

Parlons-en!

GUIDE DES LÉGUMES DU MARCHÉ

Une ressource communautaire

LE
THE **DÉPÔT**
 centre communautaire d'alimentation
community food centre

Avez-vous des suggestions ?
SVP nous contacter par courriel
Natalie Berghuis: natalie@depotmtl.org

INTRODUCTION

Nous nous engageons à améliorer l'accès à des aliments nutritifs qui reflètent la diversité culturelle de notre communauté. Nous reconnaissons que les aliments sains sont souvent moins accessibles à nos participants et nous concentrons donc nos efforts sur la fourniture d'aliments frais, entiers et riches en nutriments dans nos plus de 20 programmes alimentaires. Nous nous procurons nos ingrédients, le plus souvent possible, auprès de la communauté agricole locale, ce qui nous permet de soutenir les systèmes alimentaires du Québec grâce à des relations directes avec les producteurs.

LE
THE **DÉPÔT**
centre communautaire d'alimentation
community food centre

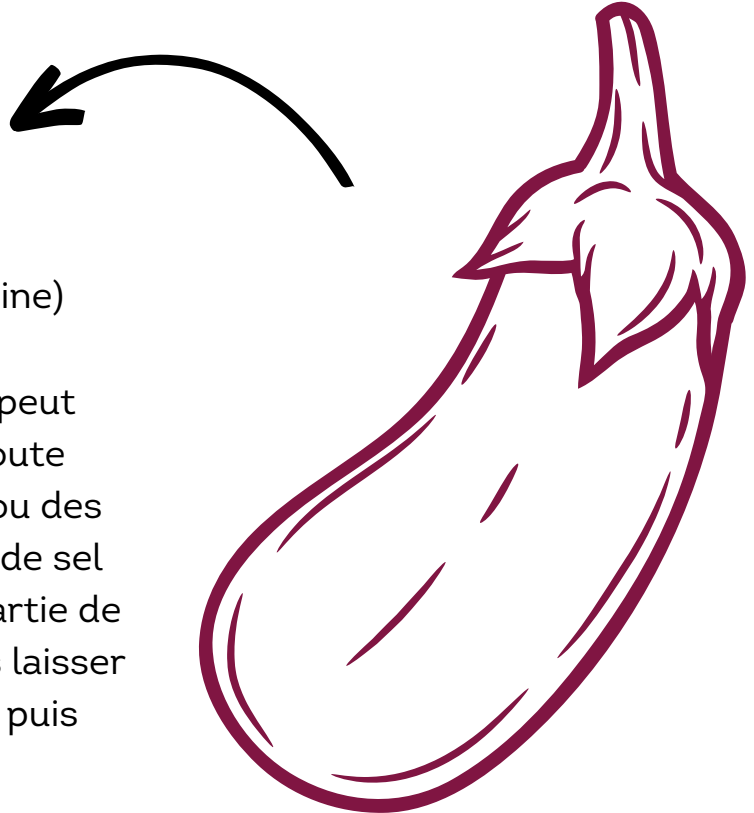
AUBERGINE

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LA CHAIR ET LES GRAINES !

- Rôtie ou cuite au four
- Grillée
- Farcie
- Soupes et ragoûts
- Baba ghanoush (caviar d'aubergine)

CONSEIL DE CUISINE: L'aubergine peut être consommée crue ou cuite en toute sécurité. Saupoudrer des tranches ou des cubes d'aubergines généreusement de sel avant de cuire pour dégorger une partie de son eau et diminuer l'amertume. Les laisser reposer pendant environ une heure, puis rincer légèrement avant la cuisson.



QUAND EST-CE EN SAISON ?



L'aubergine est de saison de **juillet à octobre** !

STOCKAGE



Les aubergines ne se conservent pas longtemps. Sans réfrigération, les aubergines peuvent être conservées dans un endroit frais et sec pendant 1 ou 2 jours. Réfrigérer l'aubergine, si sa consommation n'est pas prévue dans les 2 jours suivant l'achat.

BABA GANOUSH

(TREMPELLE MÉDITERRANÉENNE AUX AUBERGINES)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 aubergines, coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 citrons, avec leur jus
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 4 c. à thé de coriandre, de persil ou de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile pour la cuisson
- 4 c. à soupe de tahini (facultatif)



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 500°F.
2. Saupoudrer les rondelles d'aubergine de sel, les laisser reposer pendant 15 minutes et les éponger. Placer les rondelles sur une plaque à pâtisserie et les arroser d'huile et de sel.
3. Faire rôtir pendant 5-10 min, en retournant les ronds 1-2 fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
4. Enlever la peau et mettre la chair dans un robot culinaire. Ajouter le jus de citron, l'ail, le tahini et une pincée de sel. Mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse et lisse. Ajouter les herbes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

SALADE ASWA

(SALADE D'AUBERGINES SOUDANAISE)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 grande aubergine (ou 2 aubergines de taille moyenne)
- Huile d'olive
- Sel
- 1 ½ tasse de yogourt nature
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé d'ail en poudre

Cette salade d'aubergines est consommée généralement en accompagnement d'autres plats principaux. Elle est particulièrement délicieuse avec des Ta'miyya (falafels) sur du pain pita !

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Couper l'aubergine en fines tranches.
3. Placer les aubergines sur une plaque de cuisson, les arroser d'huile d'olive et les saler.
4. Cuire l'aubergine au four pendant 25 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant le yogourt, le sel, le cumin et l'ail en poudre.
6. Une fois l'aubergine bien cuite, la sortir du four et l'assaisonner avec la sauce au yogourt.

BETTERAVES

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

RACINE (BULBE)

- Rôtie ou sautée en accompagnement
- Crue, en salade ou en marinade. Essayer-la râpée ou en rubans.
- Cuite dans des soupes ou des ragoûts
- Cuite et mixée dans un houmous ou un smoothie



FEUILLES

- Sautées comme accompagnement ou en trempette
- Crues, en salade ou en smoothie

TIGE

- Sautée en accompagnement
- Crue, hachée dans une salade

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les racines de betterave sont disponibles toute l'année et devraient être considéré comme légumes d'hiver de base telles les carottes et les pommes de terre. Les betteraves à feuilles sont à leur meilleur de juin à octobre, au Québec.

STOCKAGE



Couper les fanes des betteraves pour les garder fraîches plus longtemps. Laisser au moins 2 cm de tige sur chaque betterave et conserver les feuilles séparément (enveloppées dans du plastique ou dans un sac réutilisable et rangées dans le tiroir à légumes). Les feuilles de betterave se congèlent également très bien !

MUTABAL AUX BETTERAVES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 betteraves rouges, pelées et coupées en quartiers
- 1/3 tasse de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1/4 de tasse de yogourt nature
- Sel et poivre, au goût



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Rôtir les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 20 minutes.
2. Mettre les betteraves cuites dans un mixeur. Ajouter le tahini, l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le yogourt, le sel et le poivre et mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Transférer dans un bol, arroser d'huile d'olive et garnir de coriandre, si désiré.

Cette recette est une excellente façon d'utiliser les betteraves comme collation. Servir avec du pain pita ou des crudités, comme des bâtonnets de carotte ou de concombre.

BORTSCH

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 3 betteraves moyennes, épluchées et coupées en cubes de 2cm
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 grosse carotte, coupée en dés
- 2-3 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de vinaigre au choix
- 3,5-4 L d'eau (ou de bouillon au choix)
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS:

1. Dans une casserole à feu moyen, faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter le reste des ingrédients. Assaisonner de sel et de poivre. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres (25 à 40 min : les betteraves prendront le plus de temps).
2. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir avec vos garnitures préférées.

Recette de la chef invitée Natalia

Le bortsch est souvent servi avec de la crème sûre et des herbes hachées (aneth, persil, ciboulette). On peut également ajouter des cubes de bœuf lors de la préparation du bouillon ou un œuf dur à la fin.

BROCCOLI

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

FLEURONS

- Sautés ou rôtis
- À la vapeur
- Cuits dans des soupes ou des ragoûts
- Crus, en salade ou en trempette



TIGE

- Sautée ou rôtie
- Utiliser pour faire un bouillon de légumes
- Crue, râpée dans des salades ou des sauces (assurez-vous d'éplucher les tiges !)

CONSEIL DE CUISINE: L'ébullition peut lessiverer jusqu'à 90 % des nutriments du brocoli, tandis que la cuisson à la vapeur, le rôtissage, le sauté et le micro-ondes ont tendance à préserver les nutriments.

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le brocoli est de saison de **juillet à novembre** au Québec.

STOCKAGE



Le brocoli aime avoir de l'espace pour respirer. Le conserver dans un large sac en plastique ou perforé dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les fleurons peuvent être blanchis et congelés jusqu'à 10 à 12 mois.

FRITTATA DE BROCOLI ET DE CHOU-FLEUR RÔTIS

POUR 4 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de fleurons de brocoli
- 1 1/2 tasse de fleurons de chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail, coupée en fines lamelles
- 1/4 de c. à thé de flocons de piment rouge
- Sel et poivre au goût
- 8 gros œufs
- 1/2 tasse de fromage râpé



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 375°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger le brocoli, le chou-fleur, l'huile, l'ail, les flocons de piment, le sel et le poivre. Faire rôtir pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés.
3. Battre les œufs et 3/4 du fromage. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Tapiser un moule à tarte de 9 pouces de papier parchemin. Répartir les légumes rôtis au fond du moule à tarte. Verser le mélange d'œufs dessus, puis saupoudrer du reste de fromage râpé.
5. Cuire au four pendant environ 25 minutes. Insérez un couteau au centre pour vérifier la cuisson, le couteau doit ressortir propre !

BROCOLIS À LA SAUCE SOJA ET AUX CHAMPIGNONS

POUR 4 PERSONNES

Recette adaptée du livre Omnivores Cookbook

INGRÉDIENTS:

- 1 botte de brocoli, coupée en fleurons
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail râpées
- 1/2 lb (450 g) de champignons blancs, coupés en tranches

SAUCE:

- 1 tasse de bouillon de légumes (ou d'eau)
- 2 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à thé de sauce soja foncée (facultatif)
- 2 c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

INSTRUCTIONS:

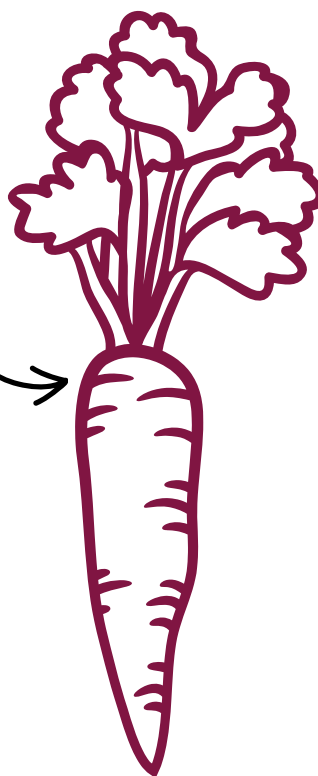
1. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce et mettre de côté.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer 1/4 tasse d'eau à feu moyen-vif. Lorsque l'eau commence à bouillir, répartir le brocoli dans la poêle. Couvrir et laisser cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, 2-3 minutes. Retourner une ou deux fois. Transférer dans une grande assiette.
3. Essuyer l'eau résiduelle de la poêle. Ajouter l'huile et l'ail. Remuer plusieurs fois. Ajouter les champignons. Remuer et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 2 minutes. Réduire le feu à moyen-doux.
4. Remuer à nouveau la sauce pour tout mélanger. Ajouter la sauce dans la poêle avec les champignons. Remuer jusqu'à ce qu'elle épaississe. Verser sur le brocoli.

CAROTTES

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LA RACINE

- Dans les pâtisseries
- Crue en salade (râpée, ou en rubans)
- Dans les soupes ou les ragoûts
- Cuite à la vapeur, rôti ou sauté



LES FEUILLES

- Mixées en pesto
- Mélangées à une salade
- Hâchées et parsemées en garnitures sur les plats
- Faire mijoter dans un bouillon de légumes

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les carottes de nouvelle saison sont disponibles de **juillet à octobre** ! Mais les carottes du Québec sont disponibles toute l'année et constituent un légume de base abordable.

STOCKAGE



Tout comme les autres légumes-racines, les placez directement dans le bac à légumes du réfrigérateur sans les laver. S'ils flétrissent, les cuire au plus tôt ou les raviver dans de l'eau froide au réfrigérateur (ils devront probablement être épluchés par la suite) !

MUFFINS AUX CAROTTES ET À L'AVOINE

DONNE 12 MUFFINS

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de lait ou alternatif au choix
- 1 œuf
- 1 tasse de farine tout usage
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de sucre
- 1/4 de c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. a thé de sel
- 1 c. a thé de cannelle moulue
- 1/4 de c. a thé de noix de muscade
- 1/4 de tasse d'huile au choix
- 2 c. a thé d'extrait de vanille
- 1 tasse de carottes râpées
- 1/4 de tasse de raisins secs

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 350°F. Huiler légèrement un moule à muffins de 12 trous, ou chemiser avec du papier. Mettre de côté.
2. Dans un petit bol, fouetter l'œuf, le sucre, l'huile et le lait. Ajouter les carottes.
3. Dans un autre grand bol, mélanger la farine, le sel, le bicarbonate de soude, la poudre à lever, la cannelle et la noix de muscade. Faire un puits au centre et ajouter le mélange liquide. Incorporer les raisins secs.
4. Répartir la pâte dans le moule. Cuire au four pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.

SOUPE DE CAROTTES AU GINGEMBRE

POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, coupée en dés
- 1/2 tasse de pommes de terre ou de céleri-rave en dés
- 1 morceau de gingembre de 1,5 cm, râpé
- 4 tasses de bouillon au choix
- 1 1/4 livre de carottes, coupées en morceaux
- 1 1/2 c. a thé de curry en poudre
- Sel au goût

CRÈME DE TAHINI (FACULTATIF)

- 1/4 tasse de tahini
- 1/3 de tasse d'eau
- 1/2 c. a thé de curcuma

INSTRUCTIONS:

1. Faire chauffer l'huile dans une grande marmite à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide, environ 8 minutes.
2. Ajouter la poudre de curry et bien mélanger.
3. Incorporer le bouillon, les carottes, les pommes de terre et porter à ébullition. Assaisonner le tout avec du sel. Réduire le feu pour faire mijoter. Cuire, en remuant de temps en temps, environ 25 minutes.
4. À l'aide d'un mélangeur à immersion (ou à l'aide d'un mixeur ordinaire et en travaillant par lots), mixer jusqu'à obtention d'une consistance parfaitement lisse. Remettre la soupe dans la casserole à feu doux et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
5. Dans un petit bol, mélanger le tahini, l'eau, le curcuma et le sel au goût. Ajouter plus d'eau pour une consistance plus fluide. Verser la moitié de la crème de tahini et incorporer. Réserver le reste pour garnir la soupe.

CHOU

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?



LES FEUILLES (ÉVITER LES FEUILLES EXTÉRIEURES ET LE CŒUR)

- Braisées, cuites à la vapeur, sautées et rôties
- Fermentées (choucroute, kimchi)
- Crues en salade, tel la salade de chou

CONSEIL DE CUISINE: Différentes cultures préparent les choux de manières différentes. Tous les choux peuvent être utilisés de manière interchangeable, mais sachez qu'ils donneront des résultats différents.

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou est disponible **toute l'année** ! Cependant, il est à son meilleur durant les saisons froides, soit du mois d'octobre à février.

STOCKAGE



Il est préférable de conserver le chou entier et non lavé jusqu'à sa préparation. Le garder dans le bac à légumes du réfrigérateur jusqu'à deux mois. Pour un stockage plus long, ne retirer que les feuilles au besoin, car couper le chou réduira sa durée de conservation.

SALADE DE CHOU À LA MANGUE

POUR 4 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 tasses de chou râpé
- 1/2 tasse de carottes râpées
- 1 mangue, coupée en lanières
- 3 oignons verts moyens, hachés

VINAIGRETTE:

- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- le jus d'1/2 lime
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de graines de sésame

INSTRUCTIONS:

1. Mélanger le chou, la mangue, les carottes et les échalotes dans un grand bol.
2. Préparer la vinaigrette en mélangeant au fouet le vinaigre de riz, la sauce soja et le jus de lime ; incorporer lentement les huiles.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de choux et mélanger pour bien enrober. Laisser reposer au moins 15-20 minutes.
4. Servir saupoudré de graines de sésame.

OKONOMYAKI

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 3 gros œufs
- 1/4 de tasse d'eau
- 1 1/2 c. à soupe de sauce soja
- 4 à 5 tasses de chou, coupé en fines tranches
- 3/4 à 1 tasse de farine
- 3 oignons verts
- 2 c. à soupe d'huile pour la friture

SAUCES FACULTATIVES

- Sauce Okonomiyaki noire : 2 parts de sauce aux huîtres, 1 part de ketchup et 1 part de sauce Worcestershire
- Mayo et sriracha

INSTRUCTIONS:

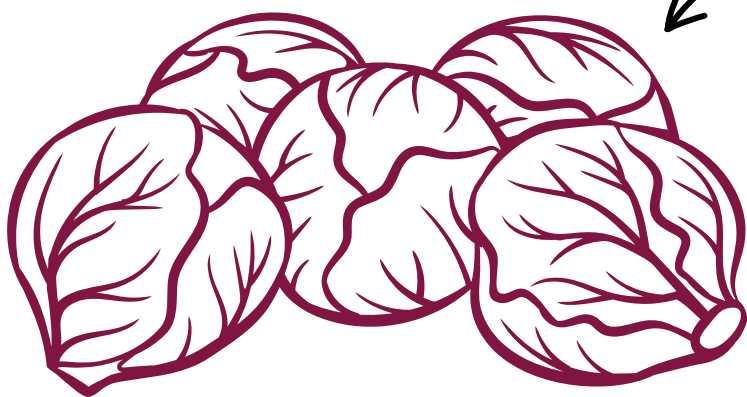
1. Dans un bol, fouetter les œufs, l'eau, et la sauce soja jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Commencer à incorporer la farine au fouet, 1/4 de tasse à la fois, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et lisse (environ 3/4 à 1 tasse de farine au total).
2. Ajouter le chou, les carottes et l'oignon vert à la pâte et remuer jusqu'à ce que les légumes soient mélangés et uniformément enrobés de pâte.
3. Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Une fois chaud, ajouter 3/4 de tasse du mélange de légumes et de pâte. Presser pour former un cercle d'environ 15cm de diamètre et 1cm d'épaisseur. Recouvrir la poêle d'un couvercle pour aider le chou à cuire. Cuire la crêpe jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur les deux côtés. Ajouter de l'huile à la poêle si nécessaire.



CHOUX DE BRUXELLES

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES TÊTES (OU PETITS CHOUX)



- Rôties, coupées en deux
- Sautée ou cuite à la vapeur
- Crue en salade, coupée en deux ou râpée

CONSEIL DE CUISINE: Découper un X au bas de la tige pour une cuisson homogène, le cœur cuisant plus lentement. Il n'est pas nécessaire d'éplucher les choux, il suffit d'enlever les feuilles décolorées. Veiller à ne pas trop les cuire, car cela intensifierait les saveurs amères et les odeurs désagréables !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Au Québec, la saison des choux de Bruxelles s'étend d'**août** à **novembre**.

STOCKAGE



Les choux de Bruxelles se conservent 1 à 2 semaines au réfrigérateur dans une boîte hermétique, et plus longtemps lorsqu'ils sont sur la tige, bien qu'ils ne soient pas toujours disponibles sous cette forme dans les épiceries. Ne pas les laver avant de les conserver, car l'excès d'eau provoque des moisissures !

CHOUX DE BRUXELLES RÔTIÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de choux de Bruxelles
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- Sel et poivre au goût
- 1/4 de tasse de fromage râpé (facultatif)



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Commencer par nettoyer les choux de Bruxelles, puis retirer les feuilles détachées. Couper les tiges en coupant les extrémités coriaces et couper en deux les plus gros choux de Bruxelles. Laisser les plus petits choux entiers, mais couper une croix dans le cœur.
3. Placer les choux de Bruxelles sur une plaque de cuisson, les mélanger avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'ail et le fromage (facultatif).
4. Cuire au four pendant 20 à 30 minutes, en remuant à mi-chemin.
5. À déguster seuls en accompagnement ou à ajouter aux omelettes, pizzas ou quiches !

SALADE DE CHOUX DE BRUXELLES

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de choux de Bruxelles, finement tranchés
- 4 carottes, râpées
- 1/2 tasse de fruits séchés au choix
- 3/4 de tasse de graines mélangées, grillées

VINAIGRETTE:

- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de vinaigre au choix
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS:

1. Dans un bol de taille moyenne, mélanger les choux et carottes préparés, les fruits séchés et les graines. Réserver.
2. Fouetter les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol.
3. Verser un filet de vinaigrette sur la salade et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient légèrement enrobés de vinaigrette.

Cette salade devient de plus en plus délicieuse avec le temps ! N'hésitez pas à la préparer d'avance ou à la déguster sur quelques jours.

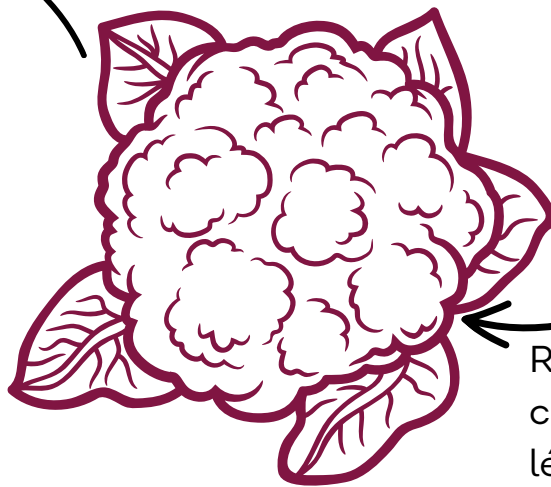
CHOUFLEUR

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES FEUILLES

Les déguster crues en salades ou dans des sandwiches, ou cuites (ce qui les rend plus sucrées !) dans des braisés, des soupes et des ragoûts.

Elles peuvent être utilisées à la place du chou, du chou frisé, ou de la bette à carde dans de nombreuses recettes, bien qu'elles aient leur propre saveur !



LES FLEURONS

- Crus, tel quel ou en salade
- Dans un sauté
- Dans une soupe
- Rôtis
- Cuits à la vapeur

LA TIGE

Retirer la peau à l'aide d'un couteau ou d'un éplucheur-légumes. La couper en petits morceaux ou la râper et l'utiliser à la place du « riz », ajoutée à une salade de chou ou à des sauces !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou-fleur est de saison de **juin à novembre** !

STOCKAGE



Le chou-fleur cru a besoin de circulation d'air pour rester frais, le recouvrir d'un grand sac en plastique. Percer des trous dans le sac ou le garder ouvert pour conserver sa fraîcheur. Pour la congélation, s'assurer de blanchir le chou-fleur d'abord!

RIZ DE CHOU FLEUR

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 grosse tête de chou-fleur
- 1 cuillère à soupe d'huile



Recette adaptée de Minimalist Baker

INSTRUCTIONS:

1. Laver le chou-fleur et le sécher. Enlever toutes les feuilles.
2. Couper le chou-fleur en gros morceaux. Les râper en "riz" à l'aide d'une râpe ou d'un robot.
3. Transférer sur une serviette propre ou du papier absorbant. Presser pour éliminer l'excédent de liquide.
4. Faire sauter le riz au chou-fleur dans une grande poêle à feu moyen avec 1 c. à soupe d'huile. Couvrir pour faire cuire le "riz" à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre, pendant environ 5 à 8 min. Remuer de temps en temps.
5. Assaisonner le "riz" comme vous le souhaitez, par exemple avec de la sauce soja ou du sel et du poivre. Servez-le tel quel ou utilisez-le dans vos recettes de riz sauté ou frit pour remplacer le riz !

ALOO GOBI

(POMMES DE TERRE ET CHOU-FLEUR AUX ÉPICES INDIENNES)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 tête de chou-fleur, coupée en fleurons
- 1 ¼ lb de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en morceaux de ½ pouce
- 5 c. à soupe d'huile
- ½ c. à thé de graines de cumin
- ¾ de c. à thé de sel
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 2 c. à thé de piments frais, émincés
- 2 c. à thé de gingembre pelé et émincé
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de coriandre moulue
- ¼ de c. à thé de curcuma
- ½ tasse d'eau

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 425F.
2. Mélanger le chou-fleur et les pommes de terre dans un bol avec 3. à soupe d'huile, les graines de cumin et ¼ de c. à thé de sel.
3. Répartir sur une plaque de cuisson et faire rôtir, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, environ 20 minutes.
4. Pendant que les légumes rôtissent, faire cuire l'oignon, l'ail, le piment et le gingembre avec les 2 c. à soupe d'huile restante à feu modéré, jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur dorée, environ 8-10 minutes.
5. Ajouter le cumin moulu, la coriandre, le curcuma et la ½ cuillère à café de sel restante et faire cuire en remuant constamment pendant 2 minutes. Incorporer l'eau et déglacer le fond de la poêle, puis incorporer les légumes rôtis. Cuire à couvert en remuant de temps en temps pendant 5 min.

Recette adaptée de Smitten Kitchen

CHOU FRISÉ

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LA TIGE

- Réduite en pesto
- Ajoutée aux smoothies
- Tranchée finement et ajoutée aux salades



LES FEUILLES

- Crues en salades et smoothies
- Cuites à la vapeur
- En soupes
- Sautées
- Cuites au four (frites!)

CONSEIL DE CUISINE: Pétrir le chou frisé (avec ou sans huile) pour une salade rend le légume plus agréable au goût en réduisant l'amertume et rendant les feuilles plus faciles à mastiquer.

CONSEIL NUTRITIONNEL: Jumeler des légumes vert foncé riches en fer, comme le chou frisé, avec des aliments riches en vitamine C, comme les tomates, les agrumes et les poivrons pour une meilleure absorption du fer provenant des plantes.

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Le chou frisé est de saison de **juillet à novembre** !

STOCKAGE



L'astuce pour conserver le chou frisé est de le garder au sec, car un excès d'humidité accélère sa détérioration. Ne laver le chou frisé qu'au moment de sa préparation!

CHIPS DE CHOU FRISÉ AU FOUR

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 botte de chou frisé
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- Ail en poudre, au goût (facultatif)

Une façon parfaite de consommer vos légumes verts à feuilles sombres en entrée, en accompagnement ou en collation saine et facile !



INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 300°F. Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Retirer les feuilles de chou frisé des tiges et les déchiqueter en petits morceaux. Les laver et les sécher soigneusement.
3. Arroser d'huile d'olive et mélanger. Répartir uniformément sur la plaque de cuisson. Saupoudrer de sel et de poudre d'ail selon le goût.
4. Cuire au four jusqu'à ce que les chips de chou frisé soient dorées, mais pas brûlées, pendant environ 20 à 30 minutes.

ŒUFS BROUILLÉS ET CHOU FRISÉ

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 4 tasses de chou frisé, haché
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 œufs, fouettés
- Sel et poivre au goût
- Facultatif : oignons verts hachés et 1/4 de tasse de fromage, en guise de garniture

Recette adaptée de Half your PLate

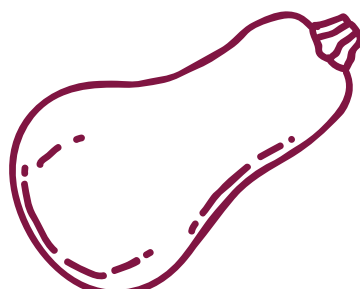
INSTRUCTIONS:

1. Dans une poêle, faire revenir le chou frisé avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Assaisonner avec du sel et du poivre.
3. Ajouter le mélange d'œufs. Remuer pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient presque pris. Facultatif : Saupoudrer de fromage râpé et d'oignons verts hachés avant de servir.

Vous cherchez quelque chose de délicieux pour commencer votre journée ? Essayez cette recette d'œufs brouillés avec du chou frisé - une excellente façon d'incorporer des légumes le matin !

COURGE D'HIVER

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?



LA CHAIR

DELICATA

- Rôti
- Braisé
- À la vapeur

COURGE MUSQUÉE

- Rôti
- Braisé
- À la vapeur

GRAINES

- Vous pouvez rincer, assaisonner et rôtir les graines de courge musquée, spaghetti et poivrée de la même manière que vous feriez avec les graines de citrouilles !

SPAGHETTI

1. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur, retirez les graines et rôtir au four avec le côté coupé vers le bas
2. Une fois suffisamment refroidis au toucher, utilisez une fourchette pour faire ressortir la chair sous forme de filaments

COURGE POIVRÉE

- Rôti, braisé et à la vapeur
- Coupé en deux et cuit au four, déguster directement dans sa coquille en forme de bol

CONSEIL : Choisissez des courges fermes, sans taches visibles ni points mous. Une courge mûre aura une tige bronzé et sèche et un extérieur mat.

QUAND EST-CE EN SAISON



La saison des courges au Québec s'étend de la fin **Août** à la fin **Avril** !

STOCKAGE



Conservez les courges d'hiver dans un endroit sec et frais (mais pas au réfrigérateur) et utilisez-les dans un délai de 1 à 3 mois. Les courges cuites peuvent être conservées au réfrigérateur pendant 5-7 jours .

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE ET AUX POMMES

POUR 8 PERSONNES

INGREDIENTS:

- 1 courge musquée, pelée et coupée en morceaux
- 1 oignon haché
- 2 céleris, coupés en morceaux
- 2 carottes, coupés en morceaux
- 1 pomme verte, pelée, évidée et coupée en morceaux
- 3 tasses de bouillon (de poulet ou légumes)
- 1 tasse d'eau
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/2 c. à thé de muscade
- 1/2 c. à thé de poivre de cayenne
- Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS:

1. Allumer la cuisinière à feu moyen-élevé
2. Dans une grande casserole, faire revenir les oignons, carottes et le céleri. Baisser le feu si les légumes commencent à brunir.
3. Ajouter la courge, la pomme, le bouillon et l'eau. Porter le mélange à ébullition.
4. Ajouter les assaisonnements : cannelle, muscade, poivre de cayenne et le sel.
5. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les carottes aient ramollies.
6. Dans un mixeur (blender), réduire la soupe en purée.

COURGE SPAGHETTI AU CURRY DE NOIX DE COCO

4 PORTIONS

INGREDIENTS:

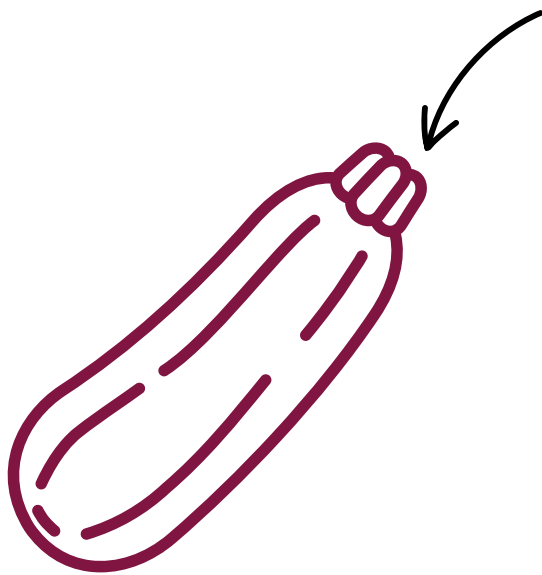
- 1 courge spaghetti de taille moyenne
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 oignon jaune moyen, coupé en dés
- 3-4 tasses d'épinards
- 1 boîte (14 oz) de lait de coco
- 2 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à thé d'huile de sésame
- 3 c. à soupe de poudre de cari
- 1 c. à thé de coriandre moulue
- 1/2 c. à thé de gingembre
- 1/8 c. à thé de clous de girofle moulus
- Sel et poivre, au goût
- 2 c. à soupe d'huile
- Coriandre, oignons verts et lime pour garnir

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 425 °F.
2. Couper la courge spaghetti en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et placer le côté couper vers le bas. Cuire au four pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre lorsqu'on la pique.
3. Ajouter l'huile et l'ail dans une casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et le poivron et faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les légumes deviennent légèrement mous. Ajouter le lait de coco, l'eau, les épinards, l'huile de sésame et les épices.
4. À la fourchette, retirer tous les filaments de la courge cuite. Placer ceux-ci dans un grand col, verser la soupe au curry de noix de coco sur les "nouilles", puis verser un peu de jus de lime sur le dessus et garnir de coriandre et d'oignons verts.

COURGETTE

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?



LE FRUIT (INCLUANT LA QUEUE)

- Cuit au four ou rôti
- Farci
- En beignets (frits ou au four)
- En pâtisseries tels que les brownies, les cakes, les gâteaux ou les biscuits
- Frit au four
- Mariné
- Dans une lasagne
- Cru en salade ou en crudité

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les courgettes sont de saison de **juin à octobre**

STOCKAGE



Essuyer les courgettes avec du papier pour éliminer tout excès d'humidité, puis à les placer dans un sac en plastique ventilé, également rangé dans le bac à légumes. Les courgettes bien préparées se conservent bien au réfrigérateur pendant environ cinq à sept jours.

BEIGNETS DE COURGETTES ET DE CAROTTES + TREMPETTE

DONNE 14 BEIGNETS

INGRÉDIENTS:

BEIGNETS

- 2 tasses de courgettes râpées (avec la peau)
- 2 tasses de carottes râpées, pelées
- 1/3 tasse de flocons d'avoine crus
- 2/3 tasse de farine de blé entier
- 1 c. à thé de poudre à lever
- 1 c. à thé de poivre et de sel
- 2 gros œufs, légèrement battus
- 1/3 tasse d'échalotes ou d'oignons

TREMPETTE

- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1/2 tasse de concombre, pelé et râpé
- 1 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de vinaigre ou de jus de citron + fines herbes

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 400 °F. Recouvrir de papier parchemin ou graisser une plaque à pâtisserie.
2. Mettre les courgettes et les carottes râpées dans une passoire. Saupoudrer de sel. Laisser reposer pendant 10 minutes. Avec les mains, presser pour faire sortir le plus de liquide possible. Transférer dans un grand bol.
3. Ajouter la farine, la poudre à lever, les flocons d'avoine, les œufs, les échalotes et le poivre. Remuer jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Diviser le mélange à beignets en 14 portions, et placer sur la plaque. Cuire 3 minutes, puis retourner. Laisser cuire jusqu'à ce que les beignets soient dorés et bien cuits.
5. Mélanger les ingrédients de la trempette dans un bol et servir avec les beignets.

MUTABAL KOUSA

(TREMPETTE DE COURGETTES DU MOYEN-ORIENT) POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 1 tasse de courgettes râpées (avec la peau)
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 tasse de tahini
- 1/2 citron, avec son jus
- 1/2 c. à thé de sumac
- Sel et poivre, au goût
- Garnitures : *sumac, piments d'Alep, graines de grenade, persil haché.*

INSTRUCTIONS:

1. Essorer les courgettes râpées pour en extraire l'excédent d'eau.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 2 minutes. Ajouter les courgettes et laisser caraméliser. Mettre de côté à refroidir.
3. Dans un bol, mélanger le jus de citron, le tahini et le sumac. Assaisonner de sel et de poivre.
4. Incorporer les courgettes au mélange de yaourt. Décorer et servir.

ÉPINARD

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

LES FEUILLES

- Crues en salades, ou en smoothies
- Ajoutées aux plats de pâtes
- Incorporées à un pesto ou autre sauce
- Utilisé frais ou congelé dans les caris, les ragoûts ou les soupes
- Ajouter à vos œufs ou omelette

LES TIGES

- Ajoutées à un smoothie
- Dans un sauté, ou blanchies



CONSEIL NUTRITIONNEL: Jumeler des légumes vert foncé riches en fer, comme le chou frisé, avec des aliments riches en vitamine C, comme les tomates, les agrumes et les poivrons pour une meilleure absorption du fer provenant des plantes.

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les épinards sont de saison de **mai à novembre**

STOCKAGE



Envelopper délicatement les épinards frais dans du papier absorbant, puis les placer dans un récipient ou un sac plastique. Les épinards frais peuvent également être congelés directement sans les blanchir.

SHAKSHUKA AU BROCOLI ET AUX ÉPINARDS

POUR 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, coupés en dés
- 2 gousses d'ail, émincées
- ½ tête de brocoli, en petits morceaux
- 2 tasses d'épinards
- 2 poivrons, coupés en dés
- 3 tomates en dés
- 3 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 boîte de sauce tomate (15 oz)
- 2 c. à thé de cumin
- 2 c. à thé de chili
- Une pincée de sucre
- 2 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 6 œufs
- ½ tasse de persil / coriandre, haché

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 375°F. Commencer par mi-cuire le brocoli. Dans un grand bol, verser de l'eau bouillante pour recouvrir le brocoli, puis couvrir le bol. Laisser cuire pendant 3 à 5 min. Vous voulez qu'il soit tendre, mais pas trop. Égoutter et mettre de côté.
2. Dans une grande casserole, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit parfumé.
3. Ajouter les épices, le sel et le poivre. Ajouter les brocolis et les poivrons et faire sauter 5 à 7 minutes.
4. Ajouter les tomates et le concentré de tomates. Remuer. Ajouter les épinards. Couvrir jusqu'à ce qu'ils se flétrissent.
5. Laisser mijoter à feu moyen pendant 10 minutes jusqu'à ce que le mélange commence à réduire.
6. Transférer le mélange dans un moule ou une casserole. Casser les œufs un par un uniformément sur le dessus. Couvrir et laisser mijoter 10-15 minutes.

MUFFINS AUX ÉPINARDS ET À LA BANANE

24 MUFFINS

INGRÉDIENTS:

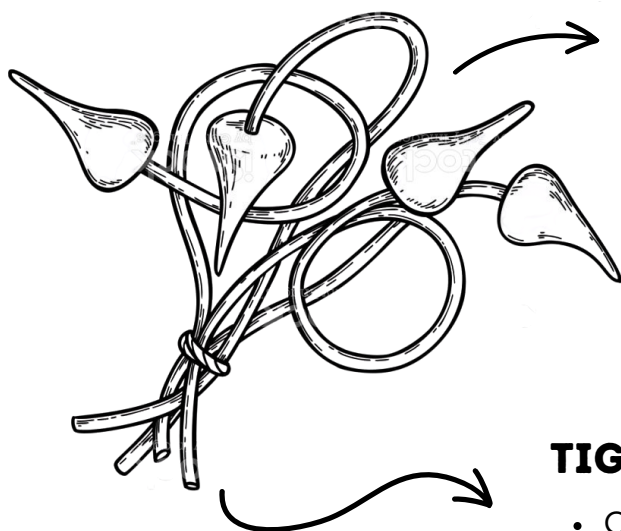
- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- 3 œufs
- 4 c. à thé de vanille
- 4 tasses d'épinards
- 2 bananes
- 2/3 de tasse de sirop d'érable
- 1/4 de tasse d'huile de coco ou d'huile végétale
- 3 tasses de farine de blé entier
- 2 c. à thé de poudre à lever
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé de sel

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mettre la compote de pommes, l'œuf, la vanille, les épinards, la banane, le sirop d'érable et l'huile dans un mixeur ou un robot ménager et mixer.
3. Mélanger la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et le sel dans un saladier.
4. Ajouter le mélange humide d'épinards du mixeur au bol d'ingrédients secs.
5. Mélanger lentement jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Ajouter un peu d'huile ou de compote de pommes pour l'assouplir si nécessaire, mais le mélange devrait ressembler à une pâte à crêpes épaisse. Répartir la pâte dans un moule à muffins. Cuire pendant 20-25 minutes.

FLEUR D'AIL

QUELLES PARTIES PUIS-JE UTILISER ET COMMENT ?



LA TIGE, Y COMPRIS LE BOUTON FLORAL

- Utiliser-les comme de l'ail (utiliser au moins *deux fois plus* de fleurs que de gousses !).
- Sautée ou grillée, comme les asperges ou les haricots verts.
- Hachée finement et saupoudrée sur des salades ou des légumes rôtis
- Ajoutée au houmous, aux pestos, aux soupes, aux ragoûts et à bien d'autres choses encore !

TIGE DURE (EN BAS)

- Couper-le à l'endroit où vous remarquez que la tige est raide et utiliser-le comme une feuille de laurier, en le faisant mijoter dans les soupes et les ragoûts !

QU'EST-CE QUE LE FLEUR D'AIL?? La fleur d'ail est la longue tige floral qui pousse à partir du bulbe d'ail. Elle est un peu plus douce q'une gousse d'ail et peut être servi cuite ou crue. Certaines personnes enlèvent le bouton floral parce qu'il peut être fibreux lorsqu'il est consommé cru et qu'il cuit à une vitesse différente lorsqu'il est sauté ou rôti - c'est donc à vous de choisir !

QUAND EST-CE EN SAISON ?



La fleur d'ail est disponible de la **mi-juin à la mi-juillet**.

STOCKAGE



Si vous avez l'habitude de conserver le fleur d'ail sur le comptoir, sachez qu'il se conserve mieux au réfrigérateur, dans un sac en plastique légèrement ouvert. Ça resterait frais et croquant jusqu'à trois semaines. Congelez-les pour en avoir tout au long de l'année.

PESTO À LA FLEUR D'AIL

POUR 8 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 6-8 tiges de fleur d'ail, hachées (environ 1/2 tasse)
- 1/3 tasse d'huile d'olive (ajouter plus ou moins selon la consistance souhaitée)
- 1/2 tasse de Parmesan ou autre fromage à pâte ferme râpé
- 1/3 tasse de noix ou graines au choix
- 1/2 tasse de basilic
- 1/4 tasse de persil
- 1/2 citron, pressé
- Sel et poivre, au goût

Recette de Urban Farm and Kitchen

INSTRUCTIONS:

1. Placer les fleurs d'ail, les noix, le Parmesan, le basilic et le persil dans un robot culinaire et mélanger.
2. Ajouter l'huile d'olive et le citron et continuer à pulser jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. En fonction de la consistance souhaitée, vous pouvez continuer à mixer jusqu'à obtenir une purée lisse.
3. Ajouter le sel et le poivre, mélanger, goûter et ajuster l'assaisonnement à votre convenance. Vous pouvez ajouter plus de citron si vous le souhaitez.

FLEURS D'AIL SAUTÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS:

- 2 1/2 tasses de fleurs d'ail, coupées en morceaux de 4 cm de long
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

SAUCE

- 4 cuillères à thé de sauce soja
- 2 cuillères à thé de vinaigre de vin de riz
- 2 cuillères à thé de sucre brun
- 1/2 cuillère à thé de flocons de piment rouge
- 1/2 cuillère à thé de graines de sésame blanc grillées

Recette de Drive Me Hungry

INSTRUCTIONS:

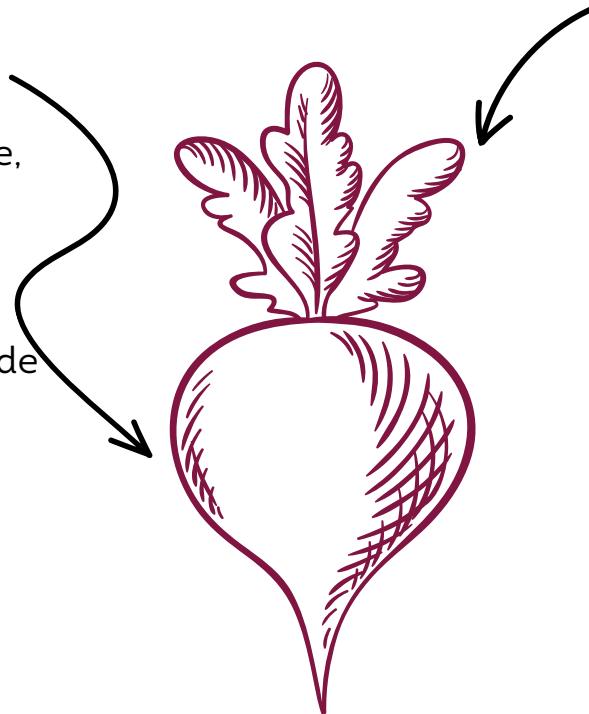
1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.
2. Faire chauffer une poêle à feu moyennement élevé et y ajouter l'huile. Attendre que la poêle devienne chaude et faire sauter l'ail jusqu'à ce qu'ils prennent une couleur vive. Après 4 à 5 minutes, goûter pour voir si il est assez tendre. Selon l'épaisseur des tiges, il peut être nécessaire de les faire sauter davantage.
3. Une fois les tiges bien cuites, ajouter la sauce et faire sauter le tout pendant une minute ou jusqu'à ce que la sauce enrobe les tiges d'ail. Servir immédiatement.

NAVET

QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

RACINE (BULBE)

- Cuite au four, bouillie, cuite à la vapeur ou rôti
- En purée
- Râpée dans une salade (en julienne, râpée, etc.)
- Crue avec une trempette.)
- Marinée



FEUILLES

*Les feuilles de navet ont une saveur poivrée, semblable aux feuilles de moutarde, la roquette et au rapini. Ils sont meilleures **cuites** !*

- Les savourer sautées, braisées ou ajoutées aux soupes.

COOKING TIP: À utiliser comme les pommes de terre, et plus!

QUAND EST-CE EN SAISON ?



Les navets sont de saison **d'août à février**

STOCKAGE



Les navets peuvent être conservés pendant 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur ou sur l'étagère du bas.