

# LA CUISINE COLORÉE

LA CHARRETTE

DESIGN PAR JESSICA VALLIÈRES



# LIVRE DE RECETTES

COOPÉRATIVE LA CHARRETTE

# AVANT-PROPOS

**La Charrette** c'est avant tout quatre amis de longue date : **Mia, Maxime, Alexandre et moi-même, Florence**. Nous nous sommes rencontrés à l'université alors que nous étudions en écologie pour la plupart. Nous rêvions ensemble sur les bancs d'école de créer un projet collectif en phase avec nos valeurs profondes d'amour de la nature, de partage et de milieu de vie durable. C'est ainsi qu'est né le projet de maraîchage biologique de la Charrette. D'abord implanté sur une terre en location dans le village de Charette, il prend maintenant racine dans ses propres jardins à St-Élie-de-Caxton : gare aux petits lutins qui pourraient se glisser dans votre panier de légumes!

**En 2023, Lisandre devient membre de la coopérative** et vient par le fait même ajouter une véritable touche de magie à la Charrette avec son projet de fleurs. En 2024 c'est le tour d'Anne-Cécile qui embarque avec ses variétés farfelues pour fournir des restaurants créatifs pour qui c'est une priorité de cuisiner des produits d'ici.

Ensemble, **depuis six saisons maintenant**, nous produisons une soixantaine de légumes différents ainsi que des fines herbes et des fleurs qui atterrissent chaque semaine à grands coups de fraîcheur et de couleurs dans vos assiettes! Nous livrons désormais chaque semaine des paniers bio à 350 familles de la Mauricie et de Montréal, en plus de nos restaurants et nos kiosques libre-service au village.

Ayant à cœur la santé et le bien-être des gens et des écosystèmes qui nous entourent, **notre production est certifiée biologique par Québec Vrai**. Grands amoureux de la biodiversité, nous dorlotons nos champs qui forment un paysage où il fait bon bourdonner, papillonner, couver ses œufs et chanter son amour aux grenouilles. Depuis les débuts de la ferme, huit bébés sont nés dans nos rangs de carottes et forment une petite troupe dévoreuse de tomates cerises : Clémence, Marguerite, Rose, Abigaëlle, Léandre, Joséphine, Artémise et Alban.

Pour nous, la livraison des légumes directement à nos abonné-e-s est un privilège et la première motivation à notre agriculture. Voir un enfant manger 3 concombres en file ou redemander des carottes au point de chute nous permet de remplir notre mission : nourrir sainement notre communauté, et dans le plaisir. Parce que des légumes cultivés avec amour, et récoltés la veille, ça goûte si bon, et cela n'a rien à voir avec ce qu'on peut trouver en épicerie!

À **la Charrette**, nous sommes tous des gourmands et nous adorons cuisiner. Quand on cultive des légumes, cette passion est décuplée puisque nous avons un accès infini à ces produits délicieux. Le temps des transformations est fort occupé à mettre en conserve de la sauce tomate et mettre en pot des betteraves, des cornichons et des fermentations de chou. Pas question de gaspiller!

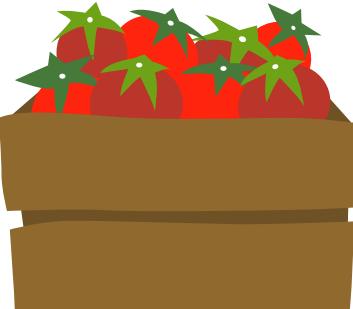
Nous aimons offrir à nos abonnés **une diversité amusante de produits différents** dans nos paniers tout en ayant toujours une base de légumes nécessaires chaque semaine : carottes, tomates, laitues, concombres, oignons. Quand nous mettons sur nos tables des trucs un peu plus surprenants ou moins connus, comme le fenouil, le daïkon, le tatsoi arc-en-ciel ou le radis melon d'eau, les gens sont parfois désemparés : comment allons-nous manger cela?

C'est pour cette raison que nous offrons chaque semaine des idées de recette à nos abonné-e-s. Le samedi matin, nous envoyons par courriel une petite infolettre avec des nouvelles de la ferme, des photos, parce que nos client-e-s sont attaché-e-s à notre ferme et que nous voulons également de notre côté qu'elle leur appartienne d'une certaine façon. Les gens s'abonnent aussi à un panier bio pour en apprendre davantage sur l'agriculture biologique. C'est donc via ce petit journal, que nous appelons **l'AuberZine**, que nous annonçons le contenu du panier de la semaine suivante avec quelques recettes qui y sont associées. Beaucoup d'entre elles sont écrites par nos mères, et aussi par nos abonné-e-s alors que certaines sont nos propres classiques. Nous prenons plaisir à les écrire.

Dans ce livre de recettes, vous pourrez trouver notre Best of, nos **25 recettes incontournables** pour une saison maraîchère délicieuse, mises en valeur par les étudiants du cours de Microédition et hypermédia du Cégep de Shawinigan. Beaucoup des recettes et leurs en-têtes rigolotes ont été composées par Lyne, ma mère, qui m'a transmis sa passion de la cuisine (et m'a obligé à manger des tomates depuis mon enfance alors que je détestais : qui aurait cru que j'en cultiverais aujourd'hui des milliers? Merci Maman).

Bonne lecture et bonne cuisine!

- Florence, maraîchère à la Coopérative la Charrette



# TABLE DES MATIÈRES



## LES RECETTES ROUGES

- 2** Limonade crue de rhubarbe rafraîchissante
- 4** Ratatouille du mois d'août
- 6** Recette familiale de sauce tomate
- 8** Salade de poivrons rôtis
- 10** Tomates conversa



## LES RECETTES ORANGES

- 40** Courge spaghetti gratinée pas plate!
- 42** Demi-lunes d'automne de courge délicata
- 44** Gâteau aux carottes facile
- 46** Légumes croustillants au four
- 48** Potage de courge (celle que vous avez sous la main)



## LES RECETTES VERTES

- 14** Chimichurri de fanes de carottes
- 16** Chow Mein au poulet avec bok choï et échalotes vertes
- 18** Gin tonic et concombres
- 20** Potage avec feuilles (fanès) de radis
- 22** Quiche avec beaucoup de courgettes
- 24** Salade de concombres et roquette avec sa vinaigrette citronnée



## LES RECETTES MAUVES

- 58** Betteraves marinées traditionnelles du Québec
- 60** Caviar d'aubergines
- 62** Risotto à la betterave
- 64** Salade de betteraves froides





# LES RECETTES ROUGES

# LIMONADE CRUE

DE RHUBARBE RAFRAÎCHISSANTE

## INGRÉDIENTS

- 5 tiges de rhubarbe
- 2 c. à soupe de sucre (ou au goût)
- Coton fromage ou linge à vaisselle propre
- 500 ml d'eau



## PRÉPARATION

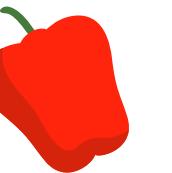
- 1 Laver et couper les tiges de rhubarbe
- 2 Passer au mixeur avec le 500 mL d'eau
- 3 Filtrer le tout dans le coton fromage ou le linge et presser fortement pour extraire tout le jus
- 4 Ajouter le sucre et bien mélanger pour tout dissoudre
- 5 Compléter à 1L de limonade en ajoutant de l'eau et du sucre au goût
- 6 Réfrigérer et amener en pique-nique!

POUR 1 LITRE DE LIMONADE



# RATATOUILLE

DU MOIS D'AOÛT



Lorsque c'est l'abondance du mois d'août et que tous nos légumes nous regardent sur le comptoir, il nous prend une irrésistible envie de tous les mettre ensemble. En plus, cela est joli, car c'est plein de couleurs. La ratatouille accompagne bien les viandes au BBQ ou le poisson. De plus, les végétariens ou ceux qui désirent manger moins de viande peuvent la déguster sur du couscous avec des pois chiches. Et si vous doublez ou triplez la recette, elle se congèle bien! Quel rêve!

## INGRÉDIENTS

- 100 ml d'huile
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 ou 2 aubergines
- 4 grosses tomates
- 20 feuilles de basilic
- 1 morceau de croûte de parmesan (facultatif)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Couper les légumes en morceaux de grandeur égale.
- 2 Chauffer l'huile dans un grand chaudron. Y mettre d'abord les oignons et l'ail à feu doux, laisser tomber et s'affaisser pendant 15 minutes en brassant de temps en temps.
- 3 Ajouter ensuite les autres légumes et la croûte de parmesan (si utilisée) et laisser mijoter à feu doux pendant au moins 45 minutes.
- 4 Mettre le basilic et assaisonner de sel et de poivre au goût. La ratatouille se prépare bien d'avance et se conserve 4 ou 5 jours au frigo.



# RECETTE FAMILIALE

## DE SAUCE TOMATE



Il va sans dire que la qualité et le degré de maturation des tomates auront une influence considérable sur le goût de cette sauce. De plus, il est de tradition dans la famille d'ajouter un fort dans la recette, ce qui lui donne beaucoup de personnalité et fait ressortir le bon goût de la tomate. Dans les thèmes et variations de cette recette, on peut lui rajouter un peu de crème 35 % en fin de cuisson (attention la crème ne doit pas bouillir).

### INGRÉDIENTS

- 2 oignons moyens
- 2 gousses d'ail
- 125 ml d'huile d'olive
- 8 tasses de tomates coupées bien mûres, grosses ou petites
- 1/2 piment cerise dans l'huile (il n'est pas vraiment fort)
- Sel et poivre
- Basilic frais (facultatif)
- Tic-tac italien (facultatif)

### PRÉPARATION

- 1 Hacher finement les oignons et l'ail. Couper grossièrement les tomates.
- 2 Mettre l'huile dans un fait-tout et faire revenir à feu doux les oignons et l'ail pendant au moins 15 minutes (ils ne doivent pas colorer, si c'est le cas, cela veut dire que le feu est trop élevé).
- 3 Ajouter le piment cerise et sauter pendant 2 minutes.
- 4 Ajouter les tomates, le sel et le poivre et bien mélanger. Cuire pendant 30 à 40 minutes à feu doux. La sauce doit frémir et réduire d'au moins 1/3. Si on ne tique-taque pas la sauce, écraser les tomates pendant la cuisson. Brasser de temps en temps. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 5 Laisser refroidir. Mettre le basilic frais au moment de servir.

POUR UNE SAUCE PARFAITEMENT LISSE, PASSER AU TIC-TAC ITALIEN.



# SALADE DE POIVRONS

RÔTIS



Le truc avec cette salade, c'est qu'il faut cuire les poivrons de façon à ce que leur peau lève, soit sur le BBQ ou sous la grille du four. Il est vrai que les petits sont plus d'ouvrage à travailler, mais ils sont si délicieux! Comme les poivrons diminuent considérablement à la cuisson, vous pouvez facilement doubler la salade. Au départ, on dirait qu'on en a pour une armée, mais en bout de ligne, on mange tout! C'est le rêve!

## INGRÉDIENTS

- 5 ou 6 grands poivrons rouges, oranges ou jaunes (pas verts) ou une 20aine de petits
- 1 gros oignon français haché ou 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe de persil haché
- 60 ml d'huile d'olive
- 30 ml de vinaigre de vin rouge (pas balsamique)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Couper les poivrons en 2 et les épépiner.
- 2 Les cuire sur le BBQ ou sous le gril du four. La peau va noircir et se soulever. Lorsque c'est le cas, retirer les poivrons, les mettre sous un linge ou dans un sac ziploc fermé pour qu'ils suent et laisser reposer quelques minutes. Enlever ensuite la peau. Laisser refroidir 15 minutes.
- 3 Couper les poivrons en lanières.
- 4 Mettre ensuite tous les autres ingrédients et remuer doucement.
- 5 Ajuster le sel et le poivre au goût.



# TOMATES

CONSERVA



Quand le mois de septembre nous ramène ses incomparables tomates bien mûries par le soleil, voici une bonne idée pour la conserver dans l'huile et la partager avec la famille et les amis! Irrésistible sur du pain à l'apéro avec un verre de vin rouge!

## INGRÉDIENTS

- 2 kg de grosses tomates rondes rouges bien mûres (pas italiennes)
- 2 têtes d'ail
- 1/2 tasse d'huile d'olive pour la cuisson
- Huile pour la conservation
- Sel fin (Maldon ou fleur de sel)



## PRÉPARATION

- 1 Partir le four à 300 F/160 C à la fonction cuire (convection si possible).
- 2 Couper les tomates en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Étêter les têtes d'ail, mais laisser la pelure.
- 3 Déposer les tomates et l'ail sur une plaque allant au four. Arroser généreusement d'huile d'olive (les tomates et l'ail doivent être bien imbibés). Saupoudrer de sel.
- 4 Cuire au milieu du four réduit à 225 F/ 110 C pendant 3 ou 4 heures. Les tomates auront perdu beaucoup d'eau, mais ne seront pas complètement déshydratées. (Le truc est d'arroser de beaucoup d'huile.)
- 5 Laisser refroidir. Mettre dans un pot en verre pour conserver.

DÉLICIEUX SUR DES PÂTES AVEC DU PARMESAN OU SUR DU PAIN À L'APÉRO. SE CONSERVE UNE SEMAINE AU FRIGO (LES TOMATES DOIVENT ÊTRE COMPLÈTEMENT IMMERGÉES DANS L'HUILE).





# LES RECETTES VERTES

# CHIMICHURRI

## DE FANES DE CAROTTES



Le chimichurri est un condiment originaire d'Argentine qui est traditionnellement utilisé pour assaisonner les viandes! Vous pouvez bien sûr l'utiliser comme tel, mais aussi pour agrémenter un poisson sur le BBQ, dans une omelette, sur vos sandwichs, vous allez voir, l'essayer c'est l'adopter! Jamais plus une feuille de carotte ne sera jetée chez vous!

### INGRÉDIENTS

- Les feuilles d'une botte de carottes
- Le jus de 1/2 citron
- 1/2 cuillère à soupe de gros sel
- 4 échalotes vertes, et /ou quelques gousses d'ail et/ou quelques tiges de fleurs d'ail

### PRÉPARATION

- 1 Hacher finement les feuilles de carottes, échalotes et/ou ail et /fleur d'ail
- 2 Ajouter le jus de citron et le sel
- 3 Mélanger quelques minutes pour que le citron «cuise» les feuilles
- 4 Déguster, partout, tout le temps!

\*SE GARDE QUELQUES JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR



# CHOW MEIN AU POULET

AVEC BOK CHOÏ ET ÉCHALOTES VERTES



## INGRÉDIENTS

- Un morceau de gingembre d'environ 4 cm
- 2 gousses d'ail
- 1 piment fort ou quelques flocons de piment secs
- 2 oignons en petits dés
- 1/2 botte de coriandre
- 3 tasses de bok choï
- 250 à 300 g de poitrine de poulet
- Huile pour cuire (canola, arachide, olive, tournesol)
- 150 g de nouilles asiatiques
- 45 ml de sauce soya (ou plus au goût)
- 1 lime coupée en 2

POUR 2 PERSONNES

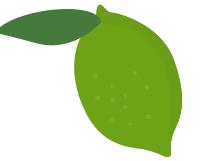
\* LA RECETTE SE DOUBLE FACILEMENT

## PRÉPARATION

- 1 Mettre un chaudron d'eau à bouillir. Peler et couper finement le gingembre, l'ail et le piment. Couper les oignons en petits dés.
- 2 Enlever les feuilles des tiges de coriandre et couper ces tiges finement. Couper les bok choï en 2 sur le sens de la longueur et faire des morceaux d'environ 4 cm. Couper le poulet en languettes de la grosseur d'un doigt et saler légèrement.
- 3 Faire chauffer à feu élevé un wok ou une grande poêle et lorsqu'elle est très chaude, y ajouter une bonne rasade d'huile. Cuire le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 4 Ajouter le gingembre, l'ail, le piment fort, les oignons et les tiges de coriandre. Faire sauter 1 minute. Ajouter les bok choï et faire sauter 1 minute.
- 5 Cuire les nouilles comme indiqué sur l'emballage. Attention de ne pas trop cuire. Retirer et égoutter.
- 6 Retirer du feu la poêle contenant le poulet et y ajouter la sauce soya et la moitié du jus de la lime. Bien mélanger.
- 7 Y ajouter les nouilles et les bok choï. Goûter et ajouter du sel ou de la sauce soya, au goût.
- 8 Déposer dans 2 grands bols et servir en y ajoutant les feuilles de coriandre et ¼ de lime supplémentaire sur le côté, à presser au goût.



# GIN TONIC ET CONCOMBRES



Comme c'est l'été et qu'il faut bien être en vacances, voici une recette de gin tonic que vous pouvez aromatiser au concombre. De plus, nous avons maintenant plein de bons gins québécois qui ne demandent qu'à être découverts. (Mon fils me recommande l'Ungava).

## INGRÉDIENTS

- 225 ml (8 oz) de gin
- 120 ml de jus de lime (d'environ 4 limes)
- 125 ml (1/2 tasse) de concombre coupé finement
- Soda pétillant non aromatisé (alias tonic water)
- Quartiers de limes pour décorer

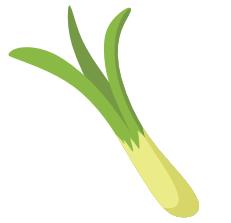
## PRÉPARATION

- 1 Mettre 2 ou 3 glaçons dans 4 verres.
- 2 Secouer les ingrédients (sauf les quartiers de lime) dans un shaker pendant 1 ou 2 minutes.
- 3 Verser sur les glaçons.
- 4 Répartir les concombres dans les verres.
- 5 Laisser macérer 1 ou 2 minutes.
- 6 Décorer du quartier de lime. À la vôtre!

POUR 4 CONSOMMATIONS



# POTAGE AVEC FEUILLES (FANES) DE RADIS



Comme la fin du printemps et le début de l'été sont en dents de scie, j'ai refait de la soupe cette semaine. Saviez-vous que les feuilles de radis se mangent? Surtout lorsqu'elles sont vertes et bien fraîches en début de saison! Alors je vous propose ici de les utiliser un peu comme du persil.

## INGRÉDIENTS

- 60 ml d'huile d'olive
- 5 échalotes vertes
- 3 carottes
- 4 tasses de bouillon
- Les feuilles d'une botte de radis et/ou quelques feuilles d'épinard, et un peu de roquette
- 1 poignée de riz blanc pour donner du velouté
- Quelques flocons de piment fort
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Laver et couper grossièrement tous les légumes.
- 2 Les faire revenir dans l'huile d'olive à feu doux (sauf les fanes de radis et 2 échalotes vertes) avec les flocons de piment pendant environ 15 minutes.
- 3 Ajouter le bouillon, le riz, saler et poivrer au goût.
- 4 Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 20-25 minutes.
- 5 Cinq minutes avant la fin, jeter les feuilles de radis et le restant d'échalotes vertes dans le bouillon.
- 6 Passer au mélangeur. Servir avec une tranche de pain huilée et grillée



# QUICHE

## AVEC BEAUCOUP DE COURGETTES



### INGRÉDIENTS

- 1 kg de courgettes, pelées et râpées
- 20 g d'aneth frais, haché grossièrement
- 20 g d'estragon frais, haché grossièrement
- 20 g de persil frais, haché grossièrement
- 2 oignons du printemps, finement coupés
- 2 gros œufs battus
- 150 g de feta émiettée
- 80 g de cheddar fort râpé
- 1/2 c. à thé de piment fort en flocons
- 2 c. à thé de zeste de citron râpé
- 1 c. à thé de graines de cumin écrasées au mortier
- Une recette de pâte au beurre, version salée
- Sel et poivre

### PRÉPARATION

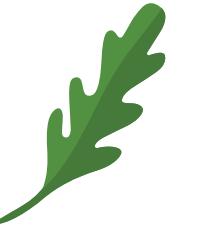
- 1 Mélanger les courgettes râpées et 2 c. à thé de sel dans un grand bol. Les placer dans un tamis et laisser s'égoutter pendant 30 minutes.
- 2 Essorer les courgettes dans un linge à vaisselle, une petite quantité à la fois, en enlevant autant de liquide que possible. Il devrait rester environ 520 g de courgettes.
- 3 Transférer dans un grand bol et ajouter les fines herbes, les oignons, les œufs, les fromages, le piment, le zeste de citron, le cumin ainsi qu'une c. à thé de sel et plusieurs coups de moulin à poivre.
- 4 Mettre du papier parchemin dans 2 fonds de moules à gâteau à charnière et huiler les côtés. Y déposer un rond de pâte et faire une bande pour mettre autour dans le moule, de façon à créer un nid pour y recevoir le mélange de courgettes. Mettre la moitié du mélange dans chacun des moules. Enfourner et cuire environ 50 minutes à 350F ou jusqu'à ce que les dessous et les contours soient dorés.
- 5 Délicieux avec une salade verte! Digne d'un grand bistro!

PRÉPARATION : 60 MINUTES  
CUISSON : 50 MINUTES  
POUR 2 QUICHES



# SALADE DE CONCOMBRES

ET ROQUETTE AVEC SA VINAIGRETTE CITRONNÉE



Cette salade est d'une telle fraîcheur que vous vous demanderez pourquoi vous n'en avez pas fait plus! Elle peut être un dîner ou un souper léger puisqu'elle contient du fromage et des noix, surtout si on y ajoute des tranches de pain grillées avec de l'huile d'olive!

## INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE

- 50 ml d'huile d'olive
- 5 ml de moutarde forte
- 15 ml de jus de citron
- 1 ou 2 oignons verts en petits ronds
- 10 ml de miel
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Mélanger les ingrédients de la salade.
- 2 Mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
- 3 Mélanger le tout et déguster!

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS DE LA SALADE

- 4 petits concombres coupés en dés
- 4 tasses de roquette
- Quelques tomates cerises ou 1 grosse tomate coupée(s) en petits dés
- 2 c. à soupe d'aneth frais (facultatif)
- 120 ml de fromage cheddar en petits cubes
- 50 ml de pistaches ou d'autres noix concassées



# SALADE DE FENOUIL

CRU



Le fenouil est maintenant disponible au Québec toute l'année, mais il n'est jamais aussi bon qu'en saison, lorsqu'il est bien croquant et bien frais. Cette recette est délicieuse avec un plat de poisson cuit ou en tartare.

## INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE

- 2 ou 3 tasses de fenouil coupé en bouchées
- 2 clémentines en quartiers ou 1 pomme en fines tranches
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cuillères à soupe de persil haché

## PRÉPARATION

- 1 Mélanger les fenouils, les fruits, l'ail et le persil.
- 2 Fouetter la vinaigrette et la verser sur la salade.
- 3 Ajuster le sel et le poivre.

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS DE LA SALADE

- 75 ml d'huile d'olive ou autre de bonne qualité
- Le jus d'un citron
- 15 ml de jus de pomme ou d'orange ou de miel
- Sel et poivre



# SALADE DE KALE

MASSÉ



Le kale est considéré comme un super-aliment : antioxydant et plein de vertus. Beaucoup de gens (dont moi) ont dû apprendre à apprêter le kale. Voici une recette de salade de kale où le truc est de bien masser cette verdure afin de l'attendrir et d'y faire pénétrer la vinaigrette. C'est la chaleur du massage qui brise les nervures et fait en sorte que le kale devient tendre. La recette est librement inspirée d'une recette du site québécois l'Association végétarienne de Montréal (AVM).

## INGRÉDIENTS DE LA SALADE

- 1 botte de kale
- 1 botte d'échalotes vertes
- 30 ml (2 c. à soupe) de fleur d'ail hachée, tige et fleur
- 5 ou 6 fraises en tranches
- 125 ml (1/2 tasse) de noix ou graines grillées (tournesol, citrouille, amandes, etc.)

## INGRÉDIENTS DE LA VINAIGRETTE

- 120 ml d'huile de bonne qualité (olive ou tournesol)
- 45 ml de vinaigre balsamique ou de vin rouge (si on utilise du vinaigre de vin rouge, rajouter 8 ml de miel)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 15 ml de sauce soya (facultatif, mais donne une note asiatique)
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Retirer les tiges nervurées du kale. Le couper grossièrement en lanière d'un centimètre.
- 2 Masser le kale 2 ou 3 minutes.
- 3 Mettre tous les ingrédients ensemble.
- 4 Verser la quantité de vinaigrette désirée dessus.



# SALADE GRILLÉE

D'ÉPINARD, CRESSON ET RADICCHIO



## INGRÉDIENTS

- 1 radicchio coupé en gros morceaux
- Une poignée d'épinard
- 1 botte de cresson hachée très grossièrement
- Huile d'olive
- Vinaigre de vin rouge
- Environ 150g de fromage provolone ou fontina râpé
- 1/2 tasse de graines de citrouille grillées dans la poêle avec un peu d'huile et de sel et poivre

## PRÉPARATION

- 1 Mélanger environ 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge avec 1/4 tasse d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 2 Bien mélanger la vinaigrette avec le radicchio, les épinards et le cresson
- 3 Préchauffer le four en mode «broil»
- 4 Disposer la salade sur une plaque allant au four ou dans des assiettes qui vont au four
- 5 Répartir le fromage râpé sur la salade
- 6 Passer les salades au four juste 1 minute ou le temps que le fromage fonde
- 7 Parsemer des graines de citrouille et servir!



# SALADE PORTUGAISE

KALE ET HARICOTS BLANCS D'ALICE (CALDO VERDE)



Alice vit au Québec depuis des années, mais elle a apporté avec elle ses plats traditionnels. Elle ADORE le kale. Cette salade se mange bien seule ou pour accompagner de la morue ou du thon. C'est un plat à ajouter à vos recettes végétariennes.

## INGRÉDIENTS

- 4 tiges de kale
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte égouttée de haricots blancs (cannellinis) ou autres
- Huile d'olive
- Sel
- Feuille de laurier

## PRÉPARATION

- 1 Couper le kale finement. Le passer à l'eau très chaude pour le ramollir et le garder vert.
- 2 Le faire bouillir pendant 5 à 7 minutes avec du sel et une feuille de laurier. NE PAS METTRE LE COUVERCLE DU CHAUDRON. (Le kale doit être mou et rester vert.) Juste avant d'arrêter la cuisson du kale, mettre la boîte de haricots pour les réchauffer.
- 3 Égoutter le kale et les haricots.
- 4 Couper l'oignon et l'ail. Les faire sauter dans l'huile.
- 5 Faire des croûtons avec 2 tranches de pain de bonne qualité. (Les Portugais utilisent du pain de maïs).
- 6 Mettre ensemble le kale, les haricots, le pain et le mélange d'oignon et ail. On peut rajouter 1 c. à thé d'eau de cuisson et de l'huile si on trouve la préparation trop sèche.
- 7 Servir avec des olives noires.



# SALADE TIÈDE

## D'ÉPINARD ET COURGE



### INGRÉDIENTS DE LA SALADE

- 250g d'épinards (plus ou moins)
- 1 courge en dés
- 1 boîte de conserve de légumineuses variées

### INGRÉDIENTS DE LA SAUCE

- 1/2 tasse de mayonnaise
- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1c à soupe de cari
- 2 c à soupe de jus de citron

### PRÉPARATION

- 1 Couper la courge en dés. Mettre la courge dans un bol avec 3c à soupe d'huile et 1 c à soupe de thym (ou herbes de Provence). Déposer le mélange sur une plaque et mettre au four de 45min à 1h à 350F.
- 2 Laisser tiédir les courges 5 ou 10 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce (il suffit de mélanger tous les ingrédients).
- 3 Mélanger le tout et vous aurez une belle salade d'automne!



# SALSA VERDE

CRUE



Congeler de la salsa verte vous garantit un moment estival à la puissance 1000 en plein mois de janvier.

## INGRÉDIENTS

- 500g de tomatillos dont on a enlevé l'enveloppe
- 1 gros oignon émincé
- 1 piment fort ou piment de cayenne au goût
- 3 gousses d'ail
- Coriandre au goût
- 2 c. à table de cumin
- Jus de 2 limes
- Sel au goût

## PRÉPARATION

- 1 Broyer les tomatillos, l'oignon, l'ail et le piment fort grossièrement
- 2 Assaisonner avec la coriandre, le cumin et le sel
- 3 Ajouter le jus de lime
- 4 Déguster lors d'un apéro avec des chips de maïs





# LES RECETTES ORANGES

# COURGE SPAGHETTI

GRATINÉE PAS PLATE!



Cette recette utilise non seulement de la courge spaghetti, mais aussi du kale! Quelle joie! Et si vous reste de la concoction, elle sera délicieuse sur des pâtes.

## INGRÉDIENTS

- 1 courge spaghetti moyenne coupée dans le sens de la longueur
- Huile d'olive
- 1 oignon moyen, émincé
- 15 ml d'ail émincé
- 450 g de viande hachée (bœuf, porc, poulet, etc.)
- 125 g de kale haché
- 700 ml (3 tasses) de sauce tomates (on a le droit de l'acheter!)
- 300 ml de fromage mozzarella râpé

## PRÉPARATION

- 1 Couper la courge en 2, enlever les graines.
- 2 Enduire l'intérieur de la courge d'huile et placer les 2 parties à l'envers sur une plaque.
- 3 Cuire la courge à 375 degrés pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'on puisse la percer facilement avec une fourchette.
- 4 Pendant que la courge cuit, mettre de l'huile dans une grande poêle et faire sauter l'oignon, l'ail et la viande.
- 5 Quand la viande est cuite, ajouter le kale et le faire tomber (ramollir) légèrement.
- 6 Quand la courge est cuite et assez refroidie pour être manipulée, il faut la racler au moyen d'une fourchette et retirer la chair.
- 7 Ajouter les filaments de courge et la sauce tomate aux ingrédients dans la grande poêle et remuer le tout ensemble.
- 8 Remettre le tout dans les courges évidées et mettre le fromage sur le dessus.
- 9 Cuire à 375 degrés pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.



# DEMI-LUNES D'AUTOMNE

DE COURGE DÉLICATA



L'apéro d'automne par excellence! Remplace très bien les frites au four en accompagnement et épatera la galerie mélangée aux patates dans une poutine maison!

## INGRÉDIENTS

- 2 courges délicata
- Sel
- Huile d'olive
- Tamari si on veut manger les graines
- Épices réconfortantes (cannelle, muscade, clou de girofle, gingembre)

## PRÉPARATION

- 1 Placer les courges délicata horizontalement et leur couper le chapeau (juste pour enlever la tige).
- 2 Fendre les courges en deux sur le sens de la hauteur
- 3 Gratter l'intérieur avec une cuillère pour enlever les graines.
- 4 Rincer rapidement les graines à l'eau, les assécher puis les étaler sur une plaque à biscuits avec un peu d'huile et de tamari.
- 5 Revenons aux courges: couper les en demi-lune d'environ 1 cm d'épais.
- 6 Dans un grand cul-de-poule, enrober les demi-lunes d'huile, de sel et des épices choisies.
- 7 Étaler les demi-lunes sur une plaque à biscuit sans qu'elles ne se chevauchent.
- 8 Faire cuire à 350 F environ 20 minutes d'un côté, tourner les demi-lunes, puis 20 minutes de l'autre côté.
- 9 Tomber sous le charme! On peut faire une mayonnaise épicee pour accompagner les frites!



# GÂTEAU AUX CAROTTES

FACILE



Soyons honnêtes, ce que nous aimons dans le gâteau aux carottes, c'est le crémage! Mais les carottes râpées sont ce qui donne sa texture moelleuse à ce dessert de notre enfance...

En plus, si vous avez un robot culinaire, ce gâteau n'est pas très long à préparer. Il se conserve 3 ou 4 jours au frigo, mais il sera consommé bien avant cela! (On peut remplacer la cannelle et la muscade par 5 ml de cardamome).

## INGRÉDIENTS DU GÂTEAU

- 625 ml (2 ½ tasses) de farine tout usage
- 10 ml de poudre à pâte
- 5 ml de soda à pâte
- 5 ml de cannelle moulue
- 2 ml de muscade
- 2 ml de sel
- 450 g de carottes pelées et râpées (environ 3 tasses)
- 375 ml de sucre blanc
- 125 ml de sucre brun
- 4 gros œufs à la température de la pièce
- 375 ml d'huile végétale ou de tournesol

## PRÉPARATION

- 1 Partir le four à 350 degrés F.
- 2 Beurrer un moule rectangulaire de 33 cm par 23 cm.  
Dans un bol, mélanger les épices et le sel.
- 3 Dans un robot culinaire, fouetter ensemble le sucre blanc, le sucre brun et les œufs pendant 20 secondes.
- 4 Ajouter l'huile et fouetter pendant 20 secondes.
- 5 Mettre cette préparation dans un grand bol et ajouter les ingrédients secs, les carottes et les épices.
- 6 Mettre toute la préparation dans le moule et cuire pendant 35 à 40 minutes. Vérifier la cuisson au moyen d'un cure-dent inséré au centre.
- 7 Laisser refroidir 2 heures avant de mettre le crémage.

## INGRÉDIENTS DU CRÈMAGE

- 225 g de fromage à la crème ramolli
- 75 g de beurre non salé ramolli
- 15 ml de crème sure ou de yogourt nature
- 2 ml à thé de vanille
- 300 ml de sucre en poudre

## PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients, sauf le sucre, dans le robot culinaire pendant 5 secondes.
- 2 Ajouter le sucre en poudre. Mélanger le tout pendant 20 secondes supplémentaires.



# LÉGUMES CROUSTILLANTS

AU FOUR



Ce plat est un must quand vous ne savez plus quoi faire avec vos courgettes et aubergines! Il accompagne divinement bien une viande grillée sur le BBQ ou un poisson. Pairé avec la salade de betteraves d'il y a deux semaines, cela devient un souper végétarien. En plus, ce ne sera même pas difficile à faire avaler à votre famille!

## INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail ou 4 tiges de fleur d'ail
- 2 poivrons
- 1 aubergine moyenne
- 2 ou 3 patates
- 2 courgettes moyennes
- 125 ml d'huile (ou plus, selon le degré d'huilidude désiré!)
- Sel
- 125 ml de Parmesan (facultatif)

POUR 3 OU 4 PERSONNES

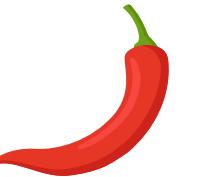
## PRÉPARATION

- 1 Partir le four à 375 F/180 C. Si vous avez la fonction convection, mettre à rôtir.
- 2 Éplucher les oignons et les couper en 2 demi-lunes. Les trancher en tranches fines. Hacher les 2 gousses d'ail ou couper les tiges de fleur d'ail et les mettre avec les oignons dans un plat allant au four (de style pyrex) de 12 pouces.
- 3 Couper en morceaux d'égale grosseur d'environ 1 cm les poivrons, aubergine, patates et courgettes.
- 4 Disperser ces légumes ainsi que les oignons et l'ail dans le plat allant au four. Arroser de l'huile d'olive et saupoudrer de sel. Mettre le parmesan si désiré.
- 5 Cuire au four pendant 35 à 45 minutes. Les coins des légumes doivent avoir bruni.



# POTAGE DE COURGE

(CELLES QUE VOUS AVEZ SOUS LA MAIN!)



La courge est géniale parce qu'elle se conserve une bonne partie de l'hiver. Mais soyons honnêtes, les potages de légumes peuvent être plates, d'où l'intérêt des épices dans cette recette. Et comme en plus, on y ajoute 1 tasse de lentilles, elle devient un super-plat!

## INGRÉDIENTS

- 1 courge d'environ 1 kg (2 lbs) (spaghetti, musquée, butternut, bonbon, petite citrouille), pelée, épépinée et coupée en morceaux d'un pouce (entre 4 et 6 tasses)
- 4 cuillères à soupe (60 ml) d'huile d'olive
- 2 x 1/8 de cuillère à thé de poudre de chili fort
- 1 cuillère à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1 petit oignon jaune ou rouge
- 3 gousses d'ail émincées
- 5 ou 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de lentilles
- 1 cuillère à thé de curcuma

## PRÉPARATION

- 1 Mettre le four à 400 F (à convection, rôtir si possible).
- 2 Cuire la courge avec le cumin moulu, 1/8 de cuillère de poudre de chili, le sel et le poivre et 2 cuillères à soupe d'huile pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- 3 Pendant ce temps, cuire l'oignon et l'ail 3 ou 4 minutes et ajouter ensuite le reste du chili et le curcuma. Laisser se développer les arômes pendant 30 secondes.
- 4 Ajouter les lentilles, le bouillon et faire bouillir à feu doux pendant 15 minutes. Les lentilles doivent être bien cuites.
- 5 Mettre les morceaux de courge dans le chaudron de lentilles et bien les incorporer.
- 6 Passez le tout au mélangeur.
- 7 Facultatif : mettre un peu de yogourt au moment de servir.

\* SI ON TROUVE LE POTAGE TROP ÉPAIS, ON PEUT METTRE UN PEU PLUS DE BOUILLON DE POULET OU D'EAU.  
ATTENTION DE NE PAS TROP SALER!



# POTAGE DE POIVRONS

GRILLÉS (OU PAS)



Ce potage d'un orange vif et chaleureux est réconfortant en même temps qu'il goûte le soleil!  
On peut aussi le congeler.

## INGRÉDIENTS

- 2 poivrons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Cheddar fort au goût, ou crème, ou persil, ou paprika

## PRÉPARATION

- 1 Préparer les poivrons en les coupant en deux sur la hauteur et en les épépinant. Préchauffer le four à broil et mettre la grille au plus haut. Déposer les 1/2 poivrons peau vers le haut sur une plaque à biscuit. Huiler et enfourner pour environ 10 minutes, jusqu'à ce que leur peau ait bien noirci.
- 2 Mettre les poivrons chauds dans un contenant hermétique et attendre qu'ils soient assez froids pour être capable d'enlever les peaux. *PSSSTTT si vous ne voulez pas faire cette étape de grillage, vous pouvez mettre les poivrons non rôtis dans la soupe! Il s'agit seulement de bien les mixer après pour éviter d'avoir les petites peaux! On peut également passer le potage au moulin ou au tic-tac à tomates pour enlever les peaux si votre mixer n'est pas assez fort.*
- 3 Hacher l'oignon et l'ail et les faire revenir dans un chaudron dans un peu d'huile d'olive
- 4 Ajouter les poivrons grillés ou pas
- 5 Couvrir à peine les légumes d'eau ou de bouillon
- 6 Laisser mijoter à peine, le temps que les poivrons ramollissent légèrement.
- 7 Passer au mixer! Assaisonner encore chaud, au goût, avec la garniture de votre choix: cheddar fort râpé, un coulis de crème, quelques feuilles de persil...



# SOUPE DE CAROTTES

## POIS CHICHES CROUSTILLANTS ET TAHINI



La soupe de carottes peut être... ennuyeuse, sauf si on l'enrichit d'une cuillerée de tahini-citron, de croûtons (pois chiches croustillants au cumin) et de quartiers de pitas grillés (brossés avec de l'huile d'olive, saupoudrés de Zaatar) et une garniture (persil). Cela peut sembler exagéré pour une simple soupe, mais c'est délicieux, surtout fait à compter de carottes bio fraîches de la Charrette!

### INGRÉDIENTS SOUPE

- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 905 grammes de carottes, pelées, coupées en dés ou en tranches minces
- 1 gros oignon, haché finement
- 4 gousses d'ail régulières ou 6 petites, pelées et écrasées
- 1/4 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de sel de table, et plus si nécessaire
- Pincée de piment d'Alep ou de flocons de piment rouge
- 4 tasses (945 ml) de bouillon de légumes

### INGRÉDIENTS MÉLANGE CITRON-TAHINI

- 3 cuillères à soupe (25 g) de pâte de tahini
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 pincée ou deux de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau

### INGRÉDIENTS POIS CHICHES CROUSTILLANTS

- 3 cuillères à soupe (25 g) de pâte de tahini
- 2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 pincée ou deux de sel
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'eau

### INGRÉDIENTS QUARTIERS DE PITAS AU ZA'ATAR

- Quelques gros pitas, coupés en 8 pointes
- Huile d'olive, pour brosser les pitas
- Zaatar (mélange d'épices et d'herbes du Moyen-Orient) ou graines de sésame et sel de mer à saupoudrer
- 2 cuillères à soupe de persil plat, haché grossièrement

### PRÉPARATION

- 1 Chauez deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les carottes, l'oignon, l'ail, la coriandre, le cumin, le sel et les flocons de piment et faites sauter jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir, environ 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, chauffez votre four à 425 degrés F. Mélangez les pois chiches avec une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du cumin jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés. Répartissez-les sur une plaque à pâtisserie ou une poêle et faites-les rôtir au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Cela peut prendre de 10 à 20 minutes, selon la taille et la fermeté de vos pois chiches. Mélangez-les de temps en temps pour vous assurer qu'ils sont bien grillés.
- 3 Une fois que les légumes ont commencé à brunir, ajoutez du bouillon et utilisez-le pour racler les morceaux collés au fond du pot. Couvrez la casserole avec le couvercle et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres, en remuant de temps en temps, environ 30 minutes.
- 4 Pendant ce temps, dans un petit plat, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron, le sel et l'eau jusqu'à consistance lisse avec la consistance d'un yaourt. Si vous avez besoin de plus de liquide pour le diluer, vous pouvez ajouter plus de jus de citron ou d'eau, une cuillerée à la fois, jusqu'à obtenir la consistance désirée..
- 5 Étalez les quartiers de pitas sur une deuxième plaque à pâtisserie et badigeonnez légèrement d'huile d'olive. Saupoudrez de zaatar ou d'un mélange de sel de mer et de graines de sésame et faites griller au four avec les pois chiches jusqu'à ce que les bords soient bruns, environ 5 minutes.
- 6 Réduisez en purée la soupe au mélangeur ou avec un mélangeur à immersion. Versez dans des bols. Déposez une cuillerée de tahini au citron, parsemez de pois chiches croustillants et garnissez de persil haché. Servez avec les pointes de pitas.



# VÉGÉ-PÂTÉ MAISON

DE MARTINE



Un super lunch végétarien à manger sur des biscuits, en sandwich ou en wrap avec un gros cornichon et de la moutarde forte! Avec le temps, on peut varier en ajoutant du sésame, du sarrasin, en changeant les légumes... Idéal pour faire des lunches pour une semaine à une famille nombreuse (facile à diviser en deux).

## INGRÉDIENTS

- 450 g de graines de tournesol
- 3 patates OU ½ courge butternut
- 2 carottes OU 2 betteraves OU une de chaque
- 2 oignons
- 2 c. à soupe de sauce soya
- 2 . à soupe de jus de citron
- 1/3 de tasse de levure alimentaire (se trouve dans les épiceries bio, aliments en vrac, si vous ne connaissez pas: essayer sur le popcorn, mais attention! Peut rendre accro...)
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Herbes et épices au choix

## PRÉPARATION

- 1 Faire cuire les patates (bouillies ou à la vapeur) ou la courge butternut (coupée en deux, au four à 350 F).
- 2 Au robot culinaire, broyer les graines de . Les mettre dans un grand cul-de-poule.
- 3 Râper, au robot ou à la main, les carottes, betteraves, oignons. Les ajouter au cul de poule avec l'huile.
- 4 Mettre en purée au robot ou au pile-patate les patates ou la courge cuite. Ajouter au cul de poule.
- 5 Ajouter la sauce soya, le jus de citron, la levure alimentaire, le sel, poivre, les herbes et les épices au choix
- 6 Mettre la préparation dans un moule graissé à 375 F pendant environ 20 minutes.



# LES RECETTES MAUVES



# BETTERAVES MARINÉES

TRADITIONNELLES DU QUÉBEC



Vous trouverez ici toute mon enfance de fin d'automne résumée en quelques lignes. Quand ma mère décidait que c'était le temps de mettre les betteraves en pots, non seulement la cuisine sentait la betterave cuite pendant des jours, mais en plus, toute la zone de travail était plus ou moins rouge. Le plus beau de cette recette, c'est que les betteraves marinées accompagnent divinement tous nos plats du temps des Fêtes. Nous les mangerons alors encore plus dans la joie et la bonne humeur parce que nous les aurons faites nous-mêmes!

## INGRÉDIENTS

- 2,5 kg (5 lb) de betteraves
- 30 ml (2 c. à table) de gros sel
- 675 ml (2 tasses 1/2) de sucre blanc
- 1,2 litre (5 tasses) de vinaigre blanc



DONNE 5 POTS DE 500 ML

(LA RECETTE SE DOUBLE FACILEMENT)

## PRÉPARATION

- 1 Laver à l'eau très chaude les pots et les couvercles et les laisser égoutter la tête en bas.
- 2 Faire bouillir les betteraves entières ou les couper en grosseurs de balles de golf sans les pelier dans beaucoup d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres (30 à 45 min).
- 3 Filtrer, mais garder une tasse d'eau de cuisson.
- 4 Égoutter les betteraves et les pelier. Les laisser rondes si elles sont petites ou les couper en tranches, au goût.
- 5 Faire chauffer la tasse d'eau réservée, le sel, le sucre et le vinaigre à feu moyen jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 6 Remplir les pots de betteraves et verser le liquide chaud, mais pas bouillant jusqu'au bord. Fermer les pots. Cela fera sans doute « pop » parce que les pots se scelleront. Mais s'il n'y a pas de « pop », ce n'est pas grave. Comme les betteraves sont dans le vinaigre, elles ne se gâteront pas.



# CAVIAR D'AUBERGINES



Les aubergines en forme de champignon (*Melanzone a funghetti*) sont un plat typique de la cuisine napolitaine. Il peut être préparé en deux variantes, avec et sans tomate. Nous vous offrons ici la version avec tomates que nous rebaptisons Caviar d'aubergines comme le fait le restaurant La Bottega de la Petite Italie à Montréal. Le caviar peut être utilisé comme entrée, garniture de pizza ou dans les pâtes, mais il est délicieux simplement sur du pain accompagné de parmesan râpé et d'une tranche de provolone. La recette se double ou triple facilement.

## INGRÉDIENTS

- 600 g aubergines longues ou rondes
- 600 g de tomates
- 6 feuilles de basilic
- 500 ml et plus d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel

LE CAVIAR PRÉPARÉ À L'AVANCE EST ENCORE MEILLEUR ET SE CONSERVERA QUELQUES JOURS AU FRIGO.

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180C / 350F.
- 2 Laver les aubergines sous le jet d'eau. Séchez-les avec un chiffon propre. Éliminer avec un couteau le pédoncule et la partie finale. Trancher les aubergines en tranches d'environ 1 cm dans le sens de la longueur, les diviser en bande de la même largeur puis couper les bandes en petits cubes de 1 cm.
- 3 Couvrir le fond d'une grande lèche-frite d'huile d'olive et y répartir les cubes d'aubergines. Ajouter suffisamment d'huile pour que chaque cube soit huilé légèrement (ne vous en faites pas trop sur la quantité d'huile : l'aubergine crue est une véritable éponge, mais elle parfumera et relâchera presque toute cette huile que nous réutiliserons pour cuire les tomates).
- 4 Mettre au four pendant 45 à 60 minutes en retournant et regroupant au centre les aubergines au moins chaque 15 minutes pour les doré uniformément.

5 Pendant que les aubergines sont au four, laver soigneusement les tomates, retirer le pétiole et, avec un petit couteau, couper le pédoncule. Poser chaque tomate sur la partie enlevée. Faire des tranches de 1cm puis couper en cubes.

6 Empiler les feuilles de basilic, rouler la pile dans le sens de la longueur puis trancher le rouleau en très fines tranches. Hacher l'ail.

7 À l'aide d'une cuillère trouée, transférer les aubergines frites dans une écumoire pour égoutter l'excédent d'huile. Presser les aubergines rôties contre l'écumoire pour en extraire l'huile, récupérer l'huile de la lèche-frite et sous l'écumoire, et la faire chauffer dans une poêle assez grande pour accueillir les tomates et les aubergines.

8 Faire dorer l'ail puis ajouter les tomates en dés et le basilic puis cuire environ 10 minutes. Ajouter les aubergines, ajouter le sel et cuire à feu moyen pendant 10 minutes pour faire évaporer l'eau des tomates. Ajuster l'assaisonnement et dégustez!



# RISOTTO À LA BETTERAVE



Ce risotto rose est un succès assuré auprès des enfants!

## INGRÉDIENTS

- 3 betteraves moyennes râpées
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tasse de vin blanc
- 1 tasse de parmesan
- 1/4 tasse de beurre
- 2 tasses de riz arborio
- 8 à 10 tasses de bouillon
- Sel et poivre

POUR 4 PERSONNES

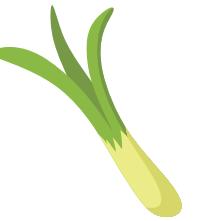
## PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon, les betteraves, l'ail et le riz dans le beurre dans un chaudron.
- 2 Lorsque les betteraves sont tendres, déglacer avec le vin blanc et laisser frémir pour évaporer l'alcool.
- 3 Ajouter le bouillon 1 tasse à la fois en remuant toujours dans le même sens (sinon ça porte malheur m'a déjà dit un ami italien!) et n'ajouter du nouveau bouillon que lorsque la tasse précédente a déjà été absorbée.
- 4 Servez-vous un petit verre de vin blanc de cuisine si le cœur vous en dit, tant qu'à rester auprès du poêle à mélanger le riz.
- 5 Le riz devrait être cuit environ en 25 minutes. Lorsqu'il est cuit, retirer le risotto bien rose du feu et ajouter le parmesan.
- 6 Servir avec beaucoup de poivre!



# SALADE DE BETTERAVES

FROIDES



Il y a quelques années, j'ai mangé cette salade chez T au centre-ville de Montréal. Je ne vous dirai pas le prix qu'on nous a chargé pour cette salade, qui, bien que délicieuse, est également simple et peu coûteuse. Quand même!

## INGRÉDIENTS

- 4 betteraves moyennes ou 6 petites
- 4 échalotes vertes ou 2 petits oignons français
- 75 g de fromage de chèvre nature à la température pièce
- 4 c. à soupe de noix grillées (tournesol, amandes, pin)
- 2 c. à soupe de persil finement ciselé (on peut aussi y mettre du basilic)
- 80 ml d'huile d'olive ou de tournesol
- 20 ml de vinaigre de vin rouge ou blanc (pas balsamique)
- Sel et poivre
- Pain croûté en accompagnement

POUR 2 PERSONNES

## PRÉPARATION

- 1 Laver les betteraves et les cuire entières jusqu'à ce qu'un couteau affilé passe au travers. Les laisser refroidir et enlever la pelure en la faisant glisser, pas besoin d'un couteau.
- 2 Les couper en tranches minces et les disposer joliment sur une assiette, en superposition légère.
- 3 Couper les échalotes ou oignons en petits ronds. Disposer sur les betteraves.
- 4 Arroser d'huile et de vinaigre. Mettre le sel et le poivre.
- 5 Émietter le fromage ou en faire de fines tranches. Disposer sur les betteraves.
- 6 Ajouter les noix rôties et le persil ou le basilic.
- 7 Déguster avec le pain qui peut s'imbiber de la vinaigrette.







© Jessica Vallières

Microédition et Hypermédia | 2023

Ce document a été conçu à l'aide  
d'illustrations trouvées sur freepik.com



412.AB  
**MICROÉDITION  
& HYPERMÉDIA**  
AXE SUR LA COMMUNICATION  
GRAPHIQUE ET LE WEBMÉDIA