANT DE JETER : faites une tarte aux champignons avec les restants de bruschetta

1. Réaliser la recette de bruschetta aux champignons ci-dessus. **2.** Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **3.** Badigeonner généreusement une pâte à tarte crue de moutarde Dijon et ajouter la bruschetta. **4.** Ajouter des herbes fraîches (au goût), du fromage râpé et des oignons grillés (au goût). **5.** Cuire jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante. Servir en bouchées ou en guise de repas principal, accompagné d'une salade.

Champignons grillés marinés

1. Déposer des champignons grillés dans un bocal de verre. **2.** Ajouter de l'ail finement haché, des herbes fraîches, des épices (au goût) et des petits cubes de féta (facultatif). **3.** Recouvrir d'huile (de tournesol, de pépins de raisin ou de canola) et réfrigérer.

L'huile d'olive est déconseillée, car elle figera au réfrigérateur.

Un « steak » de portobellos

Les têtes de champignons portobellos peuvent remplacer les boulettes de viande ou végétariennes dans les burgers. Elles doivent être bien grillées et assaisonnées parce que la chair du champignon est moins goûteuse que la viande.

Taillez le pied du champignon et grillez-le à la poêle avec un corps gras et des épices. Ajoutez dans une mayonnaise ou une sauce.



COMMENT CUISINER

les choux

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Il existe plus d'une vingtaine de variétés de choux. Les plus accessibles sont le chou vert, le chou de Savoie, le chou frisé (kale), le chou rouge, le chou chinois et le chou de Bruxelles.

Les choux sont offerts à l'année. Abordables, ils peuvent être cuisinés dans plusieurs recettes. Il est préférable de les acheter en saison et de les conserver adéquatement plutôt que de payer plus de 2 \$ pour une tête durant l'hiver.

* ASTUCES DE CONSERVATION

À température ambiante: 1 semaine.

Au réfrigérateur: jusqu'à 1 mois.

Au congélateur: 1 an (cru ou cuit).

Conservez au réfrigérateur le chou entier en retirant uniquement les feuilles abîmées.

★ ASTUCES DE COUPE

Chou rond

1. Couper le chou en deux.
2. Avec un couteau, tailler un triangle autour du cœur afin qu'il se détache facilement.
3. Retirer les feuilles une par une ou les tailler à l'aide d'un couteau.

Choux de Bruxelles

Retirer les feuilles abîmées avant de les cuisiner entiers.

Chou frisé (kale)

Les tiges du chou frisé sont coriaces et amères. Il est préférable de les couper et de les composter, et de ne cuisiner que les feuilles.

★ ASTUCE DE CUISSON

Les choux aiment bien le gras: ils se marient parfaitement au bacon, qui les enrobera de gras et de sel. Le chou est meilleur lorsqu'il est bouilli dans un bouillon de viande, comme dans un pot-au-feu. Le chou grillé est sans contredit très savoureux!

Sushis de chou

Utilisez des feuilles de chou lavées pour remplacer les algues des sushis. Certaines variétés se roulent plus aisément, comme le chou de Savoie.





SALADE DE CHOU TRADITIONNELLE

PRÉPARATION
20 minutes

TEMPS DE REPOS
Quelques heures
au réfrigérateur

RENDEMENT
4 tasses (1 l)

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) de chou, râpé
- 1 tasse (250 ml) de carottes, râpées
- ½ tasse (125 ml) d'oignons, hachés finement
- ¼ tasse (65 ml) de vinaigre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'un aliment sucrant
- Sel et poivre

Préparation

- ① Mélanger tous les légumes.
- ② Ajouter le vinaigre, l'aliment sucrant, le sel et le poivre.
- ③ Laisser macérer pendant quelques heures au réfrigérateur avant de servir.

* Conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Astuce

★ Pour une version à l'indienne: assaisonner le chou braisé d'épices indiennes, de coriandre fraîche, de mayonnaise au cari. Garnir d'arachides hachées et servir en accompagnement d'un poulet au lait de coco.

TRANCHES DE CHOU GRILLÉ

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
60 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- Gras (pour la cuisson)
- 1 tête de chou, coupée en tranches épaisses (1 cm)
- 2 ou 3 grosses gousses d'ail, écrasées
- Huile (pour badigeonner)
- Sel et poivre

Préparation

- ① Préchauffer à 400 °F (200 °C). Graisser une plaque à cuisson.
- ② Retirer les feuilles extérieures du chou et le laver à grande eau.
- ③ Couper le chou de haut en bas pour former des tranches. Conserver le cœur pour empêcher les feuilles de se détacher. Frotter le chou avec l'ail écrasé.
- ④ Verser un filet d'huile sur les deux côtés, puis les saupoudrer d'un peu de sel et de poivre.
- ⑤ Rôtir les tranches pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient grillés et croustillants, en les retournant délicatement à mi-cuisson. Servir chaud.

* Conserver 5 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

KIMCHI DE CHOU

PRÉPARATION

70 minutes incluant le temps de trempage

TEMPS DE REPOS

Quelques heures dans l'eau salée ou 3 à 5 jours au réfrigérateur

CUISSON

Moins de 5 minutes

RENDEMENT

2 à 4 tasses (500 ml à 1 litre)

Ingrédients


- 1 chou napa
- 1 partie de gros sel
- 6 parties d'eau (pour une concentration de 15 % de sel)
- 1 radis daïkon (radis blanc japonais), sans la peau
- ½ oignon de taille moyenne, haché finement
- Oignons verts, hachés finement (au goût)

SAUCE

- ¼ tasse (65 ml) de poudre de piment coréen (Gochugaru)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'ail, haché
- ½ c. à soupe (8 ml) de gingembre frais, haché
- ½ c. à soupe (8 ml) de sauce soya
- ½ c. à soupe (8 ml) de sauce au poisson
- 1 ½ c. à soupe (23 ml) d'un aliment sucrant
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame

Préparation

- ① Retirer les feuilles extérieures du chou et le rincer à l'eau courante.
- ② Retirer son cœur puis le tailler en fines tranches.
- ③ Dissoudre le sel dans l'eau. Ajouter le chou et laisser tremper pendant quelques heures (ou une nuit) dans le mélange d'eau salée. Égoutter.
- ④ Tailler le radis en fines juliennes.
- ⑤ Dans une casserole, mélanger le chou et le radis, puis ajouter les oignons hachés. Faire suer quelques minutes puis transvaser dans un bocal de verre hermétique. Laisser tempérer.
- ⑥ Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce puis l'ajouter au mélange de légumes.
- ⑦ Réfrigérer de 3 à 5 jours avant de servir.

 Conserver 1 mois au réfrigérateur.

Astuces

- ★ Le kimchi est une salade de chou fermenté qui accompagne les plats de viande et poisson à l'asiatique, ou qui peut remplacer la choucroute dans certains plats. Une fois bien émincé, il peut se cuisiner dans les frittatas, dans les sandwichs chauds au fromage gratiné.
- ★ La recette originale utilise du chou napa (chou chinois), mais toutes les variétés peuvent être utilisées si elles sont finement taillées.
- ★ Certaines recettes ajoutent environ ¼ tasse de petites crevettes salées réduites en purée. Si vous choisissez les crevettes, supprimer la sauce au poisson dans les ingrédients de la sauce.
- ★ Utilisez les restes de kimchi pour aromatiser une mayonnaise. Il suffit de broyer 1 part de kimchi avec 3 parts de mayonnaise. Servez en guise d'accompagnement d'une viande, comme sauce à sandwich ou comme trempette.

COMMENT CUISINER

Les concombres

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Même si les concombres de serre sont offerts à l'année, favorisez ceux du Québec durant l'été.

Les concombres libanais sont souvent plus économiques, surtout lorsqu'ils sont achetés en vrac.

* ASTUCES DE CONSERVATION

À la température ambiante: 1 semaine.

Au réfrigérateur: 1 semaine (si entamé).

Au congélateur: déconseillé.

Puisque le concombre a tendance à se gorger d'eau lorsqu'il est au réfrigérateur, conservez-le à température ambiante.

Pour un meilleur goût, sortez le concombre entamé du réfrigérateur quelques minutes avant de le consommer.

★ ASTUCES DE NETTOYAGE

Le concombre est l'un des légumes les plus sales. Sa peau foncée, qui est souvent recouverte de particules brunâtres, doit être lavée à grande eau.

★ ASTUCE DE COUPE

Avec ou sans la peau, le concombre se taille de toutes les façons imaginables.

Retirez-en le centre (car il contient beaucoup d'eau) et les noyaux et ajoutez-le à un sandwich ou à des sushis.

+ AVANT DE JETER

Ajoutez de fines tranches de concombre dans un pichet d'eau pour obtenir une boisson désaltérante au goût frais.

Base d'un canapé

1. Tailler le concombre en rondelles et, avec une petite cuillère, former une cavité en retirant partiellement leur centre. 2. Farcir d'une trempette, d'une mousse ou de fromage à la crème, puis garnir d'une rose de saumon fumé, de légumes ou de toute autre inspiration.



MAYONNAISE AUX HERBES

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
1 tasse (250 ml)

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de mayonnaise (ou yogourt grec, fromage à la crème, chèvre crémeux)
- 1 tasse (250 ml) d'herbes fraîches, ciselées
- Le zeste et le jus de 1 agrume (facultatif)

Préparation

- ① Mélanger tous les ingrédients et transvaser la préparation dans un pot en verre.

✳️ Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

Astuce

★ Sandwich à thé

1. Tartiner une tranche de pain de mie sans la croûte de mayonnaise aux herbes.
2. Superposer de fines tranches de concombre et de radis, saler, poivrer et servir.

SAUCE TZATZIKI

PRÉPARATION
5 minutes

ÉGOUTTAGE
1 heure
(minimum)

CUISSON
20 minutes

TEMPS DE REPOS
1 ou 2 heures au
réfrigérateur

RENDEMENT
2 tasses (500 ml)

Ingrédients

- 3 concombres sans la peau, râpés
- 1 gousse d'ail, écrasée
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- 2 tasses (500 ml) de yogourt nature gras
- 2 ou 3 branches d'herbes fraîches, ciselés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- Sel (au goût)

Préparation

- ① Couper les concombres sur le sens de la longueur et, avec une petite cuillère, retirer leur centre et leurs pépins.
- ② Les râper dans une passoire puis les laisser égoutter pendant au moins une heure.
- ③ Dans un bol, mélanger délicatement les concombres, l'ail et le jus de citron.
- ④ Ajouter le yogourt, les herbes et l'huile, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Saupoudrer de sel, au goût.
- ⑤ Laisser reposer au réfrigérateur 1 ou 2 heures pour que les saveurs se marient.

✳️ Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

COMMENT CUISINER

Les courges et les citrouilles

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Abondantes à l'automne, les différentes variétés de courges et de citrouilles sont économiques. Profitez-en pour faire des réserves pour l'hiver !

* ASTUCES DE CONSERVATION

À température ambiante : quelques semaines, dans un lieu sec et frais et recouvertes d'un linge.

Au réfrigérateur : déconseillé.

Au congélateur : 1 an (crues, coupées).

★ ASTUCES DE COUPE

Déposez la courge entière de forme oblongue dans un four préchauffé à haute température pendant 20 minutes, puis laissez-la refroidir. La chaleur ramollira la peau, qui est souvent difficile à tailler. Avec un couteau d'office bien affûté, entaillez la peau et tirez légèrement sur celle-ci, elle se retirera facilement.

S'il s'agit d'une courge ronde ou d'une citrouille, utilisez le couteau d'office pour tailler un cercle autour du chapeau.

★ ASTUCE DE CUISSON

Bouillies, grillées ou sautées, elles sont savoureuses lorsqu'elles sont assaisonnées d'herbes et d'épices, qui mettront en valeur leur goût soyeux et sucré. La courge crue est excellente, surtout râpée dans les salades.

+ AVANT DE JETER

Récupérez les graines et faites-les griller pour les servir en guise de collation ou pour agrémenter vos repas et vos potages.

Transformez votre potage de courge ou de citrouille en « Mac & Cheese » ! Il suffit d'allonger la recette avec un peu de lait ou de crème et de la verser sur des macaronis. Ajustez les assaisonnements, faites gratiner et servez !

La courge spaghetti

La courge spaghetti est un excellent substitut des pâtes alimentaires. On mange sa chair crue ou sautée à la poêle, servie avec la sauce du moment.

Sur la cuisinière : Faire bouillir entière dans un chaudron d'eau salée de 20 à 30 minutes, selon la grosseur de la courge ou jusqu'à ce qu'elle soit aux $\frac{3}{4}$ de sa cuisson.

Au four : Sur une plaque à cuisson, cuire entière dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit aux $\frac{3}{4}$ de sa cuisson.

Piquer avec une fourchette pour vérifier la cuisson. Tailler en deux et retirer les graines. Farcir de sauce à spaghetti ou de restes de soupe et gratiner pour compléter la cuisson au four.



GÂTEAU ROULÉ À LA CITROUILLE DE TANTE MANON

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
12 à 15 minutes

Ingédients

- 4 œufs
- 1 tasse (250 ml) d'un aliment sucrant
- ½ tasse (125 ml) de purée de citrouille
- ¾ tasse (190 ml) de farine
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle
- ½ c. à thé (3 ml) de clou de girofle
- Gras (pour la cuisson)

GLAÇAGE

- ½ bloc (3 oz) de fromage à la crème
- 1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 %
- ½ tasse (125 ml) de sucre en poudre
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille

Préparation

- ① Laisser le fromage à température ambiante une heure avant de commencer la recette.
- ② Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), puis recouvrir une plaque à cuisson d'un papier parchemin et le graisser.
- ③ Dans un petit bol, séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
- ④ Au fouet ou à la mixette, monter les blancs en neige ferme.
- ⑤ Dans le mélangeur, à haute vitesse, fouetter les jaunes d'œufs jusqu'à ce que leur volume triple et qu'ils soient presque blancs.
- ⑥ Toujours en fouettant, ajouter l'aliment sucrant puis la purée.
- ⑦ Réduire la vitesse du mélangeur au plus faible puis ajouter la farine et les épices.
- ⑧ Ajouter les blancs d'œufs tout doucement, avec une cuillère de bois ou une spatule, afin de les incorporer en pliant, sans qu'ils ne se défassent pas.
- ⑨ Verser le mélange à gâteau uniformément sur la plaque et le cuire de 12 à 15 minutes. Le sortir du four, puis le démouler sur un linge propre.

GLAÇAGE

- ① Dans un bol, fouetter le fromage jusqu'à ce qu'il soit léger et crémeux.
- ② Ajouter la vanille et le sucre en poudre et fouetter quelques minutes.
- ③ Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à la formation de pics.
- ④ À l'aide d'une spatule, incorporer en pliant la crème fouettée au fromage.
- ⑤ Recouvrir le gâteau de glaçage et le rouler à l'aide du linge. Laisser refroidir et, au moment de servir, le saupoudrer de sucre en poudre au moyen d'un petit tamis.

✳ Conserver de 3 à 5 jours au réfrigérateur (s'il vous est possible d'y résister!).

★ Ma tante Manon a trouvé cette recette sur une coupure de journal. Par curiosité, elle a essayé ce gâteau sans se douter qu'il allait changer la vie des familles Proulx et Siry! L'auteur de la recette étant inconnu, c'est à Manon que nous redonnons tout le mérite!

COMMENT CUISINER

les courgettes

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Privilégiez l'achat de courgettes en vrac pour éviter les pertes, sauf en saison, où il est plus économique de se les procurer en grandes quantités et d'en faire des réserves.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 mois, dans le tiroir à légumes.

Au congélateur: 1 an (crues) ou 3 mois (grillées).

★ ASTUCES DE CUISSON

Préchauffez le four à 400 °F (200 °C) et déposez des rondelles ou des tranches de courgettes sur une plaque de cuisson et cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit bien grillée. Servez ou congelez.

Sautées

Sautez les courgettes dans un corps gras dans une poêle bien chaude.

+ AVANT DE JETER

Saviez-vous que les fleurs de courgettes sont comestibles? Il suffit de les farcir d'un fromage frais ou de viande hachée puis de les faire cuire au four. Vous pouvez également les enrober de panure et les faire frire.

Lasagne de courgettes

Remplacez les pâtes de votre lasagne par des tranches de courgettes grillées, qui seront délicieuses servies avec une sauce bolognaise ou une sauce végétarienne aux lentilles. Gratinez la lasagne de fromage râpé ou d'un bon Boursin® à l'ail.

Vinaigrette à la courgette

Ce canevas de recette est librement inspiré de Marie-Josée Rioux.

1. Dans un mélangeur, mélanger ½ courgette râpée, 2 agrumes (jus et zestes), quelques feuilles d'herbes fraîches, ¼ tasse (65 ml) de noix, grillées, 3 dattes dénoyautées (facultatif) jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. **2.** Ajouter un liquide au besoin. Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

TARTE AU TIAN DE COURGETTES

PRÉPARATION
5 à 10 minutes

CUISSON
20 minutes

Ingédients

- 1 abaisse de pâte à tarte (dans une assiette de cuisson)
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 1 tasse (250 ml) de fromage, râpé
- 1 courgette verte, en fines tranches, sur la longueur
- 1 courgette jaune, en fines tranches, sur la longueur
- Feuilles de thym frais
- Sel et poivre

Préparation

- ① Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350 °F (180 °C).
- ② Badigeonner l'abaisse de moutarde.
- ③ Ajouter le fromage, superposer les tranches de courgettes et saupoudrer de feuilles de thym, de sel et de poivre.
- ④ Cuire pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte et les courgettes soient bien dorées.

✳ Conserver 1 semaine au réfrigérateur et jusqu'à 6 mois au congélateur, crue ou cuite.

Astuces

- ★ Une seule couleur de courgette peut être utilisée. Pour obtenir un tian coloré, ajoutez d'autres légumes (pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons, oignons, etc.).
- ★ À l'origine, le tian était un type de cuisson dans un plat de terre cuite, mais aujourd'hui, il s'agit de plats de légumes superposés en couches et grillés au four.



COMMENT CUISINER

Les épinards et la verdure

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Sélectionnez les feuilles d'épinards qui sont souples et vert foncé. Bien que la saison des épinards soit au printemps, les récoltes du Québec s'étendent parfois jusqu'au début de l'automne.

* ASTUCE DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 semaine.

Au congélateur: 1 an (crus) ou 8 mois (cuits).

Le volume des épinards réduit considérablement à la cuisson.

Les épinards crus et cuits tolèrent très bien la congélation. Il suffit de les blanchir à l'eau bouillante pendant 30 secondes et de bien les essorer avant de les congeler afin d'éviter qu'ils pourrissent. On peut également les congeler crus pour les ajouter aux mijotés.

★ ASTUCE DE CUISSON

La cuisson de l'épinard doit être rapide: de 2 à 3 minutes, dans une poêle à feu vif. Évitez la mijoteuse et la cocotte.

Tiges: Les cuire séparément du feuillage, car le temps de cuisson diffère.

Congelés: Ne pas les décongeler complètement, car cela les ramollira considérablement.

Bébés épinards: Lisses, on les consomme crus dans une salade ou cuits dans un repas.

Verdure: Faites sauter la verdure dans une poêle jusqu'à la mi-cuisson afin d'éviter qu'elle devienne trop molle. Vous pouvez conserver la verdure cuite au réfrigérateur pendant quelques jours.

+ AVANT DE JETER

Débarassez-vous des épinards fanés puis rincez le bouquet afin d'éliminer les mauvaises odeurs. Utilisez-les pour conférer une belle coloration verte à un smoothie et, au besoin, masquez son goût trop prononcé en ajoutant des fruits, un aliment sucrant et des graines nourrissantes.

Croustilles vertes

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). 2. Dans un saladier, mélanger la verdure lavée et essorée avec de l'huile et des assaisonnements. 3. Déposer le mélange sur une plaque à cuisson et cuire de 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la verdure soit croustillante. Servir comme collation ou comme accompagnement d'un poulet aux arachides. Cette recette est délicieuse lorsqu'elle est réalisée avec des feuilles de chou frisé. Pour un goût plus relevé, ajouter une touche d'un aliment sucrant.

Croustilles vertes

BOULETTES DE VERDURE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
24 boulettes

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) de verdure, blanchie et égouttée
- 2 tasses (500 ml) de liant (chapelure, gruau à cuisson rapide ou flocons sans gluten)
- 2 tasses (500 ml) de fromage frais (gorgonzola, féta, ricotta, etc.)
- 2 gousses d'ail
- ½ petit oignon
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes et d'épices (au goût)
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile

Préparation

- ① Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- ② Au robot culinaire, broyer la verdure, le liant, le fromage, l'ail, l'oignon, les herbes, les épices et la farine.
- ③ Ajouter l'huile en filet afin d'obtenir une texture crémeuse homogène. Il est important de ne pas trop mélanger afin d'éviter que la pâte se liquéfie.
- ④ Avec les mains, façonner 24 petites boulettes rondes et les déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- ⑤ Cuire les boulettes environ 15 minutes, en les tournant toutes les 5 minutes afin d'obtenir une cuisson uniforme.

- ✳ Conserver les boulettes cuites 7 jours et la pâte crue avant le façonnement des boulettes 3 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Pour une touche croustillante, ajoutez ¼ de part de noix hachées et grillées avant de façonner les boulettes.
- ★ Pour une version sans gluten, utilisez une farine sans gluten du commerce ou de la farine de sarrasin.







COMMENT CUISINER

Les haricots et les pois verts

★★ sans gaspiller ★★

Fèves vertes, jaunes ou mauves, pois verts, pois mange-tout, pois sucrés, etc.

\$ ASTUCE D'ACHAT

Achetez les haricots et les pois en vrac, en petites quantités, car ils brunissent et moisissent rapidement.

* ASTUCE DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 semaine.

Au congélateur: 1 an (crus) ou 3 mois (cuits).

Rincez-les à l'eau fraîche et conservez-les dans un contenant hermétique au réfrigérateur. Évitez de couper leurs extrémités pour ne pas qu'ils sèchent et qu'ils s'oxydent.

★ ASTUCE DE COUPE

Formez une petite botte de haricots et taillez-en les extrémités avec un couteau.

★ ASTUCES DE CUISSON

Vapeur: Cuire dans une cocotte 5 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots soient tendres mais toujours d'un beau vert éclatant.

Au four: Préchauffez le four à 400 °F (200 °C). Déposez les haricots sur une plaque à cuisson, puis arrosez-les d'un filet d'huile. Ajoutez des épices, du sel et du poivre et faites cuire 10 minutes.

★ ASTUCE D'UTILISATION

Les pois congelés s'ajoutent toujours à la dernière minute dans une recette.

Une fois décongelés, ils sont croquants et frais.

+ AVANT DE JETER

Utilisez les restes de haricots précuits pour remplacer les pâtes alimentaires. Arrosez-les de sauce et saupoudrez-les de fromage râpé.

Ajoutez les pois mange-tout crus et les haricots blanchis dans vos plateaux de crudités.

Garniture à sandwich

Utilisez les restes de haricots cuits pour garnir un wrap ou une omelette. Ou garnissez une tortilla ou un pain pita de sauce, d'un TOUSKI protéiné, de légumes et de fromage.



SALADE DE HARICOTS À L'ASIATIQUE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame grillé
- 3 c. à soupe (45 ml) de graines de sésame grillées
- ½ c. à thé (3 ml) de gingembre frais, râpé
- 1 gousse d'ail, hachée
- 3 c. à soupe (45 ml) de miso (facultatif)
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz
- 1 c. à thé (5 ml) d'un aliment sucrant (facultatif)
- Sel et poivre, au goût
- 2 tasses (500 ml) de haricots verts, cuits
- 1 tasse (250 ml) de viande ou de tofu, grillé
- Graines de sésame (au goût)

Préparation

- ① Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
- ② Ajouter les haricots verts, les graines de sésame et les morceaux de viande ou de tofu cuits.
- ③ Mélanger et servir.

 Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

POTAGE ST-GERMAIN

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
5 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- 3 c. à soupe (45 ml) de gras
- 1 oignon, haché finement
- 4 tasses (1 l) de bouillon clair (poulet, par exemple)
- 6 tasses (1 ½ l) de petits pois écossés ou de petits pois surgelés, décongelés
- ¼ tasse (65 ml) de persil frais, haché très finement
- ¼ tasse (65 ml) de menthe fraîche
- Sel et poivre (au goût)
- ¼ tasse (65 ml) de crème fraîche ou de crème sure (facultatif)
- Ciboulette fraîche, ciselée

Préparation

- ① Faire fondre le gras dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire suer.
- ② Ajouter la moitié du bouillon et porter à ébullition. Ajouter les petits pois, réduire le feu et laisser mijoter doucement de 2 à 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ③ Retirer la casserole du feu puis ajouter le persil, la menthe et le bouillon restant.
- ④ Au robot culinaire ou au mélangeur, broyer la soupe jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Assaisonner de sel et de poivre.

 Conserver 3 jours au réfrigérateur.

COMMENT CUISINER

les laitues

★★ sans gaspiller ★★

💰 ASTUCES D'ACHAT

Les laitues à feuilles épaisses (Boston, en feuilles, pomées, romaines) sont offertes de mai à octobre.

Privilégiez les laitues de serre du Québec, qui sont offertes à l'année.

★ ASTUCES DE NETTOYAGE

Les mélanges de laitues emballés dans des boîtes de plastique sont souvent prélavés. Par contre, l'eau utilisée pour les laver contient des produits nettoyants doux qui laissent des résidus. Il est donc préférable de les rincer et de les essorer avant de les consommer.

Les pommes de salade à feuilles épaisses doivent être nettoyées jusqu'au pied. Évitez de trop les égoutter afin qu'elles conservent un peu d'humidité. Utilisez une essoreuse à salade ou une passoire pour drainer l'eau de nettoyage.

✳️ ASTUCES DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 ou 2 semaines.

Au congélateur: déconseillé.

Il est recommandé de nettoyer les pommes de laitue (sauf la Boston et la iceberg) avant de les mettre au réfrigérateur. Taillez le pied et retirez toutes les feuilles abîmées ou rouillées afin qu'elles ne contaminent pas les autres. Détachez ensuite les feuilles et enroulez-les dans un linge légèrement humide, ou déposez-les dans un contenant hermétique ou un sac perforé.

★ ASTUCE DE COUPE

Déchirez la laitue avec vos mains, car les feuilles s'oxydent au contact d'un couteau de métal.

★ ASTUCE DE CUISSON

Votre laitue grillée sur le barbecue, arrosée d'une vinaigrette, surprendra vos invités!

+ AVANT DE JETER

Les pieds de laitue peuvent germer dans la terre et donner des feuilles à l'infini!

Réutilisez les contenants de plastique des mélanges de laitues pour entreposer d'autres aliments dans le réfrigérateur ou le congélateur. Ils sont parfaits pour accumuler les déchets organiques à transformer éventuellement en bouillon.

Potage de laitue



SALADE « BIG MAC »

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de viande hachée de votre choix, cuite
- 4 tasses (1 l) de laitue iceberg, hachée
- 3 tasses (750 ml) de cornichons à l'aneth, hachés
- 2 tasses (500 ml) de fromage cheddar jaune, râpé
- Vinaigrette « Big Mac » Thousand Island, au goût

Préparation

- ① Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients. Ajouter la vinaigrette. Servir immédiatement.

✳️ Conserver 1 jour au réfrigérateur.

VINAIGRETTE « BIG MAC » THOUSAND ISLAND

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
¾ tasse (190 ml)

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise
- ½ c. à soupe (8 ml) de cornichon sucré, haché
- 1 ½ c. à soupe (23 ml) de cornichon à l'aneth, haché
- 1 c. à thé (5 ml) d'ail, haché très finement
- 1 c. à thé (5 ml) d'oignon, émincé
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre
- 1 c. à thé (5 ml) de ketchup
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sel d'ail ou d'oignon, au goût

Préparation

- ① Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

✳️ Conserver 4 semaines au réfrigérateur.

Astuces

- ★ Pour un goût plus commercial, remplacez ¼ tasse de mayonnaise par de la sauce Miracle Whip.
- ★ Pour une version plus légère, substituez la mayonnaise par du yogourt grec nature faible en gras.

Potage de laitue

1. Mettre du gras dans une casserole et griller des oignons, de l'ail avec une pomme de terre et une carotte grossièrement hachés. Ajouter un TOUSKI de légumes. Assaisonner au goût, et recouvrir de bouillon. 2. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la chair des légumes s'écrase sous la pression d'une cuillère de bois. 3. Transvaser le tout dans un mélangeur et broyer. Ajouter des feuilles de laitue à la toute fin, puis broyer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Servir le potage chaud ou froid.

COMMENT CUISINER

le maïs

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Le maïs en épi est offert à la fin de l'été. Avant de choisir vos épis, retirez quelques feuilles afin de voir les grains. Privilégiez ceux qui sont pâles, car ceux-ci sont croquants et juteux, alors que les jaunes sont plus pâteux.

★ ASTUCES DE CUISSON

Bouilli : Remplir une casserole d'eau salée, porter à ébullition et y déposer délicatement les épis, dépouillés de leur feuillage. Cuire à gros bouillons environ 10 minutes, puis rincer à l'eau froide pour faire cesser la cuisson.

Sur le BBQ : Voir la page suivante pour la technique de cuisson.

★ ASTUCE DE COUPE

Utilisez un moule à gâteau muni d'une cheminée pour y asseoir l'épi au moment de couper les grains. Les bordures

du moule empêcheront les grains de faire du gâchis en volant partout sur le plan de travail. Cette technique vous offrira stabilité et propreté. Il est possible d'acheter un moule à gâteau à cheminée dans les magasins à un dollar.

+ AVANT DE JETER

Conservez les « troncs » des épis de maïs pour en faire un bouillon, car ils renferment autant de saveur que les grains. Il suffit de les faire bouillir pendant 10 minutes.

Récupérez des grains de maïs et ajoutez-les à votre mélange à crêpe. Ils apporteront du croquant. Garnissez d'un fromage frais aux herbes, d'un peu de saumon, de feuilles de laitue et de petits légumes grillés.



VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : TIRER LE MEILLEUR DU MAÏS

Des épis de maïs, 3 vies

Épis de maïs au BBQ

Retirez le feuillage et déposez l'épi sur le grill pendant 15 minutes, ou jusqu'à l'obtention de la cuisson désirée. Il est possible de précuire le maïs. Il suffit de blanchir les épis puis de les griller ultérieurement à feu très élevé pour les réchauffer.

Épis de maïs au BBQ transformés en salade de maïs

Mélangez les grains de 4 épis de maïs cuits, des tomates fraîches en dés, des légumes frais en dés, des herbes fraîches (au goût), de l'oignon émincé, du sel et du poivre. Ajoutez de l'huile au goût.

Astuce : L'équivalent de ¼ tasse de salade à la salsa de maïs en accompagnement d'un plat principal est une portion idéale pour une personne.

Salade de maïs transformée en trempette ou en vinaigrette

Récupérez les restants de la salade de maïs et mélangez le tout à des herbes salées, des épices et un peu d'un aliment sucrant. Salez et poivrez. Ajoutez du yogourt nature et réduisez en purée au robot ou au mélangeur. Conservez dans un contenant hermétique et servez-vous-en comme vinaigrette ou comme trempette. La vinaigrette de maïs est sucrée et crémeuse, et accompagne parfaitement une salade, un poisson et des crudités.



MAÏS SOUFLÉ MAISON

PRÉPARATION
2 minutes

CUISSON
5 minutes

RENDEMENT
variable

Il est possible de cuisiner les grains de maïs en vrac dans un chaudron pour en faire du maïs soufflé aussi bon que celui acheté en sachet, et ô combien plus santé !

Ingrédients

- ¼ part de gras
- 1 part de grains de maïs
- Épices, au goût
- Sel et poivre

Préparation

- ① Dans un chaudron, faire fondre le gras (beurre, margarine, huile de coco, huile de canola ou autre) et ajouter les grains. Couvrir d'un couvercle en prenant soin de secouer régulièrement pour que tous les grains puissent éclater.
- ② Ajouter les épices et assaisonner. Les zestes d'agrumes peuvent être très goûteux.

Astuce

- ★ Pour une texture qui sort de l'ordinaire, mélangez de l'huile de canola et de l'huile de tournesol.

MAÏS SOUFLÉ SUCRÉ

PRÉPARATION
2 minutes

CUISSON
2 minutes

RENDEMENT
variable

Ingrédients

- ¼ part de gras
- 1 part d'un aliment sucrant
- 2 parts de maïs soufflé
- Épices, au goût

Préparation

- ① Dans un chaudron, faire fondre le gras (beurre, margarine, huile de coco, huile de canola ou autre) et l'aliment sucrant.
- ② Mélanger au maïs soufflé et aux épices.
- ③ Laisser refroidir quelques minutes avant de manger, afin que le gras ait figé et pour ne pas se brûler les doigts.

Astuces

- ★ Substituer l'aliment sucrant par de la guimauve pour faire des barres de collation inspirées des « Rice Krispies ».
- ★ **Avant de jeter :** Vous avez eu les yeux plus grands que la panse au cinéma et il vous reste la moitié de votre sac de pop-corn ? Récupérez le maïs soufflé pour garnir les gâteaux ou petits gâteaux. Originale et goûteuse, cette idée zéro gaspillage saura surprendre la visite !

COLLATION DE CÉRÉALES ET DE MAÏS SOUFFLÉ BBQ

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
60 minutes

RENDEMENT
18 portions

Ingrédients

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre
- 1 pincée de sel
- ¼ c. à soupe (4 ml) de poudre d'ail (facultatif)
- ½ c. à thé (3 ml) de poudre d'oignon (facultatif)
- 9 tasses de céréales de votre choix
- 1 tasse (250 ml) de maïs soufflé ou de bretzels
- 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) de noix mélangées
- 3 c. à soupe (45 ml) de sauce Worcestershire

Préparation

AU FOUR

- ① Préchauffer le four à 250 °F (120 °C).
- ② Dans un petit bol, fouetter le beurre fondu et les ingrédients d'assaisonnement. Dans un grand plat à rôtir, mélanger les céréales, le maïs soufflé et tous les autres ingrédients. Verser le mélange gras et épicé sur le mélange de céréales, puis remuer pour enrober.
- ③ Cuire, en remuant toutes les 15 minutes, pendant 1 heure en tout, ou jusqu'à ce que les aliments soient croustillants. Étendre le mélange en une seule couche sur du papier ciré pour refroidir. Ranger dans des contenants hermétiques.

AU MICRO-ONDES

Tiré du site de CHEX™.

- ① Dans un grand bol allant au micro-ondes, mélanger les céréales, les noix, les bretzels; mettre de côté. Dans un autre petit bol allant au micro-ondes, faire ramollir le beurre à découvert à puissance maximale environ 40 secondes, ou jusqu'à ce qu'il soit fondu. Incorporer les assaisonnements. Verser sur le mélange de céréales, puis remuer pour bien enrober.
- ② Faire cuire le mélange au micro-ondes à découvert à puissance maximale de 5 à 6 minutes, en remuant soigneusement toutes les 2 minutes. Étaler sur du papier absorbant pour laisser refroidir. Conserver dans un contenant hermétique.

✳ Conserver 1 mois à température ambiante.

Astuces

- ★ **Remplacement:** La recette originale suggère de mettre davantage de céréales que de maïs soufflé, mais l'inverse peut être tout aussi savoureux! Mélangez et assortissez les assaisonnements à votre goût ou selon ce qu'il y a dans votre garde-manger. Il suffit d'utiliser un total de 9 tasses de céréales.
- ★ **Présentation/Garniture:** Faites une bonne quantité de ce mélange favori pour l'emballer et l'offrir en cadeau à des amis. C'est tellement bon et toujours une bonne surprise!

COMMENT CUISINER

les patates

★★ sans gaspiller ★★

Pommes de terre, patates bleues, patates douces, etc.

\$ ASTUCE D'ACHAT

Privilégiez les pommes de terre Russet, Idaho et Yukon Gold pour des patates frites ou rôties, car elles absorbent moins de gras, ayant une teneur en amidon plus élevée que les autres variétés.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Conservez vos pommes de terre dans un endroit frais et sec et loin des oignons, car ceux-ci les feront germer plus rapidement.

Si elles sont offertes dans des sacs de papier brun, c'est parce qu'elles se conservent mieux à l'obscurité !

Les pommes de terre crues tolèrent mal la congélation. Il est donc préférable de les blanchir ou de les griller au préalable.

Évitez de congeler vos purées de pommes de terre, car elles se gorgent d'eau et se délièrent.

★ ASTUCE DE COUPE

Pour éviter qu'elles ne s'oxydent après la coupe, plongez les patates dans un bol d'eau.

★ ASTUCES DE CUISSON

Trempage : Certaines préparations de pommes de terre (frites, sautées ou en salade) indiquent de les faire tremper dans l'eau froide avant de les cuire afin d'enlever l'amidon qu'elles contiennent et ainsi éviter que les morceaux collent entre eux au cours de la cuisson.

Friture : Déposez ½ pomme de terre crue, sans la peau, dans l'huile de la friteuse : elle empêchera les autres aliments, comme les beignes, d'absorber le goût de l'huile. Consommez-la à la fin de la cuisson.

Frites : Pour faire des frites maison, cuire les pommes de terre en deux étapes : la première pour cuire la chair, la deuxième pour dorer l'extérieur.

Grelots : Écrasez des pommes de terre grelots blanchies sur une plaque à cuisson, puis saupoudrez-les de fromage, d'herbes et d'épices. Servez-les en guise d'amuse-gueules ou en accompagnement d'un plat principal.

+ AVANT DE JETER

Récupérez l'eau de cuisson non salée et refroidie des pommes de terre pour arroser vos plantes.

Donnez une deuxième ou une troisième vie à vos pommes de terre en cuisinant une salade de patates grillées. Succès assuré !

La pomme de terre farcie est parfaite pour récupérer les farces trop salées. En effet, si vous avez abusé du sel dans le mélange de farce, sachez que la pomme de terre en absorbera tout l'excédent.





GASPACHO DE PETITS FRUITS D'ÉPRIÈRES

RÖSTIS

PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
4 minutes
par galette

RENDEMENT
15 à 20 röstis

Ingrédients

- 1 kg (2,2 lb) de pommes de terre, sans la peau, râpées
- 4 oignons moyens (environ 300 g), râpés
- De 4 à 6 c. à soupe (de 60 à 90 ml) de farine
- Une grosse pincée de sel
- Poivre (au goût)
- Huile (pour la friture)

Préparation

- ① Rincer les pommes de terre râpées dans l'eau froide puis les essorer.
- ② Dans un bol, mélanger les pommes de terre, les oignons et la farine, puis assaisonner au goût. Avec les mains, façonner des galettes compactes d'un diamètre de 5 cm (2 po).
- ③ Chauffer l'huile dans une grande poêle, puis frire chaque côté des galettes de 1 à 2 minutes.
- ④ Les égoutter sur un papier absorbant puis les déposer au four, sur une plaque à cuisson, afin de les garder au chaud avant de les servir.

✳️ Conserver 3 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur.

Astuce

- ★ Égouttez les pommes de terre râpées dans une passoire et essorez-les dans une essoreuse à salade pour retirer l'excès d'humidité.

Salade de patates

La vinaigrette de la salade de patates classique est bien crémeuse. Pourtant, une version plus légère peut être tout aussi goûteuse et peut aussi se marier parfaitement à un TOUSKI de légumes, de pousses ou de germinations. Osez mélanger les différentes variétés pour colorer votre assiette.

Patates à déjeuner rissolées

Dans une poêle bien chaude et bien graissée, déposez un reste de pommes de terre bouillies coupées en dés et rôtir jusqu'à ce qu'elles présentent une belle couleur dorée. Pour une version plus croustillante, saupoudrez-les légèrement de farine au début de la cuisson, ce qui formera une petite croûte gourmande.

Les restes doivent cependant avoir été conservés au réfrigérateur afin que l'amidon se soit raffermi et que la pomme de terre rissole sans se défaire en morceaux.

Pomme de terre farcie

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). 2. Couper les pommes de terre blanchies en deux et retirer la chair de leur centre. 3. Les farcir d'un mélange de viandes ou de légumineuses, de légumes, d'herbes et d'épices, puis les gratiner.

Cette recette peut aussi être réalisée avec les pelures de pommes de terre. Il suffit de les faire griller avant de les garnir, puis de les gratiner. [Voir photo sur la couverture du livre.](#)

CANAPÉS DE PATATE DOUCE

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
12 canapés

[Voir photo
page 192](#)

Ingrédients

- 1 patate douce, coupée en rondelles de 5 mm
- Trepette (houmous, guacamole, tartinade de tofu, etc.)
- Garniture (salade de couscous, noix, graines, etc.)
- Herbes fraîches, hachées finement
- TOUSKI (tomates cerises en quartiers, fleurs comestibles, etc.)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et graisser une plaque à cuisson.
- ② Déposer les rondelles sur la plaque et les cuire 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
- ③ Les retirer du four, les déposer sur un plateau de service puis les garnir d'une trepette, d'une garniture et d'herbes fraîches. Compléter en les décorant d'un TOUSKI et servir.

✳️ Conserver 1 jour au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Cette recette est idéale pour un apéro improvisé avec des copains.

COMMENT CUISINER

les poireaux

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Les poireaux sont plutôt dispendieux, sauf entre août et fin septembre, où ils sont vendus en abondance, à prix abordable. Profitez-en pour faire des réserves.

* ASTUCE DE CONSERVATION

Le poireau se congèle cru. Une fois bien nettoyé et séché, taillez-le en rondelles, que vous conserverez dans un contenant hermétique ou dans un sac à congélation. Il est possible de le congeler grillé, mais il se gorgera d'eau.

★ ASTUCE DE NETTOYAGE

Retirez les feuilles extérieures et coupez l'extrémité vert foncé de celles du centre. Taillez la partie verte du poireau dans le sens de la longueur en évitant de couper le blanc, qui servira d'attache, afin de le laver soigneusement.

★ ASTUCE DE CUISSON

Utilisez des poireaux entiers pour faire un lit sur lequel vous déposerez vos viandes et vos volailles à braiser.

+ AVANT DE JETER

Utilisez les feuilles foncées bien nettoyées comme ingrédient d'un bouillon ou pour aromatiser un pot-au-feu.

La partie verte du poireau, lorsqu'elle est hachée très finement, s'ajoute aux recettes à mijoter, aux sauces, aux quiches et aux omelettes.

Tarte salée au poireau

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). 2. Sur une plaque à cuisson, déposer une pâte à tarte ou une pâte feuilletée farinée, puis la garnir de poireaux confits. 3. Assaisonner de sel, de poivre et d'herbes fraîches. 4. Cuire au four de 20 à 30 minutes, puis servir en accompagnement ou en guise de repas principal.

Poireau grillé

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). 2. Retirer les feuilles abîmées et coriaces. 3. Déposer le poireau entier directement sur la grille du four. 4. Le cuire environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit et marqué par la grille, en le tournant à la mi-cuisson. 5. Le servir en rondelles dans une salade ou dans des pâtes, comme garniture d'une quiche ou en accompagnement d'un repas.



POIREAUX VINAIGRETTE

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
4 poireaux

Ingrédients

- 4 poireaux
- Gros sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde forte
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre (au choix)
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile
- 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt grec
- Sel et poivre

Préparation

- ① Déposer les poireaux dans une casserole d'eau salée bouillante, et les y laisser pendant environ 20 minutes, en s'assurant de ne pas trop les cuire. Les sortir de l'eau et les laisser refroidir un peu.
- ② Pendant ce temps, mélanger tous les autres ingrédients dans un bol.
- ③ Verser la vinaigrette sur les poireaux et les servir tièdes ou froids, en guise d'accompagnement d'un plat principal.

* Conserver de 5 à 10 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Astuce

- ★ Avant de jeter, broyez les restes et les utiliser comme base d'une vinaigrette.

CONFIT DE POIREAU

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
15 à 20 minutes

RENDEMENT
Environ 1 tasse par poireau

Ingrédients

- ¼ tasse (65 ml) de gras (pour la cuisson)
- 2 tasses (500 ml) de poireau, haché finement
- ¼ tasse (65 ml) de liquide (lait, bouillon de légumes ou de volaille, vin, etc.)
- Sel et poivre (au goût)
- Herbes fraîches, ciselées (au goût)

Préparation

- ① Dans une poêle, chauffer le gras à feu moyen-doux.
- ② Cuire le poireau en ajoutant du liquide, au besoin, jusqu'à ce qu'il soit bien compoté et fondant. Saler et poivrer.
- ③ Réchauffer avant de servir ou l'utiliser comme garniture d'une tarte salée, d'une pizza ou d'un sandwich chaud. Ajouter des herbes fraîches.

* Conserver 7 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

COMMENT CUISINER

les poivrons et les piments

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Les poivrons étant plutôt dispendieux, privilégiez ceux en rabais lorsque vous prévoyez en avoir besoin.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Conservez-les entiers dans le tiroir à légumes du réfrigérateur, et emballez ceux qui sont coupés afin qu'ils ne sèchent pas.

Évitez de tailler les bâtonnets destinés au plateau de crudités trop à l'avance, car ils moisiront plus rapidement.

Les poivrons crus ou grillés tolèrent bien la congélation.

★ ASTUCES DE NETTOYAGE

Après avoir manipulé des piments forts, lavez bien vos mains, car les résidus peuvent brûler vos yeux ou irriter vos petites blessures cutanées.

Pour éviter de donner un goût piquant aux autres aliments que vous cuisinerez, frottez votre surface de travail avec du savon après avoir préparé vos piments forts.

★ ASTUCES DE CUISSON

Pour rôtir vos poivrons, faites-les griller au four ou placez-les directement sur l'élément de votre cuisinière au gaz. Assurez-vous de les tourner régulièrement pour obtenir une cuisson uniforme. Une fois qu'ils sont carbonisés, retirez-les du feu et laissez-les reposer 5 minutes dans un bol couvert ou dans un sac à congélation. Ainsi, il sera plus facile de retirer leur peau.

Attention de ne pas trop faire cuire les poivrons, car ils seront trop mous sous la dent.

+ AVANT DE JETER

Récupérez le jus de cuisson et utilisez-le comme base de vinaigrette ou ajoutez-le à une marinade.

Les poivrons moches, fanés, troués ou ramollis sont encore bons. Lavez-les, puis retirez les graines et les parties impropres à la consommation, et cuisinez-les.



VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : TIRER LE MEILLEUR DES PIMENTS ET DES POIVRONS

Les poivrons moches

Les poivrons ont tendance à ratatiner rapidement. Pourtant, leur allure vieillarde n'enlève rien à leur goût. Au contraire, plus les poivrons sont fripés, plus ils sont sucrés. Il suffit de couper les parties impropres à la consommation et le reste de la chair du poivron pourra être cuisiné.

Poivrons confits

1. Couper des poivrons grillés en dés fins, puis les déposer dans un plat allant au four. **2.** Les assaisonner d'herbes fraîches ciselées, d'épices, d'huile, de sel et de poivre. **3.** Dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C), les confire 30 minutes, ou jusqu'à ce que les dés soient bien compotés. **4.** Servir comme garniture d'un repas ou sur un croûton de pain.

Poivrons farcis

1. Farcir des poivrons semi-cuits d'un TOUSKI nourrissant (grains cuits, viande cuite, fromage, légumes, etc.). **2.** Mettre au four pour en terminer la cuisson et servir en guise de repas principal.



SAUCE HARISSA MAISON

PRÉPARATION
20 minutes

TEMPS DE REPOS
20 à 30 minutes

RENDEMENT
1 bocal de verre moyen

Cette recette est librement inspirée du blogue Half Baked Harvest.

Ingrédients

- De 5 à 10 piments forts, séchés
- 1 tasse (250 ml) d'eau bouillante
- 1 gousse d'ail, écrasée
- Le jus de 1 citron
- Huile (pour lier les ingrédients)
- Sel (au goût)

Préparation

- ① Déposer les piments forts séchés dans un bol résistant à la chaleur, puis verser de l'eau bouillante sur ceux-ci pour les recouvrir. Laisser reposer de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
- ② Couper leurs extrémités afin de pouvoir retirer les graines et en disposer.
- ③ Au robot culinaire ou au mélangeur, broyer par pulsion les piments, l'ail et le jus de citron en ajoutant délicatement un filet d'huile, qui épaissira la sauce.
- ④ Au besoin, corriger l'assaisonnement en ajoutant davantage de sel et de jus de citron.

* Conserver 3 mois au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Utilisez n'importe quelle combinaison de piments séchés à votre disposition. Remplacez l'huile par l'eau de cuisson des piments!

SAUCE SAMBAL OELEK

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
1 petit bocal de verre

Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de petits piments rouges forts frais, épinés
- ¼ tasse (65 ml) d'eau
- 1 grosse pincée de sel
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc
- 1 c. à thé (5 ml) d'un aliment sucrant
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- ¼ tasse (65 ml) de flocons de piment

Préparation

- ① Déposer les piments dans une casserole partiellement couverte d'eau, puis porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes, puis laisser refroidir légèrement.
- ② Transférer les piments dans un robot culinaire, ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
- ③ Laisser refroidir, puis réfrigérer dans un contenant hermétique.

* Conserver plusieurs semaines au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

SAUCE SRIRACHA MAISON

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
1 à 2 tasses
(250 à 500 ml)

Ingrédients

- 4 tasses (1 l) de piments jalapenos rouges, frais, épépinés et hachés grossièrement
- 8 gousses d'ail, écrasées
- 1 ¼ tasse (315 ml) de vinaigre
- 3 c. à soupe (45 ml) de pâte de tomate
- 3 c. à soupe (45 ml) d'un aliment sucrant
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce au poisson
- 1 grosse pincée de sel de mer

Préparation

- ① Dans un robot culinaire ou un mélangeur, réduire tous les ingrédients en une purée lisse.
- ② Verser la purée dans une casserole moyenne et porter à ébullition, à feu vif. Une mousse peut se former sur la surface. Au premier bouillonnement, réduire le feu au minimum et laisser mijoter de 5 à 10 minutes, en remuant à l'occasion.
- ③ Une fois la mousse disparue, la sauce devrait être d'un rouge vif, et l'odeur d'ail devrait être masquée. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.
- ④ Transvaser la sauce dans un contenant muni d'un bec verseur et la laisser refroidir.

* Conserver 1 mois au réfrigérateur ou au congélateur.

SAUCE MOUHAMARA

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
5 minutes

RENDEMENT
1 bol à trempette

Ingrédients

- ¾ tasse (190 ml) de noix de Grenoble grillées (ou autres, au goût)
- 1 c. à soupe (15 ml) de flocons de piment rouge
- ½ c. à thé (3 ml) de cumin, moulu
- ¼ tasse (65 ml) de chapelure
- ¼ tasse (65 ml) d'huile
- 2 c. à soupe (30 ml) de mélasse (facultatif)
- ¼ tasse (65 ml) de pâte de tomate
- 2 ou 3 poivrons rouges, rôtis
- ¼ tasse (65 ml) d'eau chaude
- Sel (au goût)
- Quelques feuilles de basilic
- ½ à 1 tasse (125 à 250 ml) d'huile d'olive (au goût)

Préparation

- ① Dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C), faire griller les noix pendant environ 5 minutes.
- ② Au mélangeur électrique, broyer les flocons de piment, le cumin, les noix, la chapelure, l'huile, la mélasse, la pâte de tomate et les poivrons rouges. Ajouter des filets d'eau chaude jusqu'à l'obtention d'une consistance similaire à du yogourt grec épais.
- ③ Ajouter le sel, ajuster les assaisonnements au besoin, puis garnir de feuilles de basilic déchirées, de noix et d'huile d'olive.

* Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

COMMENT CUISINER

Les légumes-racines

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Abordables, les légumes-racines sont offerts à l'automne et se consomment pendant tout l'hiver. Profitez des rabais pour faire des réserves pour l'année !

Favorisez les achats en vrac pour éviter le gaspillage.

* ASTUCES DE CONSERVATION

À température ambiante : plusieurs mois dans un endroit sombre et sec, emballés individuellement dans un papier brun, dans un journal ou dans un panier recouvert d'un linge.

Au réfrigérateur : déconseillé.

Au congélateur : 1 an (crus, en morceaux).

La congélation altère la texture des purées : mieux vaut les utiliser dans des recettes.

★ ASTUCES DE COUPE

Utilisez un gros couteau bien coupant, car leur chair est très ferme.

Les légumes-racines font de délicieux potages, car leur chair est lisse et onctueuse.

+ AVANT DE JETER

Utilisez les retailles pour faire vos bouillons maison.

Faites-les germer dans l'eau et plantez-les dans la terre : de nouvelles plantes émergeront et elles vous donneront à leur tour des légumes. Il faut de la patience, mais le résultat en vaut la peine.

Purée de légumes

1. Dans une casserole, faire bouillir un ou plusieurs légumes-racines coupés en dés, sans la peau.
2. Mélanger les légumes avec du beurre (entre 15 et 25 % du volume de légumes) et un produit laitier liquide (lait, crème, fondue au fromage) pour lier le tout, puis assaisonner de sel et de poivre (remplacer le produit laitier par du bouillon de poulet ou l'eau de cuisson des légumes de l'étape 1).
3. Bien mélanger à l'aide d'un pilon à patates puis servir en accompagnement. Pour un goût plus relevé, ajouter un peu de sarriette séchée.



Carottes,
radis et
navets
marinés

BRANDE DE POISSON

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
30 minutes

RENDEMENT
1 pâté format familial

Ingrédients

- Huile à cuisson
- 1 oignon, haché finement
- 3 tasses (750 ml) de purée de pommes de terre ou de légumes-racines doux
- 3 tasses (750 ml) d'un reste de poisson, cuit et assaisonné
- ½ tasse (125 ml) de lait ou de crème
- Chapelure (facultatif)
- 1 ½ tasse (375 ml) de fromage, râpé

Préparation

- ① Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
- ② Dans une poêle bien graissée, faire dorer l'oignon.
- ③ Déposer l'oignon cuit dans un grand bol, ajouter la purée et le poisson, puis bien mélanger.
- ④ Ajouter le lait pour lier les ingrédients.
- ⑤ Étendre le mélange dans un plat à cuisson et le recouvrir de chapelure et de fromage. Gratiner et servir.

* Conserver 1 semaine au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

LÉGUMES MARINÉS

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
5 minutes

RENDEMENT
Selon la quantité de légumes et bocaux que vous avez

Ingrédients

- Légumes (oignons, tous les légumes de terre, radis, maïs, etc.)
- Assaisonnement au goût
- 1 tasse (250 ml) de vinaigre
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 3 c. soupe (45 ml) de sel

Suggestions d'assaisonnements

- Herbes: aneth, thym, romarin, laurier, etc.
- Épices: grains de poivre, coriandre, moutarde, etc.
- Autres: piments forts, lime, orange, ail, etc.
- Ajouter aux navets une tranche de betterave pour obtenir une coloration rosée.

Préparation

- ① Laver les légumes, puis les couper ou les râper, si nécessaire, selon le format de vos pots.
- ② Mettre les légumes dans les pots en laissant le moins d'espace libre et ajouter les assaisonnements.
- ③ Dans une casserole, faire chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre et le sel jusqu'à ébullition.
- ④ Lorsque le mélange bout, retirer du feu et verser sur les légumes.
- ⑤ Mettre les couvercles sur les bocaux et laisser refroidir. Réfrigérer.

* Conserver 1 an dans un endroit frais et sombre.

Astuce

★ Vous pouvez mariner. Vous pouvez mélanger les vinaigres: p. ex.: ½ part de vinaigre blanc + ¼ part de vinaigre de cidre + ¼ part de vinaigre de vin.

COMMENT CUISINER

Les autres légumes

★★ sans gaspiller ★★

Salades composées, pâtisseries, purées, sauces... Les légumes peuvent être transformés en une multitude de mets tous aussi bons les uns que les autres.

★ HABITUDE DE CONSOMMATION

Consommez les légumes en repas principal, et utilisez les protéines et les féculents en guise d'accompagnement.

Les légumes fraîchement cueillis sont plus riches en vitamines et sont plus nutritifs, comparativement à ceux qui sont bien mûrs. La congélation permet de réduire la perte en vitamines et en nutriments.

+ AVANT DE JETER

Conservez vos déchets organiques au réfrigérateur, dans un bocal muni d'un couvercle. Ainsi, vous pourrez les utiliser pour faire un bouillon de légumes maison.

Artichauts

Récupérez la marinade des artichauts en pot et utilisez-la comme base d'une vinaigrette à salade.

Ajoutez des artichauts marinés à un mélange de fromage à fondue et d'épinards, et vous obtiendrez une trempette chaude!

Farcissez les cœurs d'artichauts et gratinez-les pour en faire de jolies petites bouchées.

Asperges

Coupez le pied des asperges, qui sont très coriaces, et utilisez-les dans vos bouillons maison. Par contre, le bouillon aura un fort goût d'asperge.

Faites légèrement griller vos asperges au four, à feu élevé, puis assaisonnez-les d'huile, de sel et de poivre.

Céleris

Conservez les branches de céleris coupées dans un fond d'eau, dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Redonnez du croquant à vos céleris fanés en les plongeant dans un bocal d'eau, au réfrigérateur.

Congelez les feuilles de céleris afin de les intégrer ultérieurement dans la cuisson de certaines recettes en guise de remplacement des herbes fraîches.

Remplacez la laitue de votre sandwich par des feuilles de céleris fraîches.

Offrez une deuxième vie à votre céleri en plantant son pied dans la terre. Après quelques semaines, une nouvelle tête de céleri poussera!

Fenouil (anis)

Le fenouil peut être braisé au four, sur une plaque à cuisson, sauté à la poêle ou bouilli dans un potage. Il est délicieux sur un bagel accompagné de fromage à la crème.

Radis

Les radis sont tout aussi bons cuits que crus! Sautez-les à la poêle ou ajoutez-les dans vos plats de viande braisée. La cuisson cause une décoloration, mais ils sont tout aussi savoureux.

Faites de petites entailles dans le radis et plongez-le dans l'eau pour qu'il imite une fleur décorative.

LA CUISSON DES LÉGUMES

Les façons de cuisiner les légumes sont multiples, mais certaines peuvent en réduire les valeurs nutritives ou en altérer le goût.

★ ASTUCE DE COUPE

Couper les légumes en très petits morceaux augmentera l'oxydation durant la cuisson : ils bruniront et seront moins appétissants. Pour y remédier, arrosez-les de jus de citron frais en début de cuisson.

★ ASTUCE DE CUISSON

Puisqu'ils renferment beaucoup d'eau, il est préférable de faire cuire les légumes une petite quantité à la fois afin qu'ils ne bouillent pas, au lieu de les griller.

Le temps de cuisson varie d'un légume à l'autre. Ainsi, la courgette et le chou-fleur cuisent beaucoup plus rapidement au four qu'un légume-racine. Mieux vaut les séparer pour obtenir une cuisson optimale.

Bouillis

Saliez l'eau généreusement afin de conserver le goût des légumes. Cuisson idéale pour les légumes-racines (carotte, navet, betterave, panais, radis, etc.).

À la vapeur

Cette cuisson préserve le goût, mais aussi les minéraux des légumes. Pour éviter la perte de vitamine C, retirez-les du feu lorsqu'ils sont al dente.

Cuisson idéale pour les légumes à chair ferme (chou-fleur, brocoli, courgette, asperge, artichaut, poireau, pomme de terre, etc.).

Sautés

Ce type de cuisson rapide à la poêle bien chaude ou dans un wok permet d'obtenir des légumes croquants. Inutile de les sauter dans l'huile : cela ne fera qu'augmenter l'apport calorifique de votre recette.

Cuisson idéale pour les légumes qui tolèrent moins bien la chaleur du grill (champignon, courgette, oignon, ail, germes de soja, fenouil, poivron, etc.).

Blanchis

Dans une eau bien salée, plongez les légumes rapidement (de 30 secondes à 4 minutes, selon le légume), puis passez-les sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.

Cuisson idéale en précuisson ou pour les légumes verts.

Au four

Plus longue, cette cuisson s'effectue à une température très élevée. Cependant, elle favorise la conservation des légumes.

Cuisson idéale pour les légumes de terre, les légumes-racines, les crucifères et les légumes à confire.

Au micro-ondes

Méthode généralement utilisée lorsqu'on ne peut pas surveiller la cuisson des légumes. Plus rapide, elle expose les aliments moins longtemps à la chaleur. Elle nécessite cependant plus d'eau et d'énergie, et le résultat est souvent moins appétissant.







.....

CHAPITRE 6

Les protéines

Cuisiner les protéines
sans gaspiller

.....



COMMENT CUISINER

Les œufs

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Vérifiez toujours le contenu du carton d'œufs afin de vous assurer que les œufs sont intacts.

Les œufs se conservent au réfrigérateur, ou à l'extérieur de celui-ci si la température est fraîche (10 °C et moins).

Le jaune des œufs issus d'un élevage en plein air est plus jaune et brillant.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Puisque les odeurs du réfrigérateur peuvent imprégner les œufs, il est préférable de les laisser dans leur carton ou de les transférer dans un contenant hermétique.

Les œufs âgés de quelques jours se cuisinent plus facilement que ceux qui sont frais, et il est aussi plus facile de retirer leur coquille, une fois cuits.

Pour tester la fraîcheur d'un œuf, plongez-le dans un bocal d'eau froide. S'il flotte, il est âgé de plusieurs jours ; utilisez-le pour la cuisson. S'il coule au fond, il est bien frais !

La conservation des jaunes d'œufs est plus difficile que celle des blancs, car ils se déshydratent rapidement et une pellicule se forme sur leur surface au contact de l'air. Ils s'oxydent aussi après quelques heures.

Un jaune d'œuf fouetté avec un filet d'eau se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

★ ASTUCES DE CUISSON

Pour obtenir un meilleur résultat de cuisson, laissez vos œufs à la température ambiante quelque temps avant de les cuisiner, ou plongez-les dans un bol d'eau tiède.

Les œufs de cane et d'oie font d'excellentes pâtisseries, leur jaune étant plus crémeux.

★ ASTUCE DE D'UTILISATION

Évitez de casser la coquille de l'œuf trop profondément afin de ne pas percer le jaune et d'éviter que des éclats de coquille ne tombent dans l'œuf.

Pour séparer les blancs des jaunes, cassez l'œuf en deux, puis tenez une moitié dans chaque main. Au-dessus d'un bol, transférez le jaune d'une coquille à l'autre, en prenant soin de laisser tomber le blanc dans le bol. Si le jaune se brise, déposez-le dans un autre bol.

Il est préférable d'avoir un peu de blanc dans le jaune d'œuf plutôt que l'inverse, car des traces de jaune dans un blanc d'œuf l'empêcheraient de monter en neige.

Pour utiliser vos blancs d'œufs, remplacez deux œufs entiers d'une recette de panure par trois blancs. Sinon, cuisiner une omelette avec cinq blancs vous donnera un repas moins calorique, mais un peu plus fade. Compensez avec des assaisonnements goûteux.

Pour utiliser vos jaunes d'œufs, faites une mayonnaise maison.

Frittatas

Issue de la culture culinaire italienne, la frittata traditionnelle se cuit en deux temps : à la poêle puis au four. On la mange chaude ou froide, comme plat principal, en garniture d'un sandwich ou en accompagnement d'un repas.

COMMENT REMPLACER LES ŒUFS DANS UNE RECETTE

Ces astuces proviennent du blogue The Kitchen.

Graines de lin

Remplacez chaque œuf par 1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin moulues mélangées à 3 c. à soupe (45 ml) d'eau. Elles conféreront un léger goût de noisette à votre plat. Idéal pour les crêpes de grains entiers.

Tofu soyeux

Remplacez chaque œuf par ¼ tasse (65 ml) de tofu soyeux en purée. Idéal pour les recettes de brownies, de pains rapides et de gâteaux.

Bicarbonate de soude et vinaigre

Remplacez chaque œuf par 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude dilué dans 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc. Idéal pour les recettes de boulangerie moelleuse.

Banane et compote de pommes

Remplacez chaque œuf par ½ banane écrasée ou par ¼ tasse (65 ml) de compote de pommes. Cela ajoutera de l'humidité et un peu de douceur à vos muffins et à vos gâteaux.

Graines de chia

Remplacez chaque œuf par 2 c. à thé (10 ml) de graines de chia, qui donneront un peu de croquant à votre recette.

Légumineuses

Remplacez chaque œuf par ¼ tasse (65 ml) de légumineuses en purée. Idéal dans les recettes de boulangerie denses comme les brownies, les pains rapides et les gâteaux.



COMMENT CUISINER

les poissons

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCES DE CUISSON

Faites d'abord cuire vos poissons côté peau dans une poêle bien chaude et bien graissée. La peau libérera son gras et ses arômes dans la chair.

Pour les poissons épais à chair rosée, terminez la cuisson au four, dans un four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit à votre goût. Attention de ne pas trop cuire, car le poisson deviendra sec. Mieux vaut consommer le poisson rosé et tendre que trop cuit.

\$ ASTUCES D'ACHAT

Il est possible d'acheter du poisson entier sans les arêtes à l'épicerie à prix très abordable. L'entaille au bas du poisson est suffisamment longue pour le farcir avec du TOUSKI : restes de fromages, de légumes, d'épinards ou même de farce, ou simplement des tranches de citron, du sel et du poivre.

Il est désormais important de faire des achats de pêche responsable. Favorisez les variétés de poissons suivantes pour éviter la surpêche (basé sur la liste Green Peace Canada de 2011) : bar rayé, crabe des neiges, crevettes nordiques de Sept-Îles, crevettes roses, flétan du Pacifique,

maquereau, omble, pangasius, pétoncles d'agriculture ou sauvage, thon germon ou thon blanc, tilapia d'agriculture nord-américain.

+ AVANT DE JETER

Certains restaurants offrent des squelettes de poissons panés et frits en guise d'entrée. Mais comme ce plat ne plaît pas à tous, vous pourriez utiliser les vôtres pour faire un léger bouillon.

Avant de jeter, faites un ragoût de poisson

Déposez 1 part de morceaux de poisson cuits (poisson blanc ou saumon) dans 1 ½ part de bouillon ou de potage (potage d'épinards, par exemple). Ajoutez un féculent cuit ou des légumes cuits, mélangez et assaisonnez. Servez le ragoût chaud, accompagné d'un pain sec ou grillé.

Poisson entier grillé

Les poissons entiers sans arêtes sont offerts à prix très abordable. Farcissez votre poisson d'un TOUSKI (fromages, légumes cuits, épinards, farce, tranches de citron), faites-le cuire et servez-le sur un lit de féculent, avec des légumes grillés et des herbes fraîches. C'est le moment de vous amuser à le décorer pour inciter les enfants à le manger!

Le goût boisé de la sauge fraîche accompagne le poisson à merveille.

Les légumes qui accompagnent le poisson doivent être cuits séparément puisqu'ils requièrent une cuisson plus longue que la chair du poisson.

Poisson entier grillé



POISSON EN CROÛTE D'ÉPICES

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
4 portions

Ingrédients

- 2 c. à soupe (30 ml) d'épices entières (au goût)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'épices en poudre (au goût)
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes fraîches (facultatif)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'un aliment sucrant (facultatif)
- 2 c. à thé (10 ml) de sel
- ½ c. à thé (3 ml) de poivre moulu
- 4 pavés de poisson
- 2 c. à soupe (30 ml) de gras

Préparation

- ① Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).
- ② Dans un moulin à café ou au mortier, moudre grossièrement les épices entières puis déposer le mélange dans une assiette ou une plaque à cuisson.
- ③ Ajouter les épices en poudre, les herbes fraîches, l'aliment sucrant, le sel et le poivre et bien mélanger.
- ④ Enrober le poisson du mélange d'assaisonnement et laisser reposer pendant quelques minutes afin qu'il absorbe les saveurs.
- ⑤ Graisser une poêle allant au four puis la chauffer sur la cuisinière à feu moyen. Y déposer les pavés de poisson et cuire chaque côté pendant environ 90 secondes, en s'assurant que la croûte d'épices ne brûle pas.
- ⑥ Transférer la poêle dans le four et cuire 10 minutes. La chair d'un poisson bien cuit est légèrement rosée au centre.

✳️ Conserver 2 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur (cru).

Astuces

- ★ Vous n'avez pas de moulin à café ni de mortier? Déposez vos épices entières dans un sac de plastique hermétique, puis écrasez-les avec une petite casserole à fond épais ou avec un rouleau à pâtisserie.
- ★ La sauge fraîche est très savoureuse avec le poisson. Comme elle se vend souvent en grande quantité, faites frire les restants dans une petite casserole dans un fond d'huile et mangez-la en accompagnement. Son goût boisé complète bien celui des produits de la mer.

Voici quelques combinaisons d'épices parfaites pour le poisson :

- mélanges d'épices à paëlla ;
- graines de fenouil, graines de moutarde, graines de coriandre et érable (recette inspirée de José di Stasio) ;
- persil, graines de moutarde, origan ;
- sauge, thym, cerfeuil, miel.

COMMENT CUISINER

les fruits de mer

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Les épiceries s'approvisionnent souvent en fruits de mer congelés. Demandez au poissonnier si les produits frais offerts dans l'étalage ont été décongelés, afin de vous assurer de ne pas les recongeler.

Les aliments de la mer surgelés sont nombreux. Certains emballages économiques contiennent un mélange de fruits de mer, qui se cuisine simplement. C'est l'idéal pour préparer une paëlla rapidement ou une sauce crémeuse aux fruits de mer.

Portez une attention particulière à la provenance des aliments afin de vous assurer de la bonne qualité des produits, mais aussi pour privilégier ceux obtenus grâce à la pêche durable.

+ AVANT DE JETER

Conservez les déchets organiques de vos fruits de mer comme les têtes et les queues des crevettes, les carcasses des homards ou les coquilles des crustacés pour en faire un savoureux bouillon.

Brochettes de fruits de mer



Brochettes de fruits de mer

La cuisson des fruits de mer est délicate : cuisinez-les en brochettes, il est ainsi plus facile d'obtenir une cuisson uniforme et savoureuse. Pour éviter les gâchis, marinez-les directement sur la brochette. Et préparez-en un peu plus qu'il ne vous en faut afin d'avoir un TOUSKI de fruits de mer pour garnir vos sandwiches et vos wraps.

Marinade à brochettes de fruits de mer

Utilisez les fonds de pots à condiments qui encombrent le réfrigérateur pour créer une marinade pour les brochettes de fruits de mer. L'important est de bien doser les quantités, soit en mélangeant 1 part d'huile, ½ part d'ingrédients vinaigrés ou acidulés et ¼ part de sucrant. Pour les assaisonnements, les zestes d'agrumes, les épices exotiques et les piments viendront rehausser le goût. Une fois la marinade bien mélangée, laquez à l'aide d'un pinceau la moitié de la préparation sur les brochettes et gardez le reste pour arroser au service.

BOULETTES DE FRUITS DE MER

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
Environ 24 boulettes

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de crevettes, décortiquées et finement hachées
- 2 tasses (500 ml) de protéine hachée (porc, poulet, tofu)
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette (ou un oignon finement haché)
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, haché
- ½ tasse (125 ml) de sauce soya (ou moins)
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- Huile (pour la friture)

Préparation

- ① Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile.
- ② Avec les mains, façonner 24 boulettes de la taille d'une balle de golf.
- ③ Dans une poêle à feu moyen, mettre l'huile et frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur tous les côtés. Terminer la cuisson au four au besoin.
- ④ Servir dans une soupe de bouillon asiatique, sur un lit de riz, sur une salade ou comme hors-d'œuvre.

* Congeler 2 mois (cruées ou cuites).

RILLETES DE FRUITS DE MER

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
1 bol

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de TOUSKI de fruits de mer cuits, haché finement
- ½ tasse (125 ml) de saveur crémeuse (fromage à la crème, fromage de chèvre, purée de fruits ou de légumes-racines, mayonnaise, yogourt, etc.)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes ou d'épices
- 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon, haché finement
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile
- Le zeste et le jus de 1 agrume (facultatif)
- 1 c. à soupe (15 ml) de « croquant » (céleri, poivron, câpres, etc.) (facultatif)
- Sel et poivre (au goût)

Préparation

- ① Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Tartiner les rillettes sur des croûtons de pain, dans un sandwich ou les servir en accompagnement d'un plat de crudités.

* Conserver 5 à 7 jours au réfrigérateur.

Astuces

★ Osez les combinaisons suivantes :

- Crevettes, fromage à la crème, aneth, échalote, huile d'olive et citron.
- Crevettes, mangue, gingembre, échalote, huile de sésame et lime.
- Goberge, mayonnaise, persil, oignon rouge, huile d'olive, céleri, poivron et câpres.

COMMENT CUISINER

les autres viandes

★★ sans gaspiller ★★

Bœuf, porc, veau, agneau, cheval, etc.

\$ ASTUCE D'ACHAT

Les viandes sont plutôt dispendieuses. Afin de varier vos menus, profitez des rabais pour faire des réserves et congelez-les en portions.

* ASTUCE DE CONSOMMATION

La quantité de viande consommée à chaque repas ne doit pas représenter plus du quart de l'assiette. La paume de votre main est la référence parfaite pour déterminer cette quantité.

★ ASTUCE DE CUISSON

En saisissant la viande dans une poêle à feu élevé avant de la mettre au four, vous emprisonnez les sucs de cuisson à l'intérieur des fibres, donnant un résultat plus juteux (une viande moins sèche).

+ AVANT DE JETER

Récupérez les os et les retailles de gras et ajoutez-les dans la casserole d'eau, ce qui vous fera un bouillon goûteux.

Roulades de viande farcies

Les pièces (de bifteck, de faux filet, de rumsteck) sont peu dispendieuses et se roulent simplement.

Garnissez le centre de la pièce de viande d'un reste de légumes et de fromage, puis roulez la viande de sorte à former un tube compact que vous tiendrez fermé avec un cure-dent. Déposez vos roulades dans un plat allant au four en prenant soin de ne pas trop les compacter pour ne pas les faire bouillir, puis faites-les cuire à 400 °F (200 °C), jusqu'à ce que l'extérieur soit bien grillé. Servez-les telles quelles, ou taillez-les en rondelles pour garnir un sandwich ou une salade froide, ou encore ajoutez-les à une lasagne !

VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : LA CUISSON

Les rôtis

Les rôtis de bœuf et de porc sont abordables et supportent bien la congélation. Faites-en des réserves lorsqu'ils sont en solde.

1. Dans un plat à cuisson allant au four et bien graissé, faire revenir des oignons sur la cuisinière, à feu élevé, jusqu'à ce qu'ils soient grillés. **2.** Ajouter le rôti bien assaisonné et saisir ses quatre côtés jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Cette étape permet aux sucs de cuisson de demeurer dans la viande, l'empêchant de sécher durant la cuisson. **3.** Poursuivre la cuisson au four, dans un fond d'eau ou de TOUSKI liquides (alcool, potage dilué, bouillon, etc.).

Tranchez vos restants en de fines tranches, qui garniront un sandwich ou un « grilled cheese ». Sinon, ajoutez-les à un reste de purée de légumes-racines et façonnez de petites boulettes.

Les brochettes

Utilisez une bavette, un gros steak ou un bifteck de flanc que vous trancherez dans le sens des fibres, pour faire d'excellentes brochettes.

Coupez la viande en de fines tranches d'une épaisseur d'environ 1 cm, puis embrochez-les de sorte que chacune d'elles soit transpercée trois fois. Étalez vos brochettes bien assaisonnées sur une plaque à cuisson et faites-les cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que l'extérieur soit bien grillé, mais que l'intérieur soit un peu rosé.

Retirez la viande des brochettes et ajoutez les restants à un repas à gratiner, pour garnir un sandwich chaud (comme un sous-marin ou une tortilla à la mexicaine) ou pour agrémenter des pâtes, du riz ou un sauté de légumes.

Les cubes de viande

Les cubes font un excellent ragoût, un plat juteux et réconfortant, qui s'accompagne de restants de légumes de terre ou de bouts de pain sec (que l'on trempe dans la sauce, miam!).

Saisissez les cubes à feu très élevé dans une poêle graissée, avant de les ajouter à un ragoût. Une poêle surchargée de cubes les fera bouillir, puisqu'ils n'auront pas suffisamment d'espace pour libérer leur eau. Mieux vaut prévoir plusieurs petites cuissons.

Ajoutez dans le ragoût vos restants de légumes de terre ainsi que des cubes de pain sec ou de la farine, ce qui le fera épaissir. Utilisez-le ensuite comme base d'un pâté ou d'une tourtière!

Option végétarienne : Remplacez les cubes de viande par des betteraves pour obtenir une bette bourguignonne (voir recette page 99), ou par tout autre légume de terre pour obtenir un pot-au-feu.

Les braisés

La majorité des pièces à braiser sont économiques. L'épaule et l'échine de porc ainsi que la palette de bœuf, entre autres, permettent de remplacer la viande hachée à un coût équivalent, mais avec une texture et un goût plus intéressants. Privilégiez les pièces avec os afin de faire un bouillon savoureux. Elles requièrent une cuisson lente, à basse température. Démarrez la cuisson avant d'aller travailler et savourez un souper chaud à votre retour, ou démarrez-la avant d'aller au lit, et la viande sera à point pour les lunchs à préparer en matinée.

Utilisez vos TOUSKI de viandes braisées pour faire une marinade (consultez la p. 143), un fond de sauce, une soupe ou un bouillon, ou comme garniture d'un wrap, d'une fajita, d'une crêpe ou d'une lasagne!

Remplacez la viande hachée d'un parmentier, d'une tourtière, d'un pâté à la viande ou d'un pâté chinois par de la viande braisée effilochée!

CUPCAKES CARNÉS

PRÉPARATION
25 minutes

CUISSON
20 minutes

RENDEMENT
12 cupcakes

La recette présentée en photo a été réalisée avec du porc haché.

Ingredients

- 1 kg (2,2 lb) de viande hachée maigre
- 1 oignon, finement haché
- Herbes fraîches, hachées finement
- 1 tasse (250 ml) de chapelure
- 1 œuf, battu (facultatif)
- Sel et poivre
- ¼ tasse (65 ml) de ketchup maison (consultez la recette à la p. 87) (facultatif)
- 2 tasses (500 ml) de purée de pomme de terre ou de fondue au fromage
- TOUSKI végétarien (tomates ou radis confits, petits pois, herbes séchées, épices, fleurs comestibles, etc.)

Préparation

- ① Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350 °F (180 °C). Huiler un moule antiadhésif de 12 muffins.
- ② Dans un bol, mélanger la viande, l'oignon, les herbes, la chapelure et l'œuf. Saler et poivrer.
- ③ Façonner de grosses boulettes de la taille d'un muffin et les déposer dans les moules en pressant bien dessus.
- ④ Cuire au four environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le centre des cupcakes ne soit plus rosé.
- ⑤ Les sortir du four, les démouler puis, si désiré, les badigeonner de ketchup.
- ⑥ Avec une douille à glaçage ou un sac à congélation, les glacer de purée ou de fondue au fromage.
- ⑦ Au goût, décorer chaque cupcake avec le TOUSKI.

Note: Remplir un sac à congélation de purée ou de fondue au fromage, puis tailler l'une des extrémités de la partie inférieure afin que le contenu s'écoule par l'orifice lorsqu'on presse le sac.

- ✳ Conserver 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur (crus ou cuits, sans le glaçage).

Astuce

- ★ Si vous avez opté pour un glaçage de fondue au fromage, vos cupcakes toléreront la congélation.
- ★ Utilisez vos restants pour faire des « Pop-Tarts » maison salées ! Déposez le cupcake entre deux feuilles de pâte, puis refermez-la complètement. Percez la surface avec une fourchette afin de laisser sortir l'air, et faites cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée.





Cupcakes carnés

COMMENT CUISINER

le poulet

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Privilégiez les poulets entiers, qui sont souvent plus économiques que les découpes. Découpez-les et cuisinez les parties qui vous plaisent moins dans les plats en sauce ou dans les soupes.

Les pièces de poulet découpées sont souvent plus coûteuses qu'un poulet entier. Ainsi, en achetant un poulet entier, il est possible de le découper pour en retirer les cuisses, les poitrines, les ailes et la carcasse.

Si une de ces parties vous plait moins, il suffit de la cuisiner dans des recettes en sauce ou en soupe pour en dissimuler le goût.

★ ASTUCE ESTHÉTIQUE

Les pelures d'oignon jaune coloreront les bouillons et sauces à base de poulet. Ainsi, pour une apparence plus riche et dorée, intégrez ces déchets organiques et les retirer avant la consommation.

+ AVANT DE JETER

Les os de poulet, crus ou cuits, font des bouillons savoureux. Ma tante Manon fait sa béchamel avec le gras du bouillon de poulet. Quelle idée savoureuse!

Poulet bouilli

1. Déposer le poulet entier dans une grande casserole et le submerger d'eau.
2. Assaisonner en ajoutant des herbes et des épices, et bien saler.
3. Ajouter des déchets organiques (pelures de légumes, restants de légumes, etc.).
4. Porter à ébullition puis laisser bouillir à feu moyen jusqu'à ce que la chair de la cuisse se détache facilement avec une fourchette, soit environ 60 minutes.
5. Transférer le poulet dans un grand plat et le laisser refroidir avant de l'effiloche.
6. Pendant ce temps, écumer le bouillon, retirer les déchets organiques et, au besoin, le filtrer.

ASTUCE : Servir le poulet effiloché chaud dans une tortilla de type enchilada ou quesadilla, dans un ragoût à l'indienne, dans la sauce d'un vol-au-vent, comme garniture d'un pâté au poulet ou dans une lasagne avec une béchamel au gras de poulet. Conserver le bouillon pour servir de base à une autre recette.

Poulet à la sauce piquante

1. Dans un grand bol, mélanger de l'ail, des feuilles de coriandre, des graines de sésame et des zestes de lime.
2. Ajouter une part égale d'huile, de sauce piquante et de miel, et mélanger.
3. Ajouter de la sauce soya au goût et le jus d'une lime. Pour un résultat plus croustillant, ajouter aussi un peu de farine.
4. Ajouter les morceaux de poulet, bien mélanger et laisser mariner de quelques minutes à une journée.
5. Cuire au four, à découvert, à 400 °F (200 °C), jusqu'à ce que l'extérieur soit bien grillé et l'intérieur bien cuit.

VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : LA TARTINADE DE POULET

Classique (sur photo)

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise ou yogourt nature, morceaux de céleri et de poivron, feuilles de céleri hachées, sel et poivre.

Asiatique

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise ou yogourt nature, mangue, concombre, carotte crue ou marinée, céleri, oignons verts, feuilles de basilic thaï, menthe ou coriandre hachée, une touche de beurre d'arachide ou arachides hachées (facultatif), vinaigre de riz, sauce soya (pour saler), zeste de lime.

À l'indienne

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise, sauce aioli ou yogourt nature, carotte, céleri, chou-fleur, aubergine, oignon, coriandre ou menthe hachée, cari, curcuma, garam masala, tandoori, sel et poivre.

À l'italienne

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise ou yogourt nature, persil frais, estragon ou basilic haché, charcuteries, légumes marinés de style antipasto, câpres, olives, poivron cru ou grillé, tomate, zeste de citron, poivre.

À la marocaine

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise ou yogourt nature, carotte, navet, céleri, oignon, coriandre ou cannelle moulue, dattes ou fruits séchés hachés, noix grillées, sel et poivre.

À la mexicaine

Poulet haché ou en morceaux, mayonnaise ou yogourt nature, poivron, tomate, avocat, haricots rouges ou noirs, cumin, coriandre en poudre, coriandre fraîche hachée, sel et poivre.







Poulet à la sauce piquante

COMMENT CUISINER

Les légumineuses

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Il est plutôt difficile de réussir parfaitement la cuisson des haricots et des pois secs.

Les différents produits en conserve sont accessibles et en simplifient la consommation.

Lisez bien les ingrédients afin d'éviter ceux qui contiennent du chlore et trop de sel.

Toutefois, les lentilles cuites à la maison sont bien meilleures au goût que celles en conserve.

+ AVANT DE JETER

Les restes des légumineuses cuites et non assaisonnées peuvent remplacer les œufs dans les desserts (biscuits, gâteaux, brownies), qui seront tout aussi moelleux et plus nourrissants.

Salade de légumineuses

1. Mélanger des lentilles brunes cuites, des asperges grillées, des radis grillés, des épinards pochés, des pousses de germination (si possible), de la pancetta grillée et des herbes fraîches.
2. Arroser d'une vinaigrette à la moutarde à l'ancienne et au miel.
3. Servir avec des croûtons de pain.

ASTUCES : Osez les épices et les herbes fraîches ; variez les huiles aromatisées ; ajoutez un restant de féculents (pâtes, riz, grains) pour en augmenter la valeur nutritive ; ajoutez des légumes grillés ; ou ajoutez des charcuteries.

Réinventer une soupe minestrone

Ce canevas de recette est librement inspiré du blogue Green Kitchen Stories.

Ajoutez du curcuma, du gingembre et de l'ail au début de la cuisson.

Variez les bouillons (de légumes ou de viande), ou utiliser du lait de coco.

Ajoutez des herbes fraîches à la toute fin de la cuisson, pour garnir et pour conserver leur fraîcheur.

Pour un goût plus frais, ajoutez quelques tranches de citron ou de lime.

Remplacez les pâtes alimentaires par des pousses de soja.

Évitez de cuire les légumes trop longtemps : les ajouter à la toute fin. Un côté croquant viendra dynamiser les textures.

Faites de plus gros cubes de légumes.

Variez les légumes sélectionnés : haricots verts, chou-fleur, courgettes, maïs, rondelles de carottes et feuilles de céleri donneront du punch !

FALAFELS MAISON

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
15 minutes

RENDEMENT
24 falafels

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de noix
- 2 tasses (500 ml) de légumes-racines, crus et râpés (ou 1 botte d'herbes fraîches)
- 2 tasses (500 ml) de légumineuses, rincées
- 2 gousses d'ail
- ½ petit oignon, grossièrement haché
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes et d'épices (ou plus, au goût)
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine (facultatif)

Préparation

- ① Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- ② Au robot culinaire, broyer les noix.
- ③ Ajouter tous les ingrédients aux noix, puis mélanger environ 1 minute en grattant quelques fois le contour du contenant avec une cuillère de bois. Ne pas trop mélanger afin d'obtenir une texture un peu rude.
- ④ Avec les mains, façonner 24 petites boulettes et les déposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- ⑤ Cuire les falafels pendant 15 minutes, en prenant soin de les tourner toutes les 5 minutes afin d'obtenir une cuisson uniforme. Terminer la cuisson au four si nécessaire.

- * Conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur et congeler 2 mois (pâte crue, avant le façonnement des boulettes).

Astuces

- ★ Le cumin est l'épice utilisée dans la recette classique de falafels.
- ★ Pour une version sans gluten, utilisez une farine sans gluten du commerce ou de la farine de sarrasin.
- ★ Il est préférable de suivre les étapes de préparation en évitant de broyer les ingrédients individuellement, car la texture des falafels pourrait se gâter. En effet, les légumineuses broyées seules se transformeront en une purée (style houmous) qui sera impossible à frire. Ceci dit, en faisant cette « erreur », nous avons découvert que la version manquée crue est tout aussi agréable à manger. Il suffit de présenter le plat en tant que « falafels crus » et passer sous le silence la gaffe de cuisson. Un succès tout aussi assuré que les falafels cuits !



Sur la photo :

Falafels roses : betterave, amandes grillées, haricots blancs et menthe.

Falafels verts : coriandre fraîche, pistaches grillées, pois chiches et cumin.

Falafels jaunes : patate douce, noix de cajou crues, lentilles corail et curcuma.

COMMENT CUISINER

les noix

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Acheter de préférence des noix non écalés. Elles sont meilleures que celles écalées qui ont tendance à être rances.

* CONSERVATION

Conservez vos noix dans un espace frais et sombre, ou au réfrigérateur afin d'éviter qu'elles rancissent.

★ ASTUCE DE CUISSON

Les noix grillées sont plus savoureuses et plus croustillantes. Déposez-les sur une plaque à cuisson et faites-les griller au four à 400 °F (200 °C) ou à la poêle pendant 5 minutes, en prenant soin de les surveiller. Laissez refroidir et conservez-les ensuite dans un bocal de verre hermétique.

+ AVANT DE JETER

Plutôt que de mettre vos noix rancies ou brûlées à la poubelle, offrez-les aux écureuils et aux oiseaux, qui s'en régaleront ou mettez-les dans le compost !

Potage aux arachides

Rehaussez le goût de votre potage de courge ou de carottes en y ajoutant une ou deux cuillères de beurre d'arachide. Garnissez-le d'herbes fraîches ciselées et d'arachides grillées émiettées. Servez-le avec un pain chaud de style pita, berbère ou naan. Un vrai délice !

L'arachide, bien qu'étant une légumineuse, se cuisine comme les noix.

Beurre de noix maison

Un seul ingrédient, trois étapes, mais qui nécessitent beaucoup de patience !

1. Torréfier des noix dans un four à 300 °F (150 °C) pendant 15 minutes. **2.** Au robot culinaire, broyer les noix torréfiées de 10 à 15 minutes. Ne pas ajouter d'huile ou d'eau : la texture parfaite s'obtient après de longues minutes de broyage.

Notre recette la plus populaire est composée de 1 part d'amandes, de 1 part de cajous et de ½ part de noix de coco râpée.



GASPACHO DE PETITS FRUITS ROUGES
Beurre de noix maison

CROÛTE DE TARTE AUX NOIX

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
Une croûte à tarte d'un diamètre de 25 cm (10 po)

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de noix crues, non salées
- 1 ½ tasse (375 ml) de dattes, dénoyautées
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- Une pincée de sel

Préparation

- ① Recouvrir un moule à tarte ou à gâteau de 25 cm (10 po) de papier parchemin.
- ② Au robot culinaire, broyer les noix.
- ③ Ajouter les dattes, l'huile et le sel, et mélanger. La texture doit être friable et collante.
- ④ Transvaser la pâte dans le moule en appuyant fermement afin de former une croûte d'une épaisseur de 1 cm.

✳ Conserver 1 semaine au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Astuce

- ★ Pour un goût plus riche mais moins sucré, remplacez ¼ de part de dattes par de l'huile de noix de coco.

« FROMAGE » DE NOIX

PRÉPARATION
10 minutes

RENDEMENT
1 ½ tasse (375 ml)

Ingrédients

- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 tasse (250 ml) de noix
- ½ c. à soupe (8 ml) de vinaigre de cidre (facultatif)
- 1 c. à thé (5 ml) d'épices (au goût)
- Le jus d'un demi-agrume
- ½ tasse (125 ml) d'eau
- Sel et poivre

Préparation

- ① Hacher l'oignon et l'ail au robot culinaire.
- ② Ajouter les noix et mélanger de nouveau, jusqu'à ce qu'elles soient finement hachées.
- ③ Ajouter le vinaigre de cidre, les épices et le jus d'agrume, puis mélanger avec un filet d'eau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et crémeuse. Attention de ne pas trop liquéfier le mélange. Assaisonner de sel et de poivre.

✳ Conserver 1 mois au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Pour une texture plus lisse, utilisez des noix mondées (sans la peau) ou des cajous.



Croûte de tarte aux noix

COMMENT CUISINER

le tofu

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCES D'UTILISATION

Plutôt fade, le tofu n'est pas l'aliment le plus populaire. Pourtant, lorsqu'il est bien assaisonné, il est délicat et agréable en bouche.

Sélectionnez le tofu ferme pour remplacer des lanières de viande, et hachez-le pour remplacer la viande hachée.

Choisissez le tofu mou pour remplacer les produits laitiers dans vos recettes de gâteaux ou dans vos boissons.

* ASTUCES DE CONSERVATION

Au réfrigérateur: 1 semaine, mais l'eau doit être changée tous les jours.

Au congélateur: 2 mois (tofu ferme seulement).

Le tofu ferme est offert en brique et se conserve plusieurs semaines dans son emballage d'origine.

Une fois entamé, pour éviter qu'il sèche, recouvrez-le d'une marinade dans un contenant hermétique et conservez-le tout au plus 1 semaine. Attention, une marinade trop vinaigrée fera « cuire » le tofu, qui s'émiettera par la suite.

Le tofu ferme tolère mieux la congélation que le tofu soyeux, qui réagit mal à un changement de température drastique. Un tofu ferme congelé absorbera mieux la marinade mais, en revanche, sa texture sera plus granuleuse et caoutchouteuse.

Tartinade de tofu maison

1. Au robot culinaire ou à la fourchette, émietter le tofu ferme. **2.** Ajouter une quantité équivalente de yogourt nature ou de mayonnaise (ou moitié-moitié), des herbes fraîches hachées ou séchées, une touche de carotte râpée, un oignon et du céleri hachés, puis assaisonner de sel et de poivre. **3.** Broyer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et crémeux, puis servir en guise de trempette pour des crudités et des craquelins, ou utiliser pour remplacer la mayonnaise dans un sandwich.

Sauté de tofu

1. Dans une poêle bien chaude, sauter le tofu dans l'huile en s'assurant de faire frire les côtés légèrement. **2.** Ajouter ensuite des légumes et cuire jusqu'à l'obtention de la texture désirée.

Le tofu doit être cuit seul afin d'éviter que sa texture ne devienne gélatineuse.

« Steaks » de tofu

Les « steaks » de tofu sont nourrissants et remplacent très bien la viande dans les sandwiches. La clé du succès est la cuisson du tofu est de le faire griller les tranches (d'environ 1 cm d'épaisseur) dans une poêle graissée bien chaude jusqu'à ce que l'extérieur soit croustillant. Assaisonnez au goût avec une marinade ou des épices. Insérez entre deux tranches de pain (baguette, pita, naan, pain de mie, ou tout autre pain), et garnissez avec des légumes, de la laitue et des condiments. Afin d'éviter que le tofu soit trop sec et fade, étendez un condiment assaisonné, telle la mayonnaise aux herbes ou aux épices, ou gratinez-les. Les sandwiches de tofu se cuisinent idéalement la veille, car ils sont ainsi plus goûteux, mais ils sont aussi délicieux fraîchement improvisés.

DESSERT DE TOFU STYLE NIGIRI

PRÉPARATION
5 minutes

TEMPS DE REPOS
De quelques minutes à
quelques jours

CUISSON
5 minutes

Ingrédients

- ¼ tasse (65 ml) de gras, liquide et sans saveur
- ¼ tasse (65 ml) d'un aliment sucrant liquide
- Épices (au goût)
- TOUSKI de tofu ferme, mariné, sucré, en dés
- Quelques fruits, petits, entiers ou taillés
- Graines de sésame (au goût)
- Herbes fraîches (au goût)

Préparation

- ① Dans un bol, mélanger le gras, l'aliment sucrant et les épices.
- ② Tailler le tofu en lanières d'une épaisseur d'environ 1,5 cm.
- ③ Dans une poêle bien chaude, déposer le mélange de gras, de sucrant, d'épices et les lanières et les faire dorer légèrement de chaque côté. Les retirer du feu et les déposer dans une assiette de service.
- ④ Les garnir de TOUSKI de fruits, de graines de sésame et d'herbes.

✳ Peut être conservé 2 jours, mais meilleur le jour même.

Astuce

- ★ Profitez-en pour utiliser vos TOUSKI de petits fruits crus ou vos tranches de fruits grillés. Osez ajouter du chocolat ou tout autre ingrédient sucré pour créer des nigiris variés.



Dessert de tofu
style nigiri









.....

CHAPITRE 7

Les féculents

Cuisiner les féculents
sans gaspiller

.....

COMMENT CUISINER

Le pain

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCE D'ACHAT

Achetez les pains en rabais et utilisez-les pour vos recettes nécessitant d'être grillées ou gratinées. Conservez votre pain frais du jour pour faire vos sandwiches, vos tartines et vos rôties.

* ASTUCE DE CONSERVATION

Prenez l'habitude de congeler le pain frais qui ne sera pas consommé le jour même ; ainsi, il restera moelleux plus longtemps.

+ AVANT DE JETER

La chapelure de pain sec est utilisée dans une foule de recettes : on la saupoudre sur un macaroni au fromage ou sur un gratin, ou on l'utilise pour faire une panure maison, qui aura un goût plus naturel.

Broyez les tranches de pain et les bagels secs dans un robot culinaire et transvasez la poudre ainsi obtenue dans un bocal hermétique, que vous entreposerez dans un endroit sombre et sec.

Utilisez la mie de pain pour ramasser les éclats de verre au sol : elle emprisonnera les petits morceaux qui sont difficiles à ramasser.

Mouillez votre baguette séchée sous l'eau courante, puis mettez-la au four de 5 à 7 minutes : elle redeviendra moelleuse. Taillez-la ensuite en tranches, que vous ferez sécher au four. Vous avez maintenant des croûtons pour votre prochaine soupe à l'oignon !

Croustilles de pain grillé

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 375 °F (190 °C). **2.** Tailler de très fines tranches de pain sec, les badigeonner d'huile des deux côtés, puis les saupoudrer d'épices, de sel et de poivre. **3.** Déposer les tranches sur une plaque à cuisson et les cuire pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient grillées à point, en les retournant à la mi-cuisson. **4.** Servir comme accompagnement d'une soupe ou d'une trempette, ou simplement en guise de collation ! On peut remplacer les tranches de pain par une seule épaisseur de pain pita sec, et ainsi obtenir des croustilles bien croquantes (photo page 44).



Pain à l'ail réinventé

PAIN À L'AIL RÉINVENTÉ

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
5 minutes

Ingrédients

- Pain séché
- Huile ou beurre
- Pesto ou un condiment de votre choix
- Légumes confits
- Tranches d'oignon
- Tranches de fromage
- Herbes défraîchies
- Ail

Préparation

- ① Couper une baguette en tranches obliques. Badigeonner d'huile ou de beurre.
 - ② Tartiner de pesto ou d'un condiment (au goût).
 - ③ Ajouter des garnitures (légumes confits, tranches d'oignon et de fromage, herbes, ail, etc.). Plus il y en a, plus le pain aura tendance à bomber. Il suffit de l'aplatir délicatement pour qu'il redevienne plus plat.
 - ④ Cuire au four à température moyenne-élevée durant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et doré.
 - ⑤ Retirer les branches d'herbes avant de servir.
-
- * Conserver le temps d'un repas, mais les restes pourront être retransformés dans une soupe à l'oignon par exemple.
-

PAIN FARCI AU TOUSKI

PRÉPARATION
10 minutes

TEMPS DE REPOS
Une nuit
(ou 24 heures)

CUISSON
10 minutes

Ingrédients

- 1 miche de pain croûté, entière, sèche
- Sauce (mayonnaise aromatisée, yogourt, sauce à fondue, pesto, moutarde, etc.)
- Charcuteries, tranchées
- Légumes grillés, tranchés
- Fromage, tranché ou râpé
- Restes d'une omelette ou d'une frittata
- Herbes fraîches

Préparation

- ① Couper la miche sur le sens de la longueur, aux $\frac{3}{4}$ de son épaisseur, afin de former un contenant et un chapeau.
- ② Écraser la mie avec le poing ou, si elle est trop épaisse, en retirer une partie et la réserver pour en faire de la chapelure. Badigeonner la mie avec la sauce.
- ③ Dans la cavité de la miche, étager les charcuteries, les légumes, le fromage, les œufs et les herbes fraîches, en alternant. Remettre le chapeau.
- ④ Emballer la miche bien serrée dans du papier d'aluminium afin de la recouvrir complètement. Laisser reposer toute la nuit au réfrigérateur.
- ⑤ Au matin, préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et y déposer le pain dans son papier d'aluminium afin de faire fondre le fromage. Trancher et servir.

COMMENT CUISINER

Les pâtes alimentaires

★★ sans gaspiller ★★

★ ASTUCES DE CUISSON

Une eau salée accélère la cuisson des pâtes et rehausse leur goût.

Évitez d'ajouter de l'huile à l'eau de cuisson, car la sauce n'adhérera pas aux pâtes. Versez-la plutôt sur vos pâtes tempérées.

Couvrez votre casserole afin que l'eau ne s'évapore pas. Ainsi, le temps de cuisson et l'énergie utilisée seront réduits.

La chaleur dégagée par les pâtes dans la passoire poursuit la cuisson. Afin d'éviter de trop les cuire, retirez-les du feu lorsqu'elles sont al dente, c'est-à-dire avant qu'elles ne soient cuites complètement, et rincez-les à l'eau froide pour arrêter la cuisson.

+ AVANT DE JETER

Les pâtes cuites nature s'ajoutent aux salades et aux soupes, et elles peuvent être servies en brochettes pour agrémenter un plateau de crudités et de trempettes.

« One pot pasta »

Il est possible de cuisiner un plat de pâtes en une seule étape!

1. Remplissez une casserole d'eau au tiers, puis ajoutez les ingrédients désirés : pâtes alimentaires, viande crue, légumes grillés, ail, herbes séchées, etc. **2.** Faites cuire à couvert, en prenant soin de remuer de temps en temps, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tendres. Ajoutez un filet d'eau en cours de cuisson, au besoin.

Évitez les nouilles légères asiatiques (udon, vermicelles et soba) et les aliments en conserve.

Soupe aux tortellinis



VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : LES RESTES DE PÂTES

Spaghetti réinventé

Utilisez du spaghetti pour farcir un poivron grillé, que vous faites ensuite gratiner.

Ajoutez du colorant alimentaire dans l'eau de cuisson des pâtes pour leur conférer une allure unique qui plaira aux enfants.

Plantez des spaghettis crus dans des morceaux de saucisse à hot-dog, puis faites-les cuire. Un plat très rigolo !

Cannellonis réinventés

Dans un moule à gâteau bien graissé, déposez des cannellonis prêts à farcir à la verticale, puis recouvrez-les de sauce, comme s'il s'agissait d'un glaçage. Gratinez et servez.

Coupez les restes en rondelles pour les ajouter à une salade.

Lasagne réinventée

Faites cuire les lasagnes jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de leur cuisson, puis enroulez-les avec des légumes et des morceaux de viande TOUSKI. Ajoutez la sauce, gratinez et servez.

Récupérez vos restants de pâtes à lasagne et ajoutez-les à vos soupes de style « grand-mère ».

Pour faire une version sans gluten de votre lasagne, remplacez les pâtes par des légumes grillés (courgettes ou aubergines) !

Substituez vos pâtes à lasagne par des tortillas mexicaines ou par des crêpes. Miam !

Tortellinis réinventés

Ajoutez vos restants de tortellinis à votre soupe du jour.

Faites des brochettes d'antipasto avec vos restants de tortellinis cuits.

Salade de pâtes

La salade de pâtes est très bourrative. Pour obtenir une version plus légère, mettez plus de légumes et d'herbes. Favorisez les huiles aromatisées et le yogourt à la mayonnaise, qui est plus grasse. Osez les radis et les pois, qui amèneront beaucoup de fraîcheur à votre assiette !

COMMENT CUISINER

Le riz, les grains et les céréales

★★ sans gaspiller ★★

Riz, quinoa, orge, avoine, polenta de maïs, millet et grains anciens.

\$ ASTUCES D'ACHAT

Apportez vos contenants hermétiques ou vos sacs de coton au marché, faites-les peser, puis versez-y la quantité désirée de grains entiers en vrac. Ainsi, vous ne vous retrouverez plus avec plusieurs petits sacs dans le coin de votre garde-manger. Une solution antigaspillage écologique !

Pour varier vos menus, laissez-vous tenter par les produits dérivés des grains, comme les vermicelles, les pâtes et les feuilles de riz.

Les produits sans gluten requièrent parfois une cuisson particulière, et lorsqu'elle n'est pas respectée, c'est la poubelle garantie ! Assurez-vous de sélectionner le produit qui vous convient.

★ ASTUCES DE CUISSON

Avant de les cuisiner, rincez toujours vos grains entiers à l'eau courante afin d'éliminer les impuretés qu'ils contiennent.

En général, le volume de liquide nécessaire pour la cuisson représente le double de la quantité de grains (1 part de grains pour 2 parts de liquide).

Osez varier les liquides utilisés pour la cuisson de vos grains afin de bonifier leur goût : bouillon, lait de coco, jus de légumes, potage, fromage crémeux, pesto et herbes, etc.

La durée de cuisson en casserole varie selon la quantité de grains cuisinée ; généralement, 2 tasses de grains cuisent environ 20 minutes.

Les grains se cuisinent également au four à 400 °F (200 °C), dans un plat couvert, long et peu profond, environ 40 minutes. Quelques essais sont nécessaires pour trouver le bon plat et la bonne durée de cuisson.

Ajoutez vos grains entiers dans des repas sucrés ou salés.

+ AVANT DE JETER

Ajoutez vos restes dans un wrap repas comme un burrito à la mexicaine.

Transformez vos restes en croquettes végétariennes ! Il suffit de les mélanger à des légumes hachés et de lier les ingrédients avec un œuf ou de la chapelure.

Mélangez vos restes à de la chapelure et à des herbes fraîches, façonnez de petites boules, plantez un morceau de fromage au centre, puis faites-les frire. Cette collation au fromage fondant vous surprendra !

Paëlla minute

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). **2.** Graisser une lèchefrite et y déposer 1 part de riz, des épices au goût, ½ part de TOUSKI de légumes et ¼ part de protéines (fruits de mer congelés, poulet cru, chorizo, poisson cru, etc.). Bien mélanger. **3.** Ajouter 2 parts d'eau, couvrir et cuire au four environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que les grains de riz soient bien cuits. Mélanger à l'occasion pour obtenir une cuisson uniforme, en s'assurant de ne pas trop faire cuire.

ASTUCES : Acheter les mélanges d'épices à paëlla dans les épiceries exotiques.

Pour faire soi-même le mélange, doser les ingrédients suivants selon votre goût : anis, laurier, piment de la Jamaïque, macis, paprika doux ou fumé, piment, poivre noir, safran. Attention de ne pas mettre trop de piment de la Jamaïque (*allspices*).

Faire griller des protéines pour garnir la paëlla.



GASPACHO DE PETITS FRUITS ROUGES
Paëlla minute

POUDING AU LAIT

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
10 minutes

RENDEMENT
4 à 6 portions

Ingrédients

- Sucrant
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- 1 œuf
- 1 tasse (250 ml) de lait
- ½ c. à thé (3 ml) de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) d'épices (au goût)
- 3 tasses (750 ml) de grains entiers, cuits
- Garniture (noix grillées, confiture, fruits, sirop, etc.)

Préparation

- ① Dans une casserole, mélanger l'aliment sucrant et la fécule. Ajouter l'œuf, le lait, la vanille et les épices, et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- ② Ajouter les grains et mélanger délicatement jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- ③ Cuire à feu moyen de 7 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le pouding épaississe, en remuant à l'occasion. Garnir, puis servir chaud, tiède ou froid.

* Conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur et 2 mois au congélateur.

Astuce

- ★ Cette recette est parfaite pour utiliser les grains entiers cuits la veille. Pour un déjeuner nourrissant ou un dessert plaisant!

GALETTES DE GRAINS ENTIERS AU FÊTA

PRÉPARATION
5 minutes

CUISSON
10 minutes

TEMPS DE REPOS
30 minutes au réfrigérateur

RENDEMENT
10 à 12 galettes

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de grains, cuits
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 4 œufs
- 1 tasse (250 ml) de féta
- 2 tasses (500 ml) de verdure en feuilles fraîche, hachée (épinards, bette à carde, chou frisé, feuilles de betterave, etc.)
- Sel de mer et poivre
- Gras (pour la cuisson)

Préparation

- ① Dans un grand bol, mélanger avec les mains les grains, les flocons, les œufs, le féta, la verdure, le sel et le poivre.
- ② Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes. Façonner de 10 à 12 galettes.
- ③ Chauffer le gras dans une poêle, à feu moyen, puis faire frire les galettes 2 ou 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

* Conserver de 3 à 5 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur (cuites).

Astuce

- ★ Si le féta est trop salé, dessalez-le en le faisant tremper dans de l'eau.

BARRES TENDRES AU TOUSKI

PRÉPARATION
10 minutes

CUISSON
2 minutes

TEMPS DE REPOS
2 heures

RENDEMENT
12 barres

Ingrédients

- 2 ou 3 c. à soupe (de 30 à 45 ml) de beurre
- TOUSKI, au goût (voir l'encadré ci-dessous)
- ¼ tasse (65 ml) de miel ou de sirop d'érable
- 3 c. à soupe (45 ml) de petite douceur aromatique (poudre de cacao, caramel, etc.)
- ½ sac de guimauves (ou votre caramel maison)
- 1 c. à thé (5 ml) d'épices (zeste d'agrumes, épices chai, essence d'eau parfumée, etc.)

Préparation

- ① Beurrer un plat à cuisson carré d'environ 20 cm (8 po), puis le tapisser de papier parchemin ou de papier ciré, en le laissant dépasser sur deux côtés.
- ② Dans un grand bol, mélanger les TOUSKIS. Réserver.
- ③ Dans une petite casserole, faire fondre le beurre, l'aliment sucrant et la petite douceur aromatique, puis laisser mijoter 1 minute. Ajouter ensuite la guimauve et les épices, en remuant. S'assurer de ne pas trop faire cuire la guimauve ou le caramel afin d'éviter une caramélisation, qui donnerait un goût plus amer aux barres.
- ④ Verser le mélange de TOUSKIS dans le mélange de guimauves et brasser délicatement pour bien les enrober.
- ⑤ Déposer le mélange dans le plat à cuisson, poser une feuille de papier parchemin graissé ou une pellicule plastique sur le plat et bien presser avec les mains.
- ⑥ Laisser refroidir environ 2 heures, à la température ambiante.
- ⑦ Démouler, couper environ 12 barres et les emballer individuellement dans un papier ciré bien beurré ou dans une pellicule plastique.

✱ Conserver 7 à 10 jours à la température ambiante.

Astuces

★ Osez la combinaison suivante : 3 c. à soupe (45 ml) de mélasse (en guise de petite douceur), ½ c. à thé (3 ml) de muscade et ½ c. à thé (3 ml) de gingembre (en guise d'épices).

★ Si vous ne beurrez pas le papier parchemin ou le papier ciré, les barres y adhéreront !

Osez les TOUSKIS suivants :

- 2 tasses (500 ml) de céréales soufflées, en anneaux ou en flocons, ou de poudre d'amande. Choisissez une céréale peu sucrée ; si vous optez pour des flocons d'avoine crus, priorisez ceux à cuisson rapide.
- ½ tasse (125 ml) de fruits séchés, en cubes (raisins, dattes, abricots, pommes, poires, figues, noix de coco, ananas, etc.).
- ½ tasse (125 ml) de noix, crues ou rôties, nature ou salées (amandes, arachides, noisettes, cajous, pacanes, noix de Grenoble, etc.).
- ½ tasse (125 ml) de graines (tournesol, citrouille, sésame, lin, chia, chanvre, pavot, etc.).









.....

CHAPITRE 8

Les produits laitiers

Cuisiner les produits laitiers
sans gaspiller

.....

COMMENT CUISINER

Les fromages

★★ sans gaspiller ★★

\$ ASTUCES D'ACHAT

Il existe plus de 450 fromages québécois, tous aussi bons les uns que les autres, ainsi qu'une multitude de fromages importés.

C'est leur type de pâte qui détermine leur catégorie :

- les pâtes molles ;
- les pâtes semi-fermes ;
- les pâtes fermes ;
- les pâtes persillées (fromages bleus) ;
- les pâtes fraîches.

Le goût des fromages se développe. Les fromages de chèvre et de brebis ont un goût plus boisé, alors que les fromages vieillis sont plus forts et plus corsés.

★ ASTUCES DE CONSOMMATION SANS LACTOSE

Les gens intolérants à cet ingrédient trouvent désormais plusieurs variétés de fromages sans lactose, ce qui aide à leur apport en calcium. Le goût et la texture de plusieurs cheddars sans lactose sont même surprenants.

La crème, les fromages à pâte molle, mi-dure et dure ainsi que le beurre contiennent peu de lactose : ils sont plus tolérés par les corps sensibles. En revanche, les laits de chèvre et de brebis ne sont pas une solution de remplacement, car ils en contiennent tous les deux.

* ASTUCES DE CONSERVATION

La croûte des fromages se nettoie. Il suffit de la frotter avec un linge humide pour en retirer les imperfections et les petites taches de moisissure.

Déposez vos restants de fromages dans un contenant hermétique, au frigo. Cela vous évitera de faire des achats superflus et d'accumuler plusieurs petits bouts de fromages différents.

Les fromages à pâte ferme se congèlent. En brique ou râpés, ils peuvent être utilisés pour gratiner vos plats. Ayez-en toujours dans votre congélateur pour vous dépanner à la dernière minute.

+ AVANT DE JETER

Utilisez vos croûtes de fromages pour aromatiser vos bouillons, ou chauffez-les, puis frottez-les sur du pain rôti avant de le graisser et de l'aromatiser.

Utilisez vos restants de fromages pour faire un *grilled cheese* ou un macaroni aux quatre fromages !



GASPACHO DE PETITS FRUITS ROUGES
Pizza au TOUSKI sur pâte de légumes (page 101)

VARIATIONS SUR UN MÊME THÈME : LES RESTANTS DE FROMAGES

Les restants de fromages à pâte molle

Faites une tartiflette au TOUSKI rapide (pommes de terre, fromages mous et bacon) ; gratinez et dégustez !

Enveloppez vos restants dans un balluchon réalisé avec une pâte à tarte, en y ajoutant au préalable vos TOUSKIS (noix, sirop d'érable, confiture, fruits, légumes grillés, etc.). Faites-le cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit dorée et dégustez !

Les restants de fromages à pâte semi-ferme

Râpez-les et saupoudrez-en vos salades et vos plats de pâtes.

Ajoutez-les à vos *grilled cheese*, avec des oignons marinés ou confits.

Les restants de fromages à pâte ferme

Insérez des cubes au centre de boulettes de viande ou de riz frites (arancinis).

Panez-les pour en faire des bâtons frits. Un vrai délice avec le paillot de chèvre !

Faites-les fondre et transformez-les en trempette chaude pour vos nachos.

Les restants de fromages à pâte persillée (fromages bleus)

Ajoutez-les à de la crème pour en faire une vinaigrette relevée.

Utilisez-les pour gratiner vos pizzas.

Farcissez-en des chaussons ou garnissez-en des croûtons avec un fruit confit (consultez la recette à la page 75).

Les restants de fromages à pâte fraîche

Utilisez le mascarpone pour faire un dessert aromatisé d'un aliment sucrant et de fruits, ou garnissez-en vos plats de pâtes, vos gratins et vos purées, ce qui leur confèrera un goût plus riche et crémeux.

Sculptez le fromage à la crème avec des herbes ou des épices pour lui donner la forme d'une poire, d'une pomme, d'un ballon de football, etc.

Utilisez le fromage frais épais de style labneh comme trempette, en y ajoutant le jus et le zeste de 1 citron, des herbes fraîches et des épices. Tartinez un sandwich avec les restants. Utilisez les fromages à pâte fraîche pour remplacer la crème dans une quiche ou dans une omelette, dans les pâtés au poulet ou dans la sauce de votre vol-au-vent.

Les restants de fromage fêta

Mélangez-les avec des herbes fraîches, de l'ail ou un oignon rôti et des poivrons confits.

Aromatisez-les avec des légumes grillés et servez le tout sur un pain, en trempette, comme farce d'un légume ou avec des pâtes.

Conservez-les dans de l'huile avec des herbes, de l'ail, etc. Écrasez-les ensuite, puis incorporez-les dans une salade, une tartinade ou des pâtes. Conservez l'huile pour faire une vinaigrette crémeuse.

Les restants de fromages à fondue

Ajoutez-y des épinards cuits et des artichauts marinés, assaisonnez le mélange d'herbes fraîches et servez-le avec du pain ou des croustilles.

Allongez le fromage avec un bouillon, un potage ou un alcool (à parts égales). Versez le mélange sur des pâtes cuites, ajoutez un TOUSKI de légumes (si désiré), puis gratinez! Vous avez maintenant un « Mac & Cheese » maison!

Utilisez-les pour faire une garniture de pâté à la viande (consultez la recette à la page 158).



Pizzas à la pâte de légumes



Canapés de patates douces

COMMENT CUISINER

Le lait et la crème

★★ sans gaspiller ★★

Lait, crème et lait condensé sucré.

\$ ASTUCE D'ACHAT

Le lait condensé sucré peut paraître dispendieux à l'achat, mais son utilisation adéquate le rend abordable et pratique. Ayez-en toujours en réserve, car il permet de faire des desserts rapidement quand on l'ajoute aux restants de lait et de crème.

★ ASTUCE D'UTILISATION

Plus la crème est grasse et épaisse, plus elle sera facile à fouetter. Et il est plus facile d'y ajouter des saveurs sans qu'elle coagule au contact d'ingrédients acides ou chauds.

★ ASTUCES DE SUBSTITUTION

Substituer le lait condensé sucré

Pour remplacer une conserve de lait condensé sucré, mélangez :

- ½ tasse (125 ml) d'eau chaude, 1 tasse (250 ml) de lait en poudre, 1 tasse (250 ml) de sucre et 1 c. à soupe (15 ml) de beurre.

Substituer le babeurre

Pour remplacer 1 tasse (250 ml) de lait de beurre (babeurre), mélangez :

- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre blanc et 1 tasse (250 ml) de lait ou de yogourt nature. Laissez reposer le mélange pendant 5 minutes avant de l'utiliser.

Substituer le lait de vache

Les laits végétaux sont de plus en plus populaires. Il est possible d'en faire soi-même à la maison : une solution de rechange accessible et peu coûteuse.

1. Faites tremper la matière végétale de votre choix (noix, riz, grains, etc.) dans un bocal d'eau pendant quelques heures (ou une nuit).
2. Ensuite, drainez l'eau et rincez la matière à grand jet d'eau pour éliminer les impuretés.
3. Dans un mélangeur sur socle, ajoutez 4 parts d'eau fraîche pour chaque part de matière végétale.
4. Ajoutez un aliment sucrant (sirop, sucre raffiné, dattes dénoyautées, etc.) et un peu de vanille (pour un goût plus commercial).
5. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, puis filtrez le lait dans un tamis recouvert d'une étamine (coton à fromage) ou d'un papier absorbant.

Note : Les noix mondées donnent un résultat plus crémeux.



Pouding aux bananes

POUDING AUX FRUITS

PRÉPARATION
5 minutes

TEMPS DE REPOS
1 heure


RENDEMENT
6 à 8 portions

Ingrédients

- 1 carton (500 ml) de crème à fouetter
- 1 ½ tasse (375 ml) d'un fruit, frais ou décongelé
- 1 conserve (300 ml) de lait condensé sucré
- 1 aliment sucrant (au goût)

Préparation

- ① Dans un mélangeur, fouetter la crème jusqu'à ce que des pics se forment.
- ② Ajouter les fruits, l'aliment sucrant et le lait condensé. Bien mélanger.

 Conserver 48 heures au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Congelez le mélange pendant 6 à 8 heures pour qu'il durcisse et prenne la consistance d'une crème glacée.

CRÈME AROMATISÉE MAISON

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
Selon la quantité
de crème utilisée

Ingrédients

- 1 part de lait condensé sucré
- 1 part de crème à café
- Épices (cannelle, vanille, essence d'amande, muscade, cardamome, etc.)

Préparation

- ① Dans un contenant muni d'un couvercle, verser le lait condensé sucré, la crème à café et les épices.
- ② Bien mélanger une première fois à la cuillère, puis secouer le contenant une fois refermé.
- ③ Servir avec un thé, une infusion, un café ou toute autre boisson.

 Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Les crèmes aromatisées du commerce sont bien sucrées et plutôt dispendieuses. Il ne faut qu'une gorgée de la version maison pour ne plus jamais revenir en arrière. Cette recette est rapide à cuisiner et se conserve longtemps.

COMMENT CUISINER

Le yogourt

★★ sans gaspiller ★★

* CONSERVATION

Le yogourt tolère bien la congélation.

Congelez vos restants de yogourt en petites portions pour ensuite les incorporer à des *smoothies* !

Transvasez vos restants de yogourt dans un moule à sucettes glacées pour obtenir des collations rafraîchissantes !

Ajoutez vos restants d'herbes fraîches, d'épices ou d'huiles aromatisées à votre yogourt nature pour ainsi le transformer en sauce pour les crudités ou pour les viandes, ou utilisez le mélange comme base d'une soupe froide.

+ AVANT DE JETER

Mélangez vos restes de yogourt à un peu de fécule de maïs et de sucre, et trempez-y des fruits que vous congèlerez. Cette collation glacée est idéale pour garnir les desserts ou pour remplacer les friandises.

Marinade pour viandes à l'indienne

Le yogourt est à la base de plusieurs recettes de viandes indiennes. Mélangez du yogourt, de l'ail, des épices, du gingembre frais, de l'huile, du sel, du poivre pour faire mariner vos viandes.

Potage de yogourt

Remplacez la crème de votre potage par du yogourt, et vous obtiendrez une superbe texture lisse ! Ne l'ajoutez pas directement dans la casserole, car il peut surir après quelques heures à la chaleur : ajoutez-le plutôt dans les bols, juste avant de les servir.



Yogourt à boire maison

YOGOURT À BOIRE MAISON

PRÉPARATION
5 minutes

RENDEMENT
4 petites bouteilles

Ingrédients

1 part = environ 1 tasse (250 ml)

- 1 part de yogourt, aromatisé ou nature
- 3 parts de lait
- 1 part de fruits, entiers ou en purée
- Aliment sucrant (facultatif)

Préparation

- ① Dans un mélangeur, broyer tous les ingrédients et servir.

✳️ Conserver 1 semaine au réfrigérateur.

Astuce

- ★ Les yogourts à boire du commerce semblent abordables, mais ils sont plutôt dispendieux, en fait. La version maison, moins sucrée, est plus légère et goûteuse, et ne coûte que le quart du prix !

YOGOURT OU CRÈME GLACÉE MAISON AU FOUET

PRÉPARATION
10 minutes

TEMPS DE REPOS
6 heures

RENDEMENT
2 à 4 tasses

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) de yogourt épais (grec ou méditerranéen) ou de crème à fouetter, non sucrée
- 1 conserve (300 ml) de lait condensé sucré ou de lait Eagle Brand
- 1 tasse (250 ml) de saveur (purée de fruits, Nutella, restes de *smoothie*, etc.)
- Sucrant (au goût)

Préparation

- ① Dans un bol de taille moyenne, battre le yogourt ou la crème jusqu'à une consistance fouettée (10 minutes environ).
- ② Ajouter le lait condensé sucré. La texture fouettée se liquéfiera un peu, mais continuer à battre 2 minutes.
- ③ Ajouter la saveur et battre au fouet encore 2 minutes pour une consistance homogène.

✳️ Conserver 1 mois au congélateur.

Astuces

- ★ Versez dans une croûte de noix (voir recette page 168). Congelez pendant environ 1 ½ heure. Garnissez le gâteau de petits fruits, de noix et de sucrant.
- ★ Ajoutez une conserve de lait de coco pour un goût plus exotique. Osez la purée d'ananas et quelques onces de rhum pour une version *piña colada*.
- ★ Pas besoin de sorbetière pour réussir du yogourt ou de la crème glacée. Un simple fouet fera l'affaire.





Remerciements

Je ne peux terminer ce livre sans remercier les gens qui m'entourent et qui ont, de près ou de loin, eu une influence positive sur le **Chic frigo sans fric**.

Premièrement, je tiens à mentionner que c'est grâce à l'équipe de **C'est juste de la TV** que, en novembre 2014, une éditrice m'a approchée. Depuis, le téléphone n'a cessé de sonner pour m'offrir des occasions professionnelles. Merci à votre équipe d'avoir valorisé mon métier et d'avoir apprécié mes valeurs d'économie familiale.

Éric et **Marie-Anne**, de **METIC Cellule créative**, lorsque nous avons levé notre verre au futur qui nous appartenait, le soir de notre première rencontre, nous étions loin de nous douter de toutes les collaborations grandioses qui nous attendaient. Je vous dois d'ailleurs l'image du **CFSF**. Merci pour votre vision artistique et pour vos mots, qui me représentent parfaitement.

À la suite d'une collaboration réussie avec **Design par Judith Portier**, Judith et moi avons dessiné ce qui allait devenir ma cantine mobile sur une serviette de table. On m'en félicite tous les jours, mais je ne peux laisser la contribution de cette partenaire dans l'ombre.

Judith, merci pour le temps que tu as consacré à ce projet, et merci d'avoir généreusement partagé tes idées, car elles m'ont permis de travailler dans une roulotte parfaitement conçue pour répondre aux besoins du **CFSF**. Merci également à ton équipe, **#fillesdedesign**, et tout spécialement à la talentueuse **Leila Alexandre** pour l'illustration de mon visage.

Manon, j'ai toujours eu une grande admiration pour toi. Ta créativité et ta débrouillardise m'inspirent. Merci de partager ton savoir avec générosité.

Noémie, tu es ma complice et ma talentueuse partenaire de travail depuis mes débuts. Merci d'être différente, d'être une confidente et de me compléter. Je t'aime, ma couz!

Marijo, notre amitié et nos idées se complètent. Tes judicieux conseils me sont précieux! Merci de m'avoir présenté Josiane.

Nasyba et **Yannick**, vous m'avez accompagnée dans les meilleurs et dans les pires contrats. Vous êtes toujours au rendez-vous pour transmettre votre sagesse au moyen de l'humour. Votre court passage dans mon quotidien m'enveloppe d'amour malgré l'océan qui nous sépare.

Myriam, tu as été une colocataire parfaite et une collègue de travail inestimable. Merci d'avoir partagé tes idées au moment de la création de cette entreprise. Ton opinion franche et réfléchie est importante pour moi. Merci pour cette douce amitié.

Carl, le jour où j'étais dépassée par la croissance rapide de mon entreprise, tu m'as écoutée et conseillée. Depuis, tu es toujours présent et tu m'aides à atteindre mes objectifs avec justesse. Merci pour tout, sincèrement.

Papa, j'ai longtemps cru que tu étais l'homme derrière la soupe Habitant... Je la trouvais si bonne! Ceci dit, quand tu cuisines, tu le fais avec plaisir, et ça m'a toujours inspirée. Merci pour tout le temps que tu consacres à prendre soin de la cantine mobile.

Maman, depuis toujours, tu me transmets la plus grande richesse : tes connaissances de fermière et de jardinière biologique ! Merci également pour la correction des textes que je publie sur mon blogue.

Josiane, Steph, Pauline, ma sœur...
Merci de m'avoir gentiment accompagnée au moment de la prise de photos de ce livre.

Talentueuse **Josiane**, notre complémentarité est précieuse pour le **CFSF**.

Un merci tout spécial à mes chouchous de **l'équipe de l'émission La théorie du K.O., saison 2**.

Vous avez été mes cobayes pour les canevas de recettes de ce livre. Vos encouragements et votre intérêt envers mon concept m'ont donné la confiance nécessaire pour compléter cet ouvrage.

Merci pour ces amitiés inattendues et longue vie à nos collaborations futures...

Félix, Babette, Axelle et **Léo**... Je vous aime.

Merci

à ma famille, mes amis,
mes collaborateurs et
mes collègues





A

Agrumes grillés, 60

Ail confit, 94

Ananas grillé, 62

B

Baba ghannouge (caviar d'aubergine), 96

Banane farcie, 68

Barres tendres au TOUSKI, 183

Base d'un canapé, 114

Bette bourguignonne, 99

Bettetziki, 99

Beurre de noix maison, 166

Bièramisu, 51

Biscuits sablés de base, 37

Biscuits TOUSKI, 37

Boissons gazeuses maison, 49

Bol d'ananas, 63

Bouillon maison, 43

Boulettes d'aubergine, 97

Boulettes de fruits de mer, 155

Boulettes de verdure, 121

Brandade de poisson, 143

Brochette de raisins
« ballon », 82

Brochettes de fruits de mer, 154

Bruschetta de champignons, 108

C

Canapés de patate douce, 135

Cannellonis réinventés, 179

Carottes marinées, 102

Carpaccio de betterave, 98

Caviar d'aubergine
(baba ghannouge), 96

Champignon à la crème, 107

Champignons farcis, 108

Champignons grillés marinés, 109

Champignons grillés, 107

Collation de céréales et de maïs
soufflé BBQ, 131

Compote de tomates, 86

Confit de poireau, 137

Courge spaghetti, 116

Crème aromatisée maison, 195

« Crème glacée » sans lactose, 68

Crêpes de sarrasin, 41

Crêpes sans farine, 69

Crêpes, 41

Croustilles de pain grillé, 176

Croustilles vertes, 120

Croûte de tarte aux noix, 168

Cuir de fruit, 71

Cupcakes carnés, 158

D

Dessert à la poire grillée, 74

Dessert de tofu style nigiri, 171

E

Épis de maïs au BBQ, 129

F

Falafels maison, 165

« Fromage » de noix, 168

Fleurs d'ananas séchées, 62

Frittatas, 150

Fruits dans le sirop de
ma maman, 88

G

Galettes de grains entiers
au féta, 182

Garniture à sandwich, 124

Gaspacho de petits fruits
rouges, 67

Gâteau aux carottes, à l'orange
et aux pistaches, 105

Gâteau roulé à la citrouille de
tante Manon, 117

Glaçage aux petits fruits, 67

Glaçage, 105, 117

Guacamole, 45

H

Herbes salées, 47

Houmous, 45

K

Ketchup maison, style Heinz, 87

Kimchi de chou, 113

L

Lasagne de courgettes, 118

Lasagne réinventée, 179

Légumes marinés, 143

Limonade maison, 61

Limoncello maison, 60

M

Macarons de noix de coco, 73

Maïs soufflé maison, 130

Maïs soufflé sucré, 130

Marinade à brochettes de
fruits de mer, 154

Mayonnaise aux herbes, 115

O

Oignon confit, 94

« One pot pasta », 178

P

Paëlla minute, 180

Pain à l'ail réinventé, 177

Pain au TOUSKI, 39

Pain farci au TOUSKI, 177

Patates à déjeuner rissolées, 134

Pâte de légumes pour pizza
(sans gluten), 101

Pesto de betterave, 98

Pesto de verdure, 47

Petits fruits séchés, 64

Pichet de melon, 70

Pizza aux petits fruits, 66

Pizza sucrée salée, 83

Poêlée de pommes
sucrées salées, 80
Poireau grillé, 136
Poireaux vinaigrette, 137
Poires confites salées, 75
Poires en chemise, 74
Poisson en croûte d'épices, 153
Poisson entier grillé, 152
Poivrons confits, 139
Poivrons farcis, 139
Pomme de terre farcie, 135
Pommes d'amour au
caramel, 80
Pop-corn de légumes (de brocoli
et de chou-fleur), 100
Potage à la pomme, au
fromage et à la bière, 81
Potage aux arachides, 166
Potage de base, 43
Potage de laitue, 127
Potage de yogourt, 196
Pouding au lait, 182
Pouding aux fruits, 195
Poulet à la sauce piquante, 160
Poulet aux écorces
d'agrumes, 59
Poulet aux raisins, 82
Poulet bouilli, 160
Purée d'agrumes, 60
Purée de légumes, 142

R
Ragoût de légumes à la noix
de coco, 72
Ragoût de poisson, 152
Recettes à base de restants
de fromage, 190-191
Rillettes de carottes, 104
Rillettes de fruits de mer, 155
Rondelles d'oignon sans
friture, 95

Röstis, 134
Roulades de viande farcies, 156

S
Salade « Big Mac », 127
Salade de carotte à la
marocaine, 104
Salade de chou traditionnelle, 112
Salade de haricots à
l'asiatique, 125
Salade de légumineuses, 164
Salade de maïs, 129
Salade de patates, 134
Salade de pâtes, 179
Salade salée au melon, 71
Salade Waldorf, 83
Salsa de tomates, 86
Salsa TOUSKI, 45
Sauce à l'ananas, 63
Sauce harissa maison, 140
Sauce mouhamara, 141
Sauce sambal oelek, 140
Sauce sriracha maison, 141
Sauce tzatziki, 115
Sauté de tofu, 170
Sirop simple, 49
Soupe aux champignons, 107
Soupe minestrone, 164
Spaghetti réinventé, 179
« Steak » de portobellos, 109
« Steaks » de tofu, 170
Sucettes glacées (au melon), 70
Sushis de chou, 110

T
Tarte au tian de courgettes, 119
Tarte salée au poireau, 136
Tarte salée, 53
Tarte tatin à la banane, 69
Tartelette de pelures de pommes
moches, 79

Tartes sucrées, 53
Tartinade de tofu maison, 170
Tartinades de poulet, 161
Tortellinis réinventés, 179
Tranches de chou grillé, 112
Trempe au maïs, 129

V
Vinaigrette « Big Mac »
Thousand Island, 127
Vinaigrette à la courgette, 118
Vinaigrette au maïs, 129
Vinaigrette aux baies, 66

Y
Yogourt à boire maison, 197
Yogourt ou crème glacée
maison au fouet, 197





L'ART DE CUISINER SANS GASPILLER NI SE RUINER propose près de **250 canevas de recettes et astuces** pour cuisiner des repas savoureux et créatifs en minimisant le gaspillage alimentaire, et en faisant des choix les plus économiques possible.

L'ouvrage coloré vous apprendra comment tirer profit de chaque aliment que vous aurez sous la main : récupérer les queues des fraises pour en faire un sirop, redonner vie à un reste de poisson pour cuisiner des rillettes ou un sandwich TOUSKI (tout ce qui reste), transformer les légumes moches en repas chic sans dépenser...

Derrière cette approche: **Florence-Léa Siry**, une jeune trentenaire qui a rassemblé ses meilleurs trucs d'économie familiale pour proposer des « canevas de recettes », c'est-à-dire des bases accessibles servant à mettre en valeur quelque 90 aliments qui se trouvent dans la majorité des frigos et des garde-manger.

Son imagination en cuisine est sans limites!



CARACTÈRE

tc • MEDIA

editionscaractere.com