by djabba1

Il n'y a rien de plus tentant que le goût et la texture de légumes frais et croquants, cuits juste à point ou servis crus dans de folles salades!

Les Légumes vous propose des recettes de légumes à découvrir, en plus de vous suggérer des présentations créatives pour vos recettes préférées.

KÖNEMANN

ISBN 3-89508-306-2

9 783895 083068

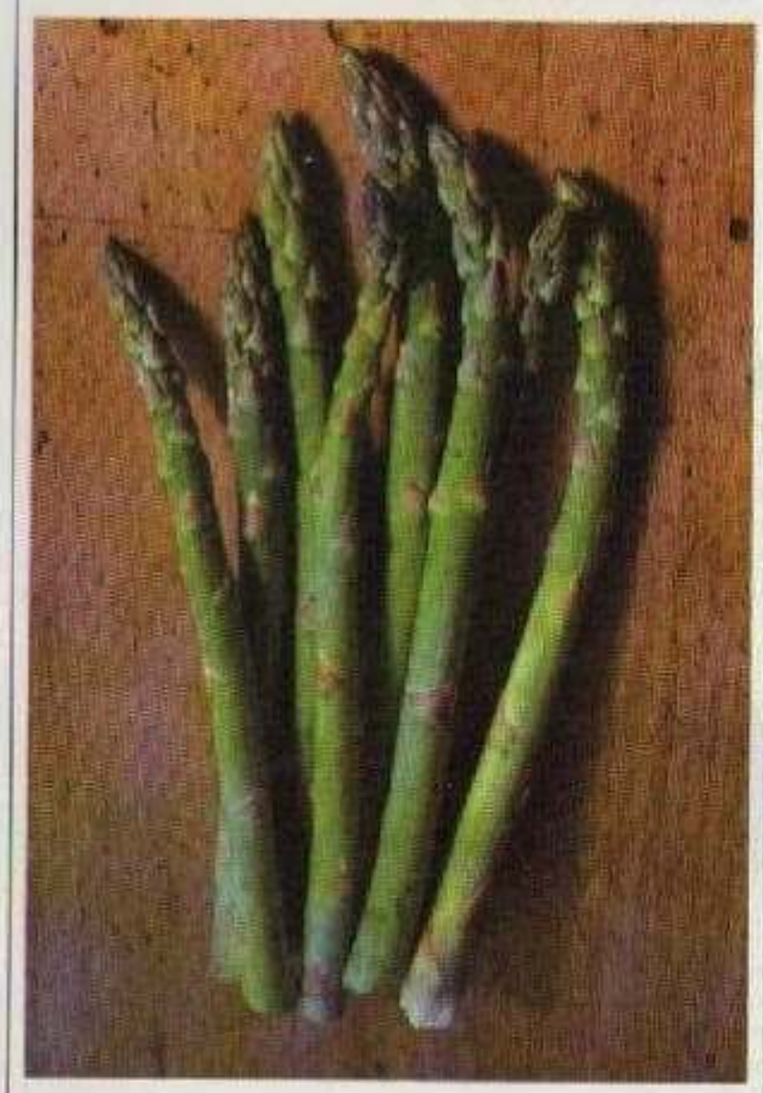
Anne Wilson

Les LÉGUMES

Recettes innovatrices

by djabba1

ASPERGES



D'allure aristocrate, l'asperge est l'un des légumes qui annoncent le printemps. Chaudes ou froides, elles se dégustent nature, avec une vinaigrette ou une mayonnaise, en salade, dans les soupes et les quiches.

On trouve chez nous deux grandes variétés d'asperges. Les vertes, les plus connues, et les blanches, plus douces et plus tendres mais aussi plus coûteuses. Celles-ci sont surtout vendues en conserve.

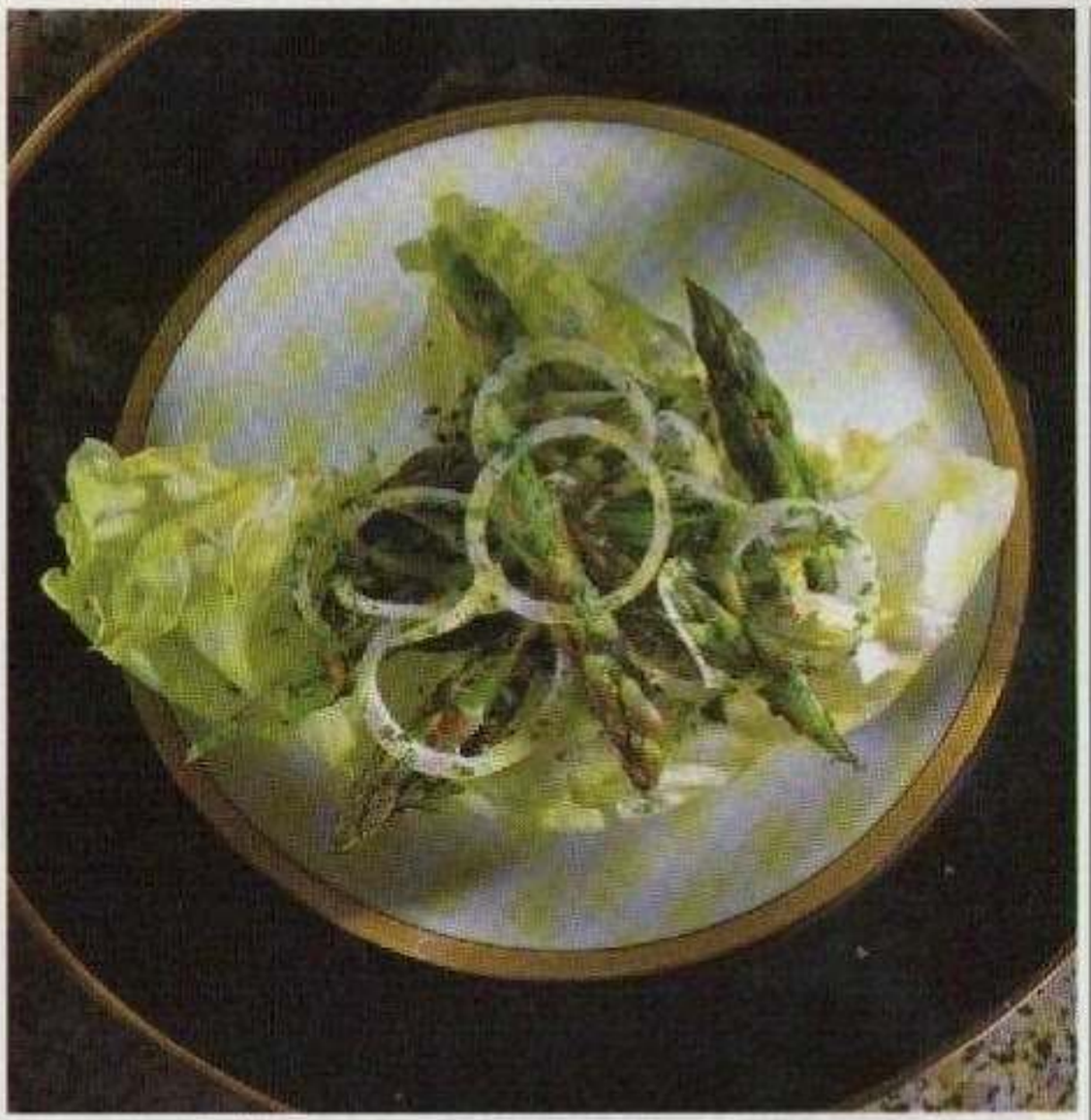
EN ACCOMPAGNEMENT

Asperges du printemps à la sauce thaïe

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson :
5 à 8 minutes
Pour 4 personnes

24 asperges fraîches
1 oignon, émincé
1/2 tasse de menthe fraîche, hachée
1/2 tasse de coriandre fraîche, hachée
4 cuil. à soupe d'huile de soja ou de maïs
1 cuil. à soupe de jus de citron
2 ml de gingembre moulu
1 pincée de chili
Sel et poivre
Feuilles de laitue
1 cuil. à soupe de sauce au poisson

1. Casser le bout fibreux des asperges, ou les éplucher puis les couper diagonalement en morceaux de 5 cm. Cuire à la vapeur dans une marguerite jusqu'à tendreté. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.
2. Mélanger les asperges, l'oignon, la menthe et la coriandre. Couvrir et mettre au frais au moins 2 heures.
3. Mélanger l'huile, le jus de citron, le gingembre et le chili. Saler et poivrer. Disposer les feuilles de laitue dans 4 assiettes, répartir le mélange d'asperges et y verser la vinaigrette.



Asperges à la sauce thaïe

COMMENT LES CHOISIR ?

Choisissez de préférence les asperges fermes aux pointes serrées et d'un beau vert tirant jusqu'au violet vers la pointe. Conservez-les au réfrigérateur dans un sac de plastique, la base des asperges dans des papiers absorbants humides.

COMMENT LES PRÉPARER ?

D'abord, laver soigneusement les asperges pour les débarrasser de leur sable. Pelez le bout des asperges moyennes et grosses, ou cassez-les là où la tige est trop fibreuse.

COMMENT LES SERVIR ?

Calculez environ 6 asperges moyennes par personne. Les asperges sont délicieuses chaudes ou froides. Versez un filet de jus de citron ou de vinaigrette aux herbes pour apprécier leur délicatesse. Asperges et sauce hollandaise forment un classique.

by djabba1

PLAT PRINCIPAL

Côtelettes de veau, sauce citronnée

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes

20 asperges moyennes, parées
8 grosses crevettes, cuites (facultatif)
4 côtelettes de veau, dégraissées
Farine
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de jus de citron
80 ml de bouillon de poulet
80 ml de crème fleurette
2 jaunes d'œufs
1 cuil. à soupe de beurre supplémentaire
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée ou de queues d'oignons verts hachés
Sel et poivre

1. Cuire les asperges à l'eau bouillante salée ou à la vapeur jusqu'à tendreté. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.
2. Passer les côtelettes dans la farine et les secouer pour enlever l'excès de farine. Saler et poivrer. Dans une poêle, faire fondre le beurre et cuire le veau de 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirer de la poêle et garder au chaud. Nettoyer la poêle pour faire la sauce.
3. Dans la poêle, mélanger le jus de citron, le bouillon et la crème. Ajouter les jaunes d'œufs hors du feu et remuer rapidement. Cuire à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que la sauce soit chaude. Ne pas laisser bouillir. Ajouter, peu à peu, le beurre supplémentaire. Remuer sans arrêt jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu, sans bouillir. Ajouter la ciboulette. Saler et poivrer.
4. Servir chaque côtelette avec cinq asperges et deux crevettes chaudes. Répartir la sauce sur les côtelettes.

VALEUR NUTRITIVE

Les asperges sont riches en vitamine C et contiennent peu de calories. Elles représentent le légume printanier par excellence... à condition de ne pas les «asperger» de vinaigrette!

SOLUTION DE DÉPANNAGE

Les asperges en conserve peuvent être utilisées avec succès pour certains plats comme les crêpes et les quiches. Prenez soin d'ouvrir les boîtes par le bas pour protéger les pointes des asperges.

COMMENT LES CUIRE ?

Pour conserver le maximum de vitamines, vous pouvez cuire les asperges à la vapeur dans une marguerite de 10 à 12 minutes, selon leur grosseur, ou au four à micro-ondes de 7 à 8 minutes dans un peu d'eau. Pour la cuisson à l'eau bouillante salée, versez environ 5 cm d'eau et attendez qu'elle bout avant d'y déposer les asperges. Comptez de 8 à 10 minutes selon qu'elles soient petites, moyennes ou grosses. Il est préférable de choisir des asperges de la même grosseur pour une cuisson parfaite.

Les asperges sont meilleures lorsqu'elles sont encore croquantes. Cuisez-les donc al dente. D'ailleurs les Romains utilisaient l'expression «fais-le en moins de temps que ne prennent les asperges à cuire» lorsqu'ils voulaient que quelque chose se fasse rapidement.

HARICOTS VERTS

La préparation des haricots est fort simple. Après les avoir équeutés et lavés à l'eau froide, il ne reste qu'à les cuire dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur.

EN ACCOMPAGNEMENT

Haricots al limone

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

500 g de haricots verts, lavés et parés
4 cuil. à café de beurre
2 cuil. à café de sauce Worcestershire
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de zeste de citron pour garnir

1. Couper les haricots en morceaux de 5 cm. Cuire dans l'eau bouillante salée ou à la vapeur dans une marguerite jusqu'à tendreté, ou au four à micro-ondes dans 1/4 de tasse d'eau, à puissance élevée pendant 8 minutes. Refroidir sous l'eau froide. Égoutter.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter la sauce Worcestershire, le jus de citron et les haricots verts. Saler et poivrer. Mélanger rapidement jusqu'à ce que les haricots soient bien nappés et chauds. Garnir de zeste de citron.

by djabba1

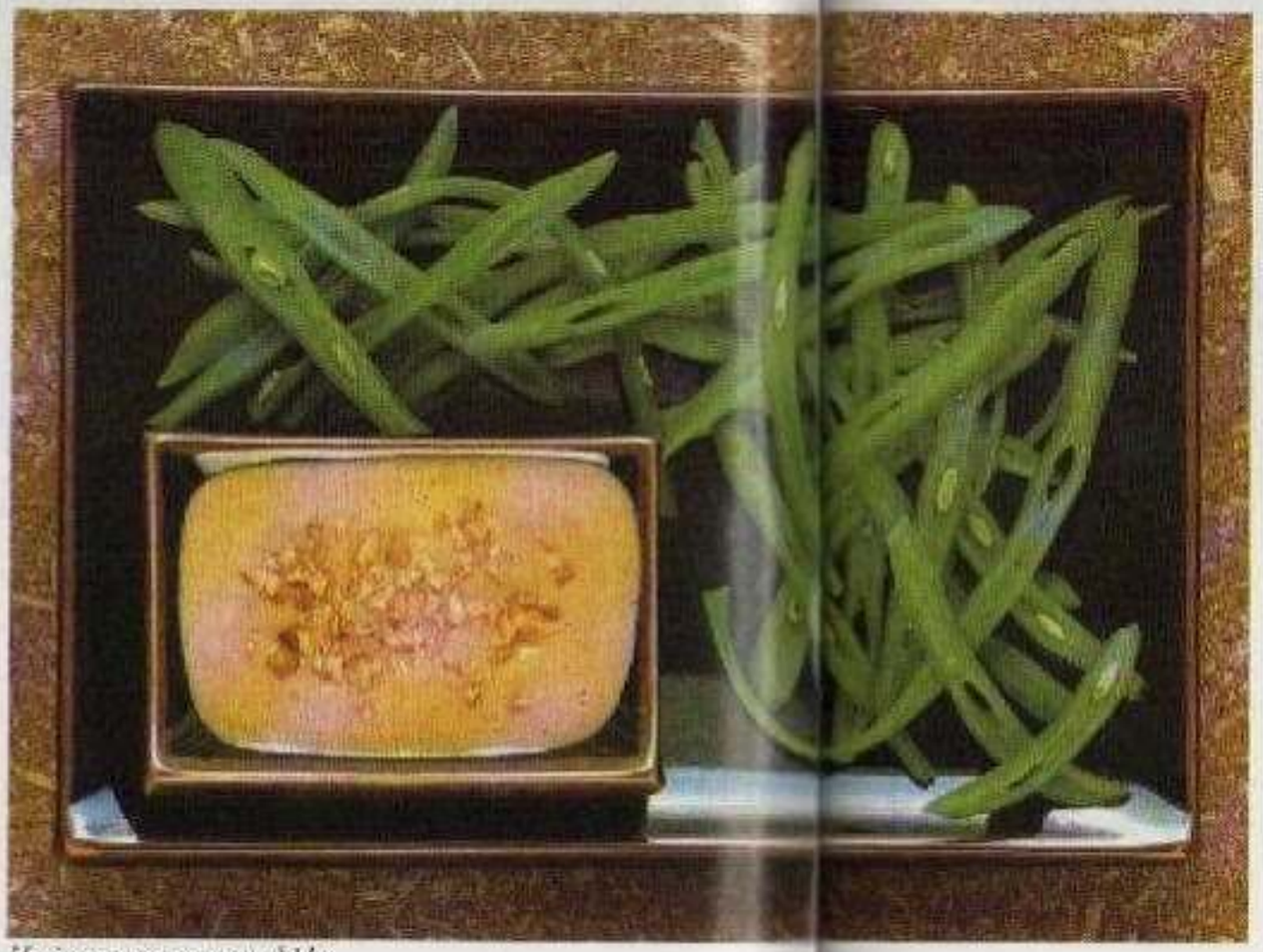
Haricots, sauce aux arachides

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 à 6 personnes

250 g de haricots verts, équeutés
1/4 de tasse d'arachides salées, grillées
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de sauce soja
Un peu de bouillon de poulet

1. Cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée ou à la vapeur jusqu'à tendreté. Pour la cuisson au four à micro-ondes, les cuire dans 1/4 de tasse d'eau à puissance élevée pendant 8 minutes. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.
2. Couper les haricots en deux sur la longueur, si désiré. Couvrir et mettre au frais jusqu'à emploi.
3. Au robot, moudre finement les arachides. Ajouter le sucre, la sauce soja et suffisamment de bouillon de poulet pour obtenir une consistance lisse et crémeuse. Ajouter la sauce aux piments. Napper les haricots de la sauce ou servir froid, en saucière.

Haricots al limone



Haricots, sauce aux arachides

Haricots à l'orientale

UN PEU D'HISTOIRE

Les haricots verts sont à l'honneur dans plusieurs cuisines du monde entier. Les haricots verts au beurre ravissent les Français; sautés avec des légumes, du poulet ou des fruits de mer, les haricots sont un légume privilégié par les Asiatiques. Et que serait le bouilli de notre enfance sans haricots verts ou jaunes?

En saison, lorsque les haricots se font abondants, réfrigérez-les bien enveloppés dans un sac de plastique de 3 à 4 jours, ou congelez-les une fois blanchis, pour plusieurs mois.

Haricots à l'orientale

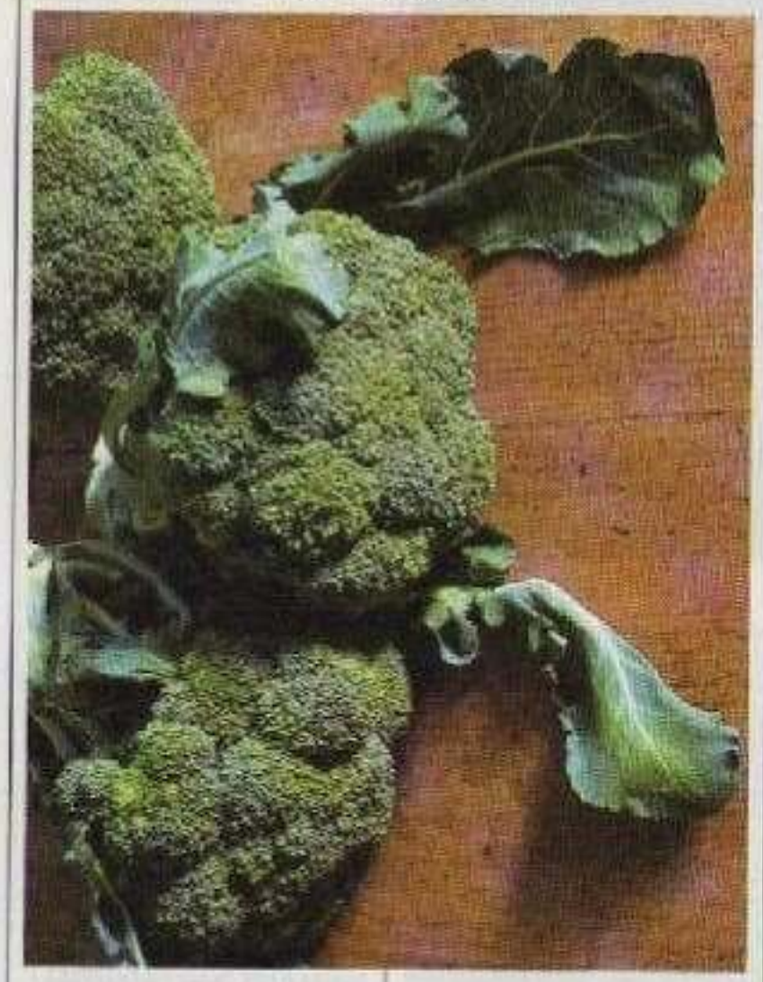
Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 6 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé
2 gousses d'ail, écrasées
1 branche de céleri, en tranches
250 g de châtaignes d'eau en conserve, égouttées et coupées en deux
750 g de haricots verts, équeutés
1 piment rouge, épépiné et haché
1/4 de tasse de bouillon de poulet
Sel et poivre

1. Dans un wok ou une grande poêle, chauffer l'huile et faire sauter rapidement le gingembre et l'ail. Ajouter le céleri et cuire en remuant jusqu'à tendreté. Incorporer les châtaignes d'eau et faire sauter juste pour réchauffer. Retirer les légumes et mettre de côté.
2. Dans la même poêle, faire sauter rapidement les haricots verts et le piment. Saler et poivrer. Y verser le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient à peine tendres. Remettre les légumes dans la poêle et réchauffer.

by djabba1

Brocoli



Originaire du sud de l'Europe où il est connu depuis l'Antiquité, le brocoli vient du mot italien *brocco*, qui fait référence à ses tiges semblables à de petits bras.

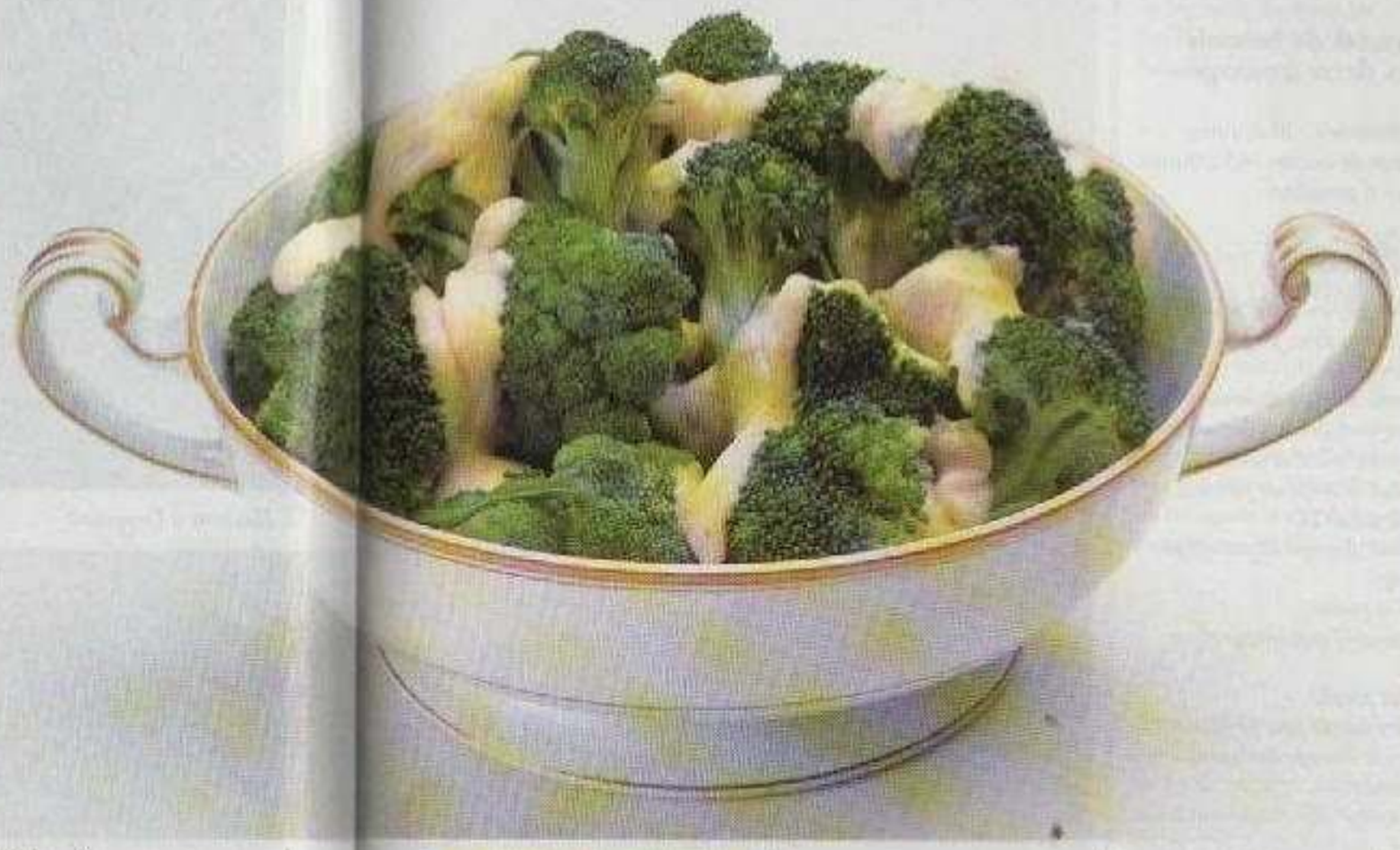
Choisissez le brocoli très ferme, avec des bouquets serrés d'un bleu vert. Délaissez les brocolis jaunis ou qui ont perdu leur fermeté. Il existe également des variétés de brocoli de couleur violette.

La tige du brocoli cuit plus lentement que la tête. Vous pouvez alors la cuire seule quelques minutes avant d'ajouter les bouquets, soit peler la tige si elle est très fibreuse, soit pratiquer des incisions sur sa longueur ou carrément la réserver pour les soupes et les salades.

Le brocoli se consomme également, en effet, cru dans les salades. Il est délicieux quand on le prépare à la vapeur, nappé avec un peu de beurre fondu ou encore servi avec une sauce hollandaise ou une sauce béarnaise.

Brocoli au fromage

Cru, le brocoli se conserve environ 4 à 5 jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique. Le brocoli cuit se garde de 2 à 3 jours dans un récipient fermé.



En accompagnement

Brocoli sauce au raifort

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 10 à 15 minutes
Pour 4 à 6 personnes

60 g de beurre fondu
3/4 de tasse de mayonnaise
2 cuil. à soupe de raifort
1 petit oignon émincé
1 pincée de paprika
1 pincée de poudre de moutarde
1 brocoli, en bouquets
1 cuil. à soupe de jus de citron
20 g de beurre supplémentaire
Sel et poivre

1. Mélanger le beurre fondu, la mayonnaise, le raifort, l'oignon, la moutarde et le paprika. Saler et poivrer. Mettre au frais.
2. Cuire le brocoli à la vapeur dans une marguerite jusqu'à tendreté ou au four à micro-ondes dans 1/4 de tasse d'eau de 5 à 6 minutes. Refroidir sous l'eau froide. Égoutter.
3. Réchauffer le brocoli avec le jus de citron et le beurre restant, puis présenter avec la sauce au raifort.

Variante

Cette sauce sera aussi délicieuse avec le chou-fleur ou des pâtes. Vous pouvez remplacer la mayonnaise par du yaourt allégé.

by djabba1

PLAT VÉGÉTARIEN

Strudel de brocoli aux deux fromages

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Pour 6 personnes

1 brocoli, en petits bouquets
1/2 chou-fleur, en petits bouquets
2 cuil. à soupe de beurre
1 oignon, émincé finement
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de farine
250 ml de lait
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
Sel et poivre
1 tasse de mozzarella râpée

Pâte phyllo
8 feuilles de pâte phyllo
2 cuil. à soupe de beurre, fondu

1. Cuire le brocoli et le chou-fleur à l'eau bouillante salée ou à la vapeur jusqu'à tendreté. Refroidir sous l'eau froide. Égoutter.
2. Dans une poêle, faire fondre l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute en brassant. Ajouter graduellement le lait en remuant jusqu'à épaississement de la sauce. Ajouter le parmesan. Saler et poivrer. Ajouter le brocoli et le chou-fleur cuits.
3. Pâte phyllo
Badigeonner les feuilles de pâte phyllo de beurre fondu et les superposer. Déposer la garniture au brocoli tout le long d'un seul côté de la pâte jusqu'à 5 cm du bord. Saupoudrer de mozzarella. Replier les bouts et rouler. Badigeonner tout le strudel de beurre fondu. Déposer sur une plaque, le côté replié en dessous, et cuire au four à 200 °C pendant 30 minutes jusqu'à ce que le strudel soit doré.

Strudel de brocoli aux deux fromages

VARIANTE

Vous pouvez remplacer la pâte phyllo par de la pâte feuilletée. Dorez-la à l'œuf battu avant de la mettre au four.

BLANCHIR LE BROCOLI AU FOUR À MICRO-ONDES

Versez 1/4 de tasse d'eau dans un bol de verre et déposer 2 tasses de brocoli. Faites cuire à puissance maximale pendant 2 minutes puis plongez les bouquets de brocoli dans l'eau froide. Égouttez. Ils sont fin prêts pour la congélation ou pour les trempettes et les quiches.

LÉGUMES CRUS

Des légumes crus coupés en bâtons et présentés sur un plat à servir avec un «dip» constituent un hors-d'œuvre appétissant. Le brocoli peut être ajouté à votre sélection de légumes. Enlevez les feuilles et découpez-le en bouchée.

UNE ASSIETTE DE CRUDITÉS

Crus ou blanchis, des légumes colorés servis avec une sauce crémeuse sont toujours des hors-d'œuvre très appréciés. N'oubliez pas les bouquets de brocoli pour ajouter une touche de vert.

LAVER, LAVER

Pour laver parfaitement le brocoli, ajoutez 1 cuil. à soupe de vinaigre dans un bol d'eau froide. Plongez-y les morceaux de brocoli et laissez-les tremper 30 minutes pour décourager les insectes qui auraient pu s'y cacher.

by djabba1

POIVRONS

Qu'ils soient verts, rouges, jaunes, pourpres, orangés ou chocolat (eh oui!), charnus, brillants et fermes, les poivrons sont si doux qu'ils sont aussi appelés piments doux… à ne pas confondre avec leurs cousins, les piments, beaucoup plus forts et brûlants.

Outre leurs couleurs, les poivrons apportent aux plats la saveur unique qui leur a permis de prendre une place de choix dans la cuisine méditerranéenne.

Lorsque les poivrons se font moins coûteux à l'automne, profitez-en pour les congeler en petits cubes. Il suffit de les laver, les épépiner, les couper en petits cubes avec la pelure et de les conserver dans des sacs à congélation. Ils seront utiles pour colorer et parfumer les soupes, les sauces et les pâtes.

CONDIMENT

Peperonata

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Pour 6 tasses

4 cuil. à soupe d'huile d'olive
4 oignons, en tranches épaisses
5 poivrons de différentes couleurs, épépinés, en lanières
125 ml d'eau
1/2 tasse de persil haché
4 gousses d'ail, écrasées
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de câpres
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
Sel et poivre

1. Dans une grande casserole, faire fondre les oignons dans l'huile. Ajouter les poivrons et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes en remuant de temps à autre ou jusqu'à ce les poivrons soient tendres.
2. Incorporer le persil, l'ail, le sucre, les câpres et le vinaigre. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes.
3. Laisser tiédir. Verser dans des pots en verre stérilisés pour une longue conservation ou des pots propres et hermétiques pour une consommation dans les jours suivant sa préparation. Ranger au réfrigérateur. Servir à température ambiante en antipasto, sur des pâtes ou en accompagnement des viandes et de la volaille.

Peperonata

COUPER LES LÉGUMES

Il est plus facile et plus prudent de trancher le poivron et l'oignon en le coupant d'abord en deux et en le posant à plat sur une planche. Tout en le tenant fermement d'une main, il devient facile de le couper.

PLAT PRINCIPAL

Poivrons farcis au thon

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes

4 gros poivrons rouges ou verts
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon, émincé
1 branche de céleri, coupée finement
1/2 tasse de pâtes risone ou de riz, cuits
2 boîtes de 184 g (environ) de thon au naturel
3/4 de tasse de mozzarella râpée
Sel et poivre
1 cuil. à soupe de parmesan râpé
Paprika

1. Préchauffer le four à 180 °C. Couper le dessus des poivrons, les épépiner et retirer les membranes. Réserver.
2. Dans une poêle, faire fondre l'oignon et le céleri dans l'huile. Incorporer les pâtes cuites, le thon, les olives et la mozzarella. Saler et poivrer.
3. Farcir les poivrons du mélange au thon. Saupoudrer les poivrons farcis de parmesan et d'une pincée de paprika. Déposer dans un plat allant au four et cuire au four 45 minutes.

by djabba1

CAROTTES

Les carottes ont tout pour plaire : économiques, une couleur vive, une saveur douce et un feuillage décoratif et aromatique. Crues, elles sont croquantes et juteuses, elles deviennent tendres à la cuisson et s'accommodent avec presque tout.

Les carottes sont très nutritives. Riches en bêta-carotène (substance qui se transforme en vitamine A dans le corps), elles contiennent aussi beaucoup de sucre, ce qui en fait le premier légume dont les enfants raffolent.

ENTRÉE

Crème de carottes

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
6 carottes, en tranches
1 gousse d'ail, écrasée
1 oignon, émincé
2 pommes de terre, en dés
1 l de bouillon de poulet
1 cuil. à café de curry
Sel et poivre
4 cuil. à soupe de crème fraîche ou de yaourt nature
Thym ou coriandre fraîche pour décorer

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre et ajouter les carottes, l'ail et l'oignon. Cuire à feu moyen 2 minutes. Ajouter les pommes de terre. Couvrir et cuire à feu doux pour faire suer les légumes de 4 à 5 minutes.
2. Verser le bouillon. Ajouter le curry, saler et poivrer. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, couvert, 25 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes.
3. Passer la soupe au robot ou au mixeur jusqu'à ce que ce soit lisse. Servir dans des bols chauds, garnir chaque portion d'une cuillerée de crème fraîche ou de yaourt et décorer d'herbes fraîches.

Crème de carotte

ENTRÉE

Flan aux carottes et à la feta

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Pour 4 à 6 personnes

5 tranches de poitrine fumée, hachées
2 oignons, émincés
2 carottes, râpées
5 feuilles de pâte phyllo
4 cuil. à soupe de beurre, fondu
125 g de fromage feta, émietté
3 œufs
500 ml de lait
1/2 tasse de fromage fort (genre cheddar), râpé
Sel et poivre

1. Dans une poêle, cuire la poitrine fumée. Aussitôt qu'elle commence à perdre son gras, ajouter les oignons et les carottes et cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres et que la poitrine fumée soit croustillante.
2. Plier les feuilles de pâte phyllo en deux. Déposer une feuille de pâte pliée dans un moule à tarte de 23 cm de diamètre beurré, en laissant les coins dépasser. Badigeonner de beurre fondu. Déposer une deuxième feuille pliée par-dessus de manière à avoir 8 pointes qui dépassent du plat et badigeonner de beurre fondu. Répéter l'opération avec les autres feuilles.
3. Étendre le mélange de poitrine fumée et de légumes dans le moule et saupoudrer de feta. Battre les œufs avec le lait. Saler, poivrer et verser dans le moule. Saupoudrer de cheddar. Cuire au four à 180 °C de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit pris. Servir chaud avec une salade verte.

by djabba1

DESSERT

Carrés aux carottes

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 12 parts

1/2 tasse de raisins secs
1 cuil. à soupe de café instantané
125 ml d'eau
90 g de beurre
1 cuil. à café d'essence de vanille
1 tasse de cassonade, tassée
1 œuf
1 1/2 tasse de farine
1 1/2 cuil. à café de levure en poudre
1/2 cuil. à café de cannelle
1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
2 carottes, râpées

Glaçage au caramel
2 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de lait
1 tasse de sucre glace, tamisé
1/3 de tasse de noix de pécan, hachées

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer et tapisser un moule de 28 x 18 cm. Dans une casserole, mélanger les raisins secs, le café et l'eau. Porter à ébullition. Retirer du feu et laisser refroidir à la température ambiante.
2. Battre le beurre en crème avec l'essence de vanille et la cassonade. Ajouter l'œuf en battant. Tamiser la farine, la levure en poudre, la cannelle et le bicarbonate de soude. Les incorporer délicatement au mélange précédent, en alternance avec le mélange de raisins. Ajouter les carottes râpées et mélanger à la cuillère de bois.
3. Verser dans le moule et cuire au four de 25 à 30 minutes. Laisser refroidir 5 minutes.
4. Glaçage au caramel
Dans une casserole, mélanger la cassonade, le beurre et le lait. Cuire en remuant sans arrêt sans porter à ébullition, jusqu'à ce que ce soit lisse. Incorporer graduellement le sucre glace et mélanger. Glacer le gâteau et saupoudrer de noix de pécan hachées. Laisser refroidir dans le moule avant de servir.

JULIENNE DE CAROTTES

Pour obtenir une julienne (de fins bâtonnets) de carottes, coupez la carotte dans le sens de la longueur. Continuez à couper dans ce sens pour obtenir de fines lanières.

CAROTTES EN CUBES

Avec un couteau à légumes, trancher la carotte en morceaux de 1,5 cm dans le sens de la largeur. Continuez dans l'autre sens pour obtenir des cubes de 1,5 cm de côté.

CAROTTES EN DÉS

Procédez comme pour les cubes, mais trancher des petits carrés de 5 mm.

UN LÉGUME DE BASE

Lorsqu'elles sont jeunes et tendres, les carottes se savourent crues et se cuisent plutôt à la vapeur; elles conservent ainsi tout leur arôme. Les grosses carottes se font cuire à l'eau bouillante salée. Ainsi, elles peuvent se transformer en purées, en flans ou en soupes. Les carottes se marient bien au miel, au sucre et à la cannelle. C'est pourquoi elles se prêtent bien aux desserts comme le gâteau aux carottes ou les délicieux carrés aux carottes dont la recette figure à cette page.

CHOUX-FLEURS

Gratin de chou-fleur, crème de chou-fleur, bouquets de chou-fleur crus en trempette, sont autant de façons d'apprécier le chou-fleur bien blanc, rond et charnu.

Pour cuisiner le chou-fleur, il suffit de retirer le trognon (délicieux dans les soupes) et les feuilles vertes avant de séparer la pomme en bouquets, qu'on lave dans une eau froide vinaigrée. Le chou-fleur se cuit à l'eau bouillante salée, à la vapeur ou au four à micro-ondes. Dès que les bouquets sont tendres mais encore un peu fermes, cessez la cuisson. Rafraîchissez les bouquets sous l'eau froide et égouttez-les.

Le chou-fleur se conserve dans un sac ou un récipient hermétique dans le tiroir à légumes, au réfrigérateur. Lorsqu'il commence à avoir une teinte brunâtre, cuisez-le tout de suite pour ne pas le gaspiller. Laissez-vous tenter par les délicieux beignets de chou-fleur à la page suivante.

by djabba1

PLAT VÉGÉTARIEN

Beignets de chou-fleur

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson :
15 à 20 minutes
Pour 6 à 8 personnes

800 ml de sauce tomate maison ou en conserve
1 cuil. à soupe de cassonade
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe de paprika
1 cuil. à café de basilic séché
Sel et poivre

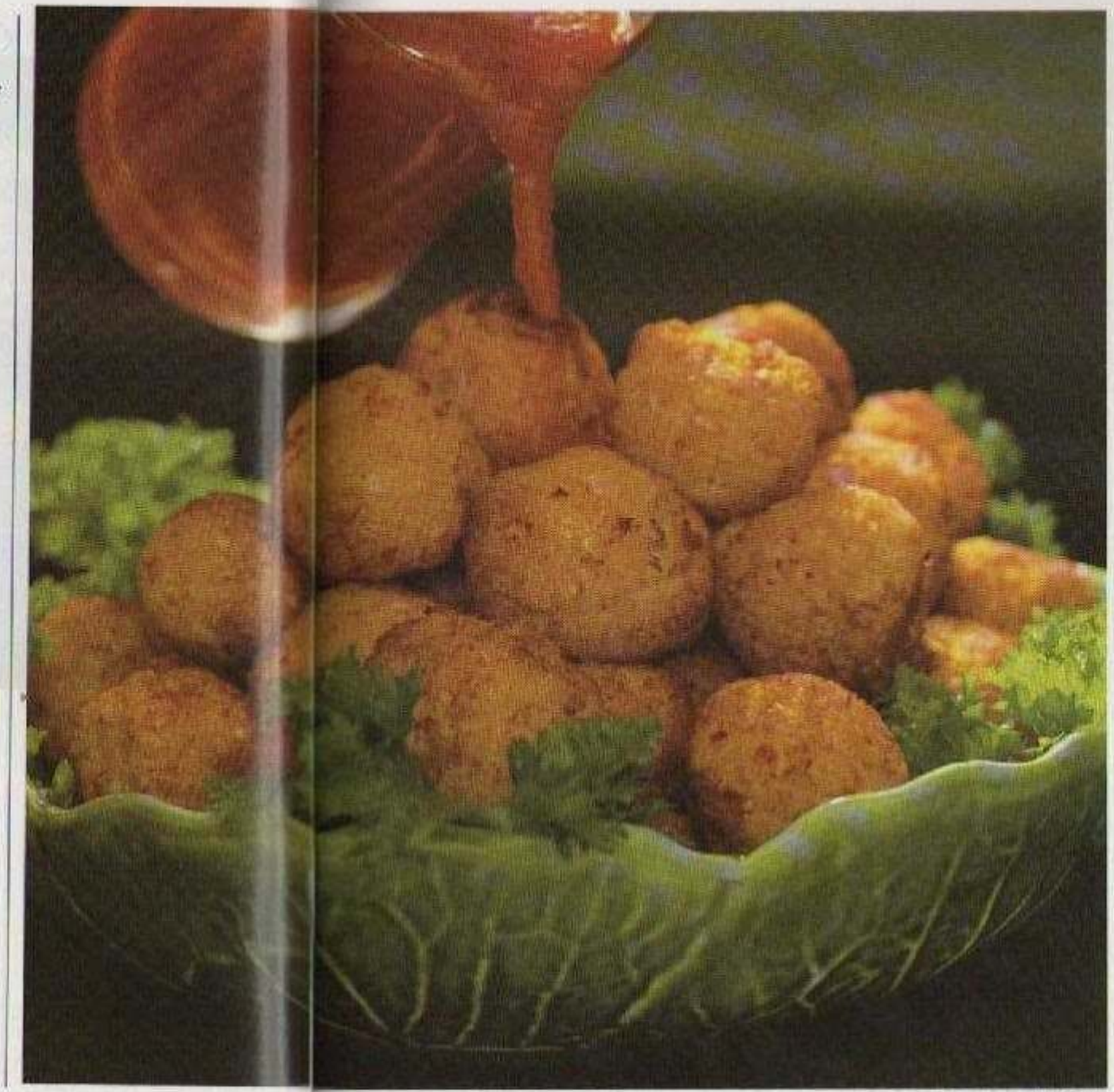
Beignets
1 chou-fleur, râpé
3/4 de tasse de farine
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de coriandre moulue
1 cuil. à café de curcuma
1/2 cuil. à café de gingembre moulu
1/2 cuil. à café de fenugrec
1/2 cuil. à café de cayenne
2 œufs, légèrement battus
Sel et poivre
Huile d'arachide

1. Dans une casserole, verser la sauce tomate et porter à ébullition. Ajouter la cassonade, la feuille de laurier, le paprika et le basilic. Saler et poivrer. Laisser mijoter jusqu'à épaississement. Garder au chaud.
2. Mélanger le chou-fleur, la farine, toutes les épices et les œufs. Saler et poivrer. Bien mélanger.
3. À partir du mélange de chou-fleur, façonner des boules de la grosseur d'une noix. Dans une friteuse, cuire les beignets, quelques-uns à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient cuits et dorés.
4. Égoutter sur du papier absorbant et disposer dans des assiettes. Accompagner de la sauce chaude.

Conseil :
Râpez le chou-fleur juste avant son utilisation.

ARÔME DU CHOU-FLEUR

À la cuisson, le chou-fleur dégage un parfum que certains trouvent désagréable. On dit que pour diminuer cette odeur pénétrante, il suffit d'ajouter quelques noix non décortiquées à l'eau de cuisson, d'autres ajoutent un morceau de pain.



Beignets de chou-fleur

by djabba1

PLAT VÉGÉTARIEN

Curry de chou-fleur et de riz brun

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 4 à 6 personnes

3 cuil. à soupe d'huile
1 cuil. à café de gingembre frais râpé
1 gousse d'ail, hachée
1 cuil. à café de curry
1/2 cuil. à café de graines de moutarde
1/4 de cuil. à café de cayenne
1 chou-fleur, en petits bouquets
300 ml de bouillon de légumes ou de poulet
Sel et poivre
1 tasse de petits pois surgelés
2 tomates, hachées ou 1 tasse de tomates en conserve, hachées et égouttées
2 à 3 cuil. à soupe de persil, haché
1/2 tasse de noix de cajou
Sambals

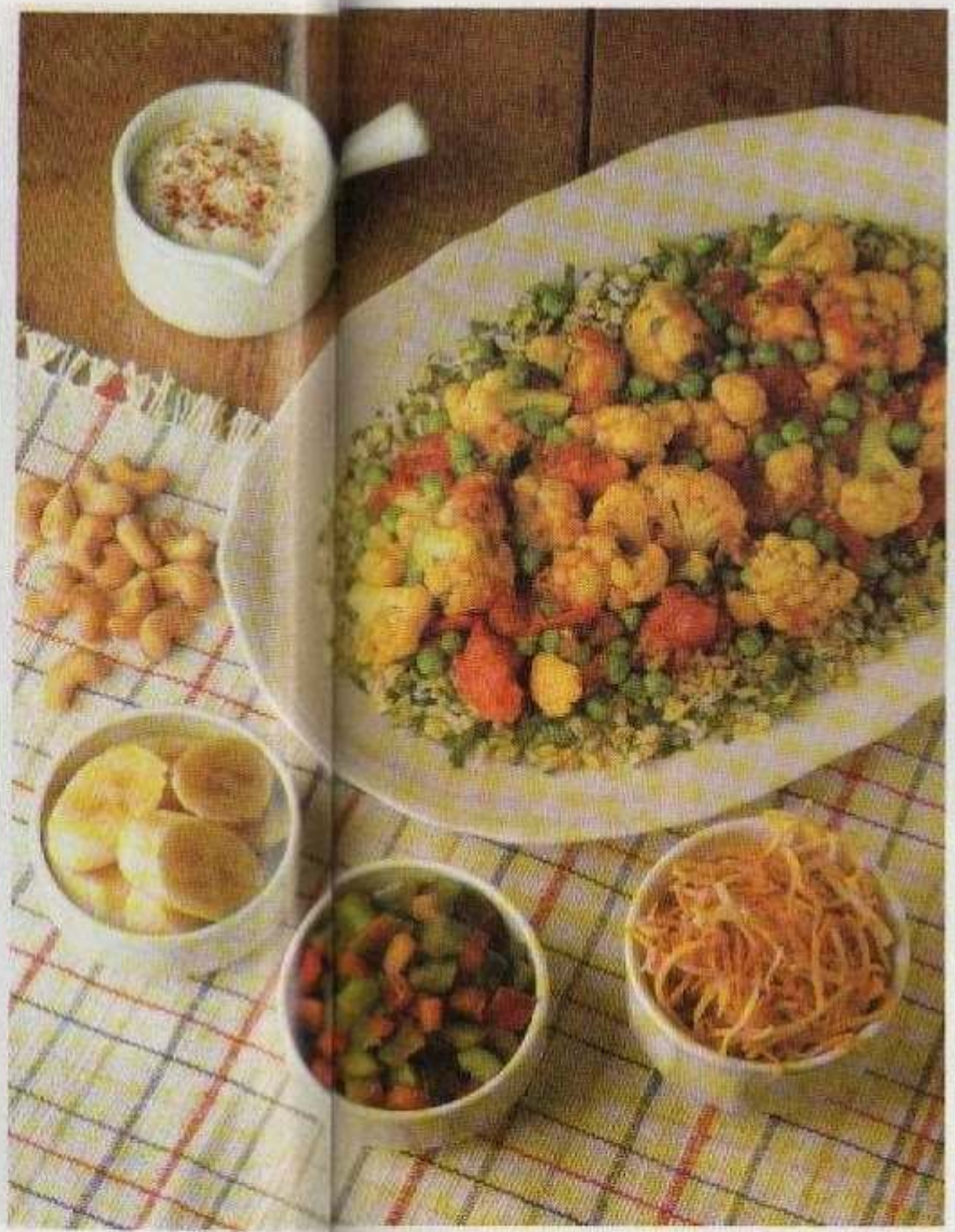
1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Ajouter le gingembre, l'ail, les graines de moutarde, la cayenne et cuire rapidement en remuant sans laisser prendre couleur.
2. Ajouter le chou-fleur, le bouillon et remuer jusqu'au moment où cela mijote. Saler et poivrer. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit à peine tendre.
3. Incorporer les petits pois, les tomates et le persil. Cuire jusqu'à ce que les pois soient tendres. Ajouter les noix d'acajou. Vérifier l'assaisonnement. Servir sur un lit de riz brun au persil.

Riz brun au persil

1 1/2 tasse de riz brun étuvé (cuit en 20 minutes)
1 tasse de persil frais haché
2 cuil. à soupe de zeste de citron râpé
Sel et poivre

Cuire le riz selon les indications du fabricant. Mélanger avec le reste des ingrédients.

Note :
Des sambals qui peuvent accompagner ce plat sont des bananes coupées en morceaux, du yaourt, de la noix de coco râpée et grillée, des poivrons coupés en petits dés et des morceaux d'ananas.



Riz aux légumes

Gratin de chou-fleur

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 6 personnes

1 chou-fleur, en bouquets
4 tomates, pelées, épépinées, coupées grossièrement
Sel et poivre
1/2 cuil. à café de thym séché
100 g de beurre, fondu
1/2 tasse de chapelure de pain frais (environ 2 tranches émiettées)
1/2 tasse de parmesan râpé
1/2 tasse de cheddar râpé

1. Préchauffer le four à 190 °C. Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
2. Dans un plat carré de 20 cm allant au four, beurré, déposer le chou-fleur et les tomates. Saler, poivrer et saupoudrer de thym. Y verser la moitié du beurre. Mélanger la chapelure et les fromages ensemble. En saupoudrer les légumes et napper du reste de beurre.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le gratin soit doré.

by djabba1

MAÏS

Les grains de maïs dodus et gorgés de soleil, au goût fin et légèrement sucré, permettent de préparer plusieurs plats dont la savoureuse crème de maïs. Saviez-vous que le maïs est originaire d'Amérique ?

Lorsque Christophe Colomb est arrivé en Amérique, plusieurs sortes de maïs étaient déjà utilisées par les Amérindiens. Ils transformaient entre autres le maïs en farine et en tortilla.

Aussitôt arrivé à la maison, mettez vos épis de maïs dans le tiroir à légumes du réfrigérateur et consommez-les le plus tôt possible. Évitez de les garder dans un sac de plastique, trop humide pour le maïs. Mieux vaut un sac de papier.

Cuire les épis de maïs dans l'eau bouillante demeure sans aucun doute le moyen le plus populaire de les préparer. Laissez bouillir jusqu'à ce que les grains soient tendres. Un truc : quand la vapeur qui s'échappe de la marmite commence à sentir le maïs, les épis sont prêts à être servis avec du beurre et du sel, et pourquoi pas avec un beurre aux herbes.

Pour du maïs sur le barbecue, il suffit d'éplucher les épis, de les beurrer, de les envelopper dans un papier d'aluminium et de les déposer sur le gril pour une quinzaine de minutes.

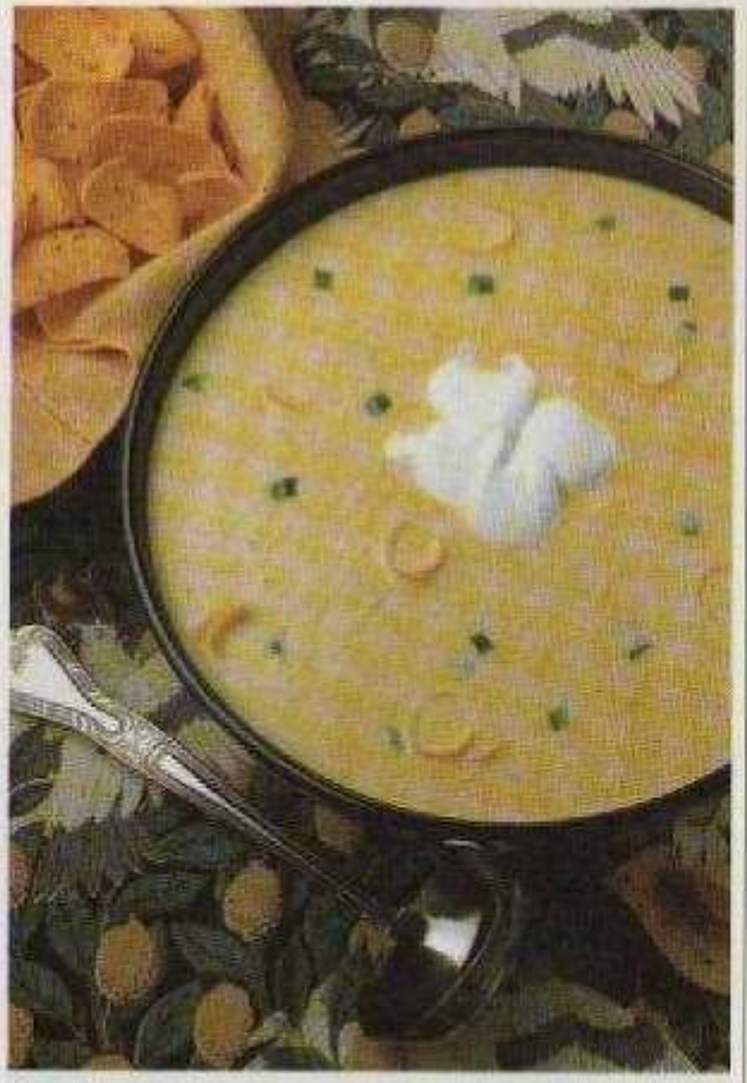
ENTRÉE

Crème de maïs

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 6 personnes

1 oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
30 g de beurre
2 tasses de grains de maïs frais, en conserve ou congelés
1/2 à 1 cuil. à café de poudre de chili
750 ml de bouillon de poulet
250 ml de lait
2 œufs
2 cuil. à soupe de jus de citron
1/3 de tasse de crème fraîche pour garnir
Queues d'oignons verts hachés et longs zestes de citron pour garnir
Sel et poivre

1. Dans une casserole, faire sauter l'oignon et l'ail dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Incorporer le maïs et la poudre de chili. Ajouter le bouillon, mélanger et porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20 minutes.
2. Passer la soupe au tamis. Mettre de côté le liquide de cuisson. Réduire les légumes en purée au mixeur ou au robot. Remettre dans la casserole. Ajouter le liquide de cuisson et le lait. Porter à ébullition et réduire le feu.
3. Battre légèrement les œufs avec le jus de citron. Y incorporer lentement un peu de soupe chaude, puis remettre le tout dans la casserole. Chauffer doucement, en remuant, environ 1 minute, sans laisser bouillir. Vérifier l'assaisonnement.
4. Servir chaud et garnir de crème fraîche, d'oignon vert finement coupé et de zeste de citron.



Crème de maïs

CUISSON AU FOUR À MICRO-ONDES

Tirez les feuilles de l'épi vers le bas sans les détacher complètement et retirez la barbe. Recouvrez l'épi de ses feuilles et faites-le cuire de 3 à 5 minutes à puissance maximale. Selon le nombre d'épis, il faut augmenter le temps de cuisson et cuire jusqu'à tendreté.

by djabba1

AUBERGINES

Il existe différentes variétés d'aubergines, longues ou rondes, pourpres, mais aussi vertes ou blanches. L'aubergine pourpre et bien dodue, la plus populaire chez nous, est délicieuse sautée, grillée, au four ou en purée.

Puisque les grosses aubergines sont beaucoup plus amères, privilégiez les petites ou faites dégorger les plus grosses avec du gros sel une trentaine de minutes. L'aubergine s'oxyde vite à l'air. Elle doit être citronnée et cuite rapidement.

ENTRÉE

Purée d'aubergines

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 6 à 8 personnes

2 à 3 petites aubergines
Le jus de 1 citron
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, écrasées
125 g de fromage frais
2 cuil. à soupe de yaourt nature
Sel et poivre
Olives noires en tranches pour décorer
Paprika pour garnir

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les aubergines en deux et pratiquer des incisions dans la chair. Badigeonner d'huile d'olive. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four 30 minutes.
2. Évider les aubergines. Réduire en purée au robot. Ajouter le jus de citron, l'huile, l'ail, le fromage frais et le yaourt. Saler et poivrer. Mélanger jusqu'à ce que ce soit lisse.
3. Déposer dans un bol et mettre au frais. Garnir avec les olives et le paprika. Peut être servie dans les coquilles d'aubergines évidées. Servir en entrée avec des croûtons et des craquelins.

EN ACCOMPAGNEMENT

Casserole d'aubergines et de tomates

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 50 minutes
Pour 6

2 aubergines, non épluchées, en tranches minces
Gros sel
4 tomates, en tranches
1/2 tasse de persil, haché
2 gousses d'ail, écrasées
Sel et poivre
125 ml de bouillon de poulet ou de vin blanc sec
1/3 de tasse de parmesan râpé
Persil frais pour décorer

1. Dans une passoire, saupoudrer les aubergines de gros sel et laisser dégorger 30 minutes. Égoutter et assécher sur du papier absorbant.
2. Dans un plat de 20 cm allant au four, légèrement beurré, superposer les tranches de tomates en alternance avec les tranches d'aubergines. Saupoudrer de persil et d'ail entre les couches. Saler et poivrer.
3. Verser le bouillon. Saupoudrer de fromage. Couvrir et cuire au four à 200 °C pendant 30 minutes.
4. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que ce soit doré. Décorer de persil frais.

Casserole d'aubergines et de tomates

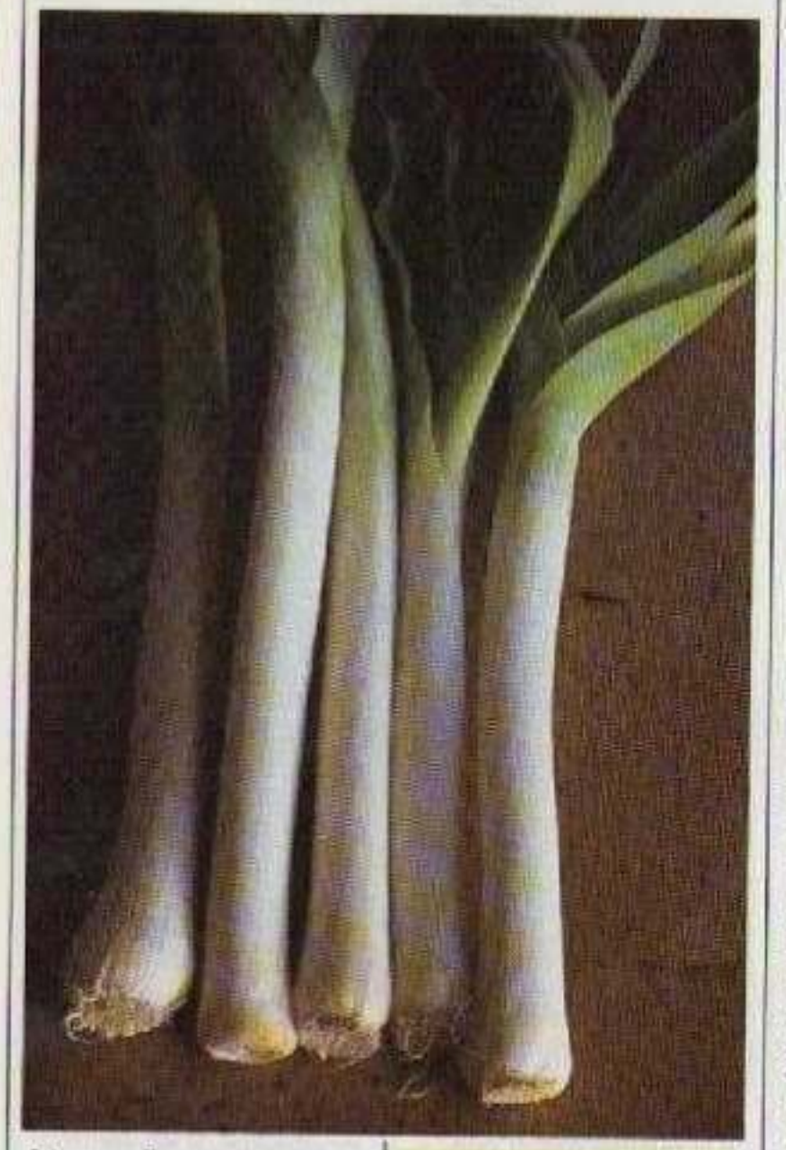
Note :
Si le mélange semble trop sec durant la cuisson, ajoutez un peu de bouillon ou de vin au besoin.

ACHAT

Choisissez une aubergine ferme et lourde, à la peau brillante, sans tache ni meurtrissure. Si elle est ferme à l'achat, elle devrait se conserver au moins une semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique.

by djabba1

POIREAUX



Légumes d'automne par excellence, choisissez des poireaux fermes au feuillage bien dressé et non visqueux. De la même famille que l'oignon, l'échalote et l'ail, le poireau est un légume très polyvalent. Découvrez-le dans les recettes qui suivent.

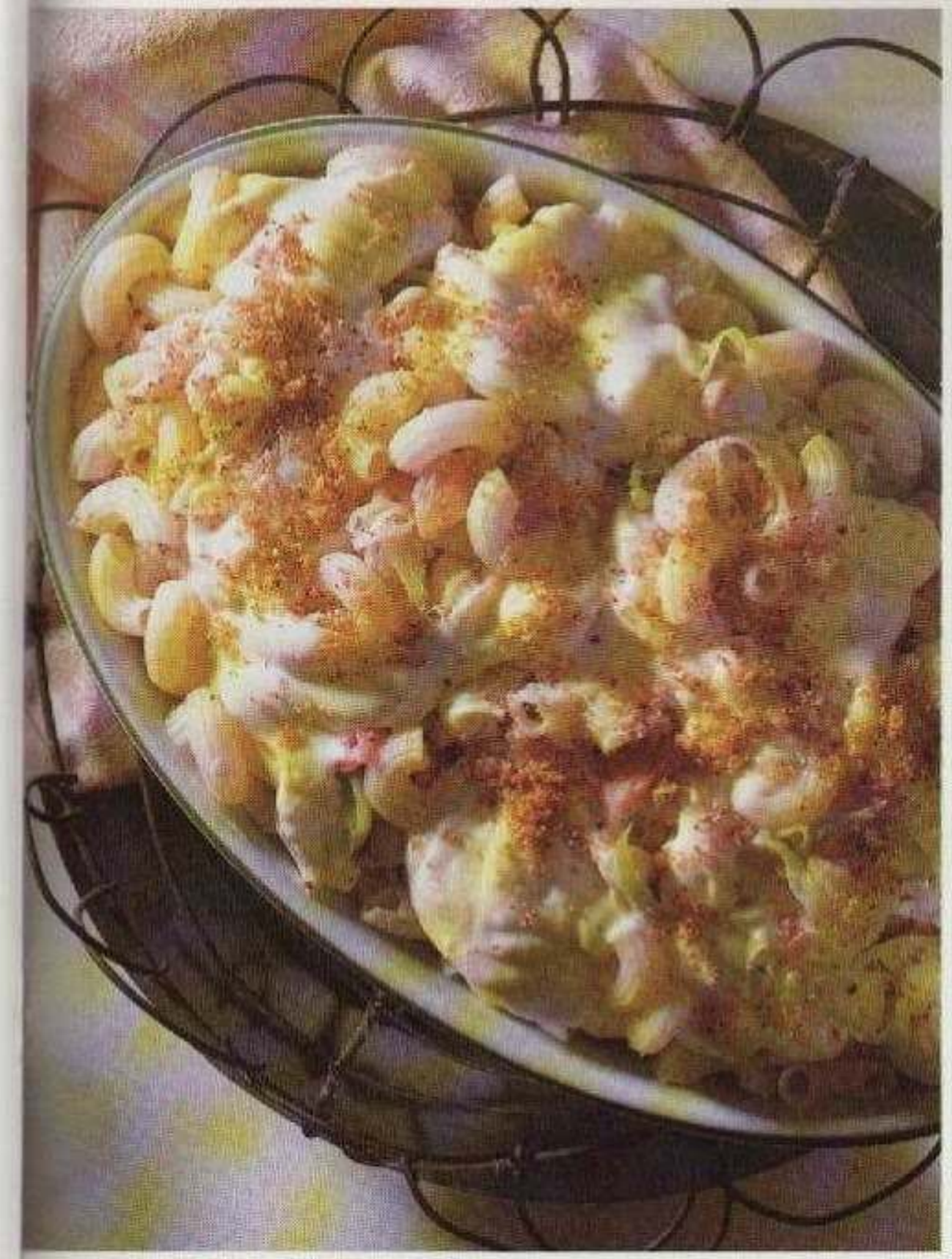
PLAT PRINCIPAL

Macaroni à la poitrine fumée et aux poireaux

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes

350 g de macaroni, cuits
3 petits poireaux, lavés, coupés
8 à 10 tranches de poitrine fumée, coupées
90 g de beurre
2 cuil. à soupe de farine
550 ml de lait
3/4 de tasse de cheddar fort râpé
1 pincée de clou de girofle moulu
1/4 de cuil. à café de muscade
Sel et poivre
2 cuil. à soupe de parmesan râpé
2 cuil. à soupe de chapelure
1 pincée de cayenne

1. Déposer les macaroni cuits dans un plat peu profond de 33 x 23 cm allant au four, beurré.
2. Dans une poêle, cuire la poitrine fumée jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Ajouter aux pâtes. Conserver 2 cuil. à soupe du gras de poitrine fumée et nettoyer la poêle. Dans la même poêle, faire sauter les poireaux dans le gras de poitrine fumée mis de côté, jusqu'à tendreté. Mélanger aux pâtes.
3. Dans une casserole, chauffer le beurre et ajouter la farine. Cuire 1 minute en remuant. Ajouter le lait graduellement en tournant sans arrêt. Cuire à feu moyen en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la sauce commence à bouillir. Ajouter le cheddar, le clou de girofle et la muscade. Saler et poivrer.
4. Verser la sauce sur les pâtes et bien mélanger. Saupoudrer de parmesan, de chapelure et de cayenne. Cuire au four à 180 °C pendant 20 minutes.



Macaroni à la poitrine fumée et aux poireaux

by djabba1

PLAT VÉGÉTARIEN

Riz aux poireaux

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 35 minutes
Pour 4 à 6 personnes

4 petits poireaux
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail, écrasée
1 poivron rouge, coupé
1/4 de livre de champignons, en tranches
1/2 tasse de riz à grains longs
300 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à café de basilic séché
Sel et poivre

1. Couper les poireaux en deux pour bien les laver. Les tailler en juliennes de 5 cm de long. Dans une poêle, faire sauter rapidement les poireaux, l'ail, le poivron et les champignons dans l'huile.
2. Ajouter le riz en remuant et cuire 1 minute. Verser le bouillon. Saler, poivrer et ajouter le basilic. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 25 minutes en remuant à quelques reprises, jusqu'à ce que le riz soit cuit.

COMMENT LES SERVIR

Aussi polyvalents que les oignons, les poireaux se mangent en quiche, braisés, à la crème et dans les soupes. Les jeunes poireaux sont nos préférés. Faites cuire des tranches de poireaux à la vapeur jusqu'à tendreté puis rafraîchissez-les rapidement sous l'eau froide. Disposez-les dans une assiette et versez-y une délicieuse vinaigrette aux herbes. Les poireaux vinaigrette… un petit délice!

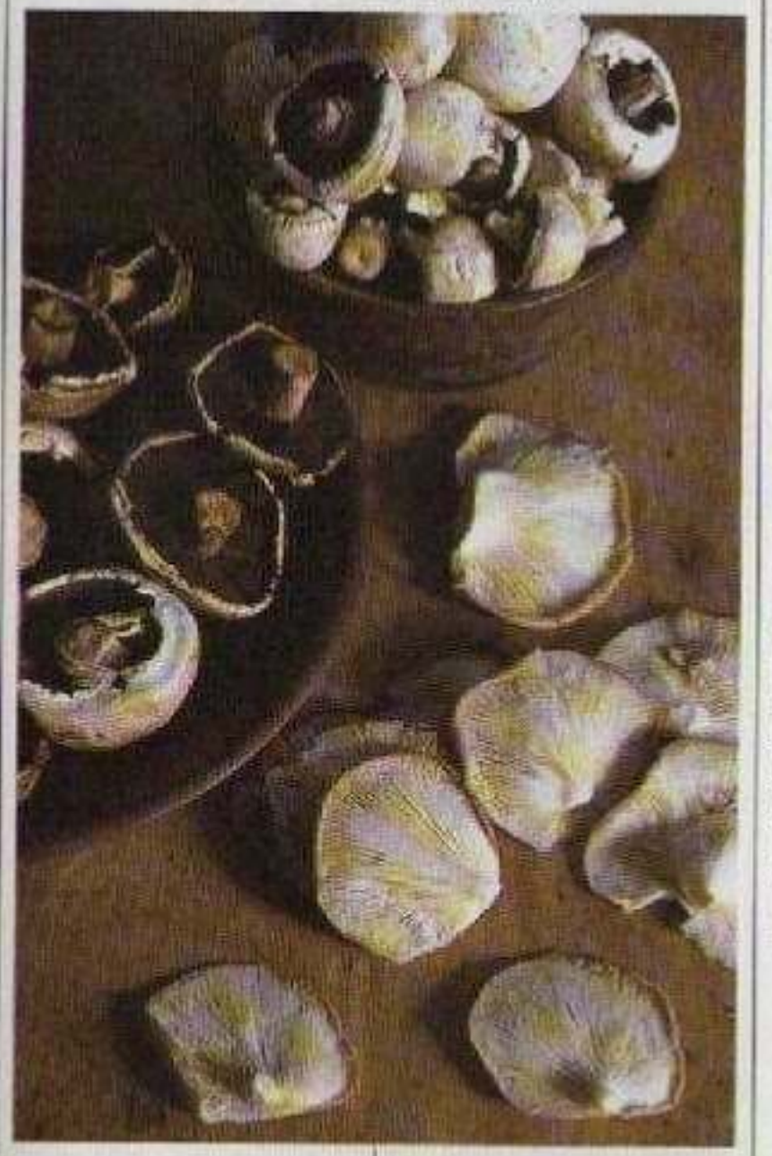
COMMENT LES PRÉPARER

Le poireau appartient à la même famille que l'oignon. Sa saveur est toutefois plus délicate. La partie blanche est la plus tendre alors que les feuilles vertes appelées « vert du poireau », doivent être coupées et cuire plus longtemps pour s'attendrir. On peut les ajouter aux soupes, aux sauces et aux bouillons. Le poireau cache de la terre entre ses feuilles. Coupez-le en deux et préférablement en quatre avant de le plonger dans l'eau froide. Il est indispensable dans la vichyssoise, remplace les oignons à merveille et ne passe pas inaperçu dans la quiche lorraine.

SALER LES LÉGUMES

Nous aimons bien saler les légumes à la cuisson puisque le sel rehausse la saveur des légumes. Dans le cas de certains légumes, notamment l'aubergine et les courgettes, le gros sel sert à les dégorger, c'est-à-dire à leur faire perdre leur eau, ceci permet en même temps à l'aubergine d'atténuer sa saveur amère. Après les avoir fait dégorger de 30 minutes à 1 heure, rincez-les et égouttez-les.

CHAMPIGNONS



Il existe de nombreuses variétés de champignons sauvages et cultivés. Parmi les champignons cultivés, les plus connus sont : les champignons de Paris (les champignons blancs au haut de la photo), les cafés (de la même taille que les précédents mais de couleur café), les pleurotes (au bas de la photo), les chanterelles, les morilles, les shitakes, etc. Lors de votre prochaine visite chez un marchand de primeurs ou au supermarché, découvrez ceux que vous ne connaissez pas encore.

Gardez toujours au frais les champignons. Entreposez-les, sans les laver, dans un sac de papier. Si vous n'avez qu'un sac de plastique, percez deux à trois trous de la grosseur d'un crayon pour permettre à l'air de circuler. Les champignons se conservent de 4 à 5 jours suivant leur achat.

PRÉPARATION

Il n'y a pas de perte avec les champignons. Ils sont comestibles de la tête aux pieds. Nettoyez-les juste avant de les utiliser. Essuyez-les délicatement avec un linge humide. Il vaut mieux ne pas les peler et les tremper dans l'eau car cela entraîne une perte de saveur, de texture et de valeur nutritive. Pour maintenir la couleur des champignons blancs, arrosez-les de jus de citron.

LES PLEUROTES

Les pleurotes sont de plus en plus disponibles dans nos épiceries. On les reconnaît à leur forme de coquilles d'huître, à leur chair épaisse et tendre, et à leur grande finesse de saveur qui les destine aux sautés et à la cuisson au four.

by djabba1

ENTRÉE

Tartinade de champignons

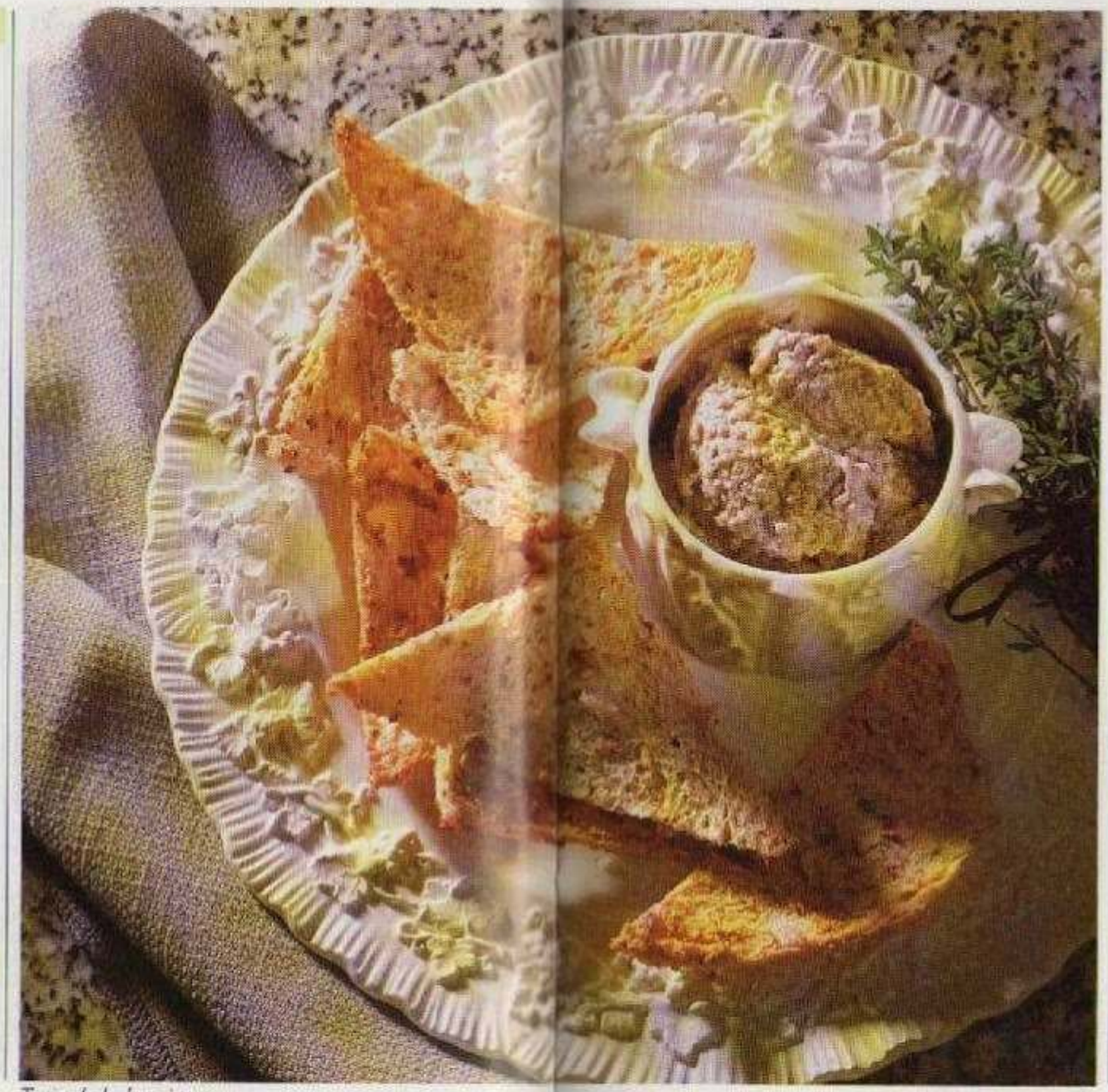
Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Pour 6 personnes

250 g de champignons, coupés finement
1 cuil. à soupe d'oignon, haché finement
1 petite gousse d'ail, écrasée
125 g de beurre
90 g de fromage frais crémeux
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
1/8 de cuil. à café de muscade
Sel et poivre

1. Faire fondre les champignons, l'oignon et l'ail dans le beurre.
2. Déposer le mélange dans un robot culinaire ou un mixeur. Ajouter le fromage frais, la sauce Worcestershire et la muscade. Saler et poivrer. Réduire en purée.
3. Verser dans un grand ramequin ou 6 petits ramequins individuels. Laisser refroidir. Couvrir et mettre au frais jusqu'au service. Servir avec des croûtons maison, une gamme de craquelins ou des crudités.

CONSEIL DU CHEF

1 cuil. à soupe d'échalote hachée fin peut remplacer l'oignon avec une saveur plus délicate.



Tartinade de champignons

Champignons farcis

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 à 6 personnes

500 g de gros champignons
4 tranches de poitrine fumée, en dés
60 g de beurre
1 gousse d'ail, hachée
4 cuil. à soupe de parmesan râpé
4 cuil. à soupe de chapelure
Sel et poivre

1. Essuyer les champignons avec un linge humide et enlever soigneusement les queues, pour ensuite les hacher finement.
2. Cuire la poitrine fumée jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Mélanger, au robot, le beurre, l'ail, le parmesan, la chapelure, les queues de champignons et la poitrine fumée. Réduire en purée. Saler et poivrer.
3. Farcir les champignons de ce mélange et les déposer sur une plaque beurrée ou huilée. Cuire sous le gril très chaud pour dorer rapidement. Servir en entrée.

CUISI-TRUC

Les champignons peuvent être servis en hors d'œuvre sur des toast chauds ou des croûtons frits.

by djabba1

EN ACCOMPAGNEMENT

Champignons marinés

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
2 tasses

500 g de petits champignons, entiers
125 ml d'eau
1 cuil. à soupe de jus de citron
125 ml de vinaigre de vin blanc ou rouge
1 oignon, émincé finement
2 cuil. à café de sucre
1 gousse d'ail, pelée
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de ketchup aux tomates
Sel et poivre

1. Dans une casserole, mélanger les champignons, l'eau et le jus de citron. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à tendreté. Égoutter et déposer dans un bol.
2. Dans la même casserole, mélanger le vinaigre, l'oignon, le sucre, l'ail et la feuille de laurier. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Incorporer l'huile et le ketchup aux tomates. Saler et poivrer.
3. Verser sur les champignons. Couvrir et mettre au frais toute une nuit. Retirer la gousse d'ail et la feuille de laurier avant de servir froid.

Champignons marinés

PLAT PRINCIPAL

Sauté de poulet aux champignons

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 5 minutes
Pour 4 personnes

4 suprêmes de poulet, en lanières de 1,5 cm
2 cuil. à café de sauce aux huîtres
2 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à café de sauce hoisin
2 cuil. à café de farine
1/2 cuil. à café d'huile de sésame
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm
1 oignon, émincé
125 g de champignons
Poivre

1. Mélanger le poulet, la sauce aux huîtres, la sauce soja, la sauce hoisin, la farine et l'huile de sésame. Laisser reposer 20 minutes.
2. Dans une poêle, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive et y faire sauter les oignons verts et l'oignon jusqu'à tendreté. Ajouter les champignons et cuire rapidement à feu élevé, en remuant. Retirer de la poêle.
3. Dans la même poêle, ajouter le reste de l'huile. Verser le mélange de poulet et cuire à feu élevé jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Poivrer. Remettre le mélange de légumes et cuire juste pour réchauffer. Vérifier l'assaisonnement.

by djabba1

Cuisson des légumes au four à micro-ondes

Tous les légumes qui suivent peuvent être cuits au four à micro-ondes à puissance élevée, couverts. Notez que les temps de cuisson sont approximatifs. Ils peuvent varier selon la puissance de votre four et la cuisson désirée. Vérifiez la tendreté des légumes avant de prolonger la cuisson.

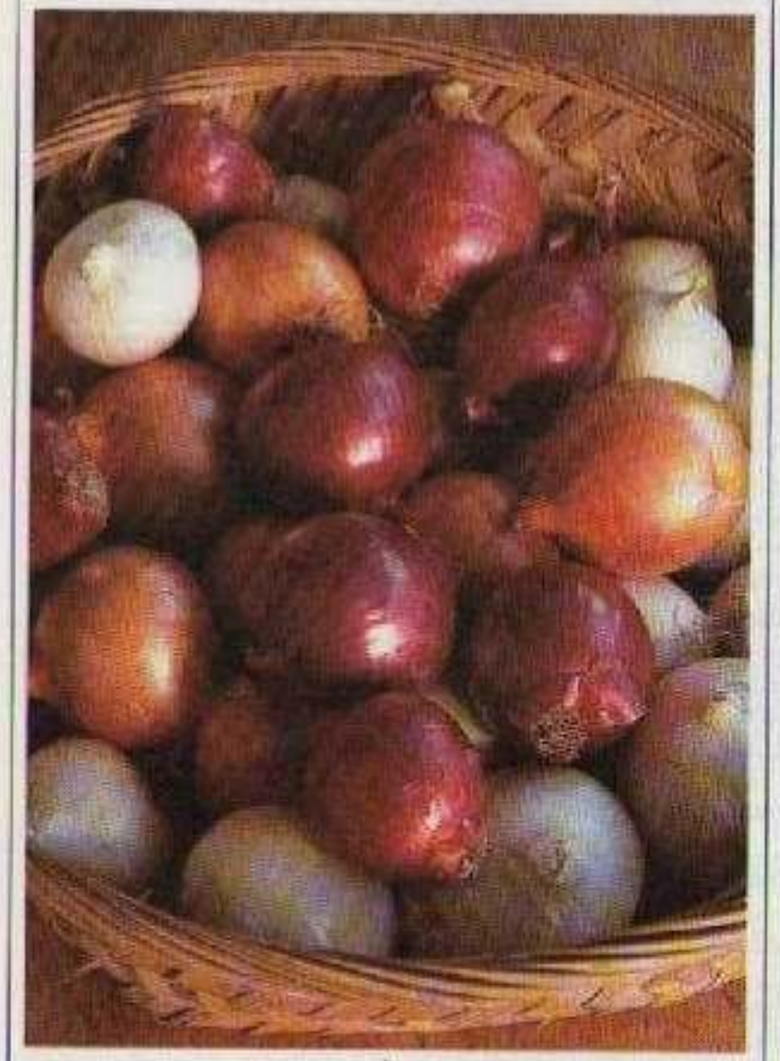
LÉGUMES	QUANTITÉ	PRÉPARATION OU AJOUT	TEMPS DE CUISSON (MINUTES)
Artichauts, *frais*	2 moyens	1/4 de tasse d'eau	8 à 9
Asperges, *fraîches*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	7 à 8
Asperges, *congelées*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	4 à 5
Aubergine, *en tranches*	1 moyenne	Trempée dans l'eau, bien égouttée et avec une noix de beurre	5 à 6
Brocoli, *frais*	250 g	Inciser les tiges, 1/4 de tasse d'eau	8
Brocoli, *congelé*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	6
Carottes *fraîches, en tranches*	4	1/4 de tasse d'eau	8
Carottes, *congelées*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	5 à 6
Céleri frais, *haché*	2 tasses	2 cuil. à soupe d'eau	6 à 8
Champignons, *frais*	250 g	Entiers ou en tranches, avec une noix de beurre	3
Chou, *râpé*	1/2 petit	Seulement l'eau qui reste après le lavage, avec une noix de beurre et du poivre	8
Choux de Bruxelles, *frais*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	7 à 8
Choux de Bruxelles, *congelés*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	6
Chou-fleur, *frais*	1/2	Inciser les tiges, 1/4 de tasse d'eau	10
Chou-fleur, *congelé*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	7 à 8
Citrouille, *fraîche*	500 g	Coupée en morceaux, 2 cuil. à soupe d'eau	6

Courgettes, *en tranches*	2 moyennes	1 cuil. à soupe de beurre, poivre	4 à 5
Épinards, *frais*	1/2 bouquet	Seulement l'eau qui reste du lavage, 1 cuil. à soupe de beurre, pincée de muscade et de poivre	6
Épinards, *congelés*	250 g	Une pincée de muscade et de poivre	5 à 6
Haricots verts ou jaunes, *frais*	250 g	1/4 de tasse d'eau	7 à 8
Haricots verts ou jaunes, *congelés*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	6
Maïs (en épis), *frais*	2	Barbe enlevée, enveloppés dans leurs feuilles	5 à 7
Maïs (en grains), *congelés*	500 g	Une noix de beurre	6
Oignons, *en tranches*	2 moyens	1 cuil. à soupe de beurre	4
Panais, *en tranches*	2 moyens	2 cuil. à soupe d'eau	5 à 6
Petits pois, *frais*	250 g	2 cuil. à soupe d'eau	7 à 8
Petits pois, *congelés*	500 g	2 cuil. à soupe d'eau	10
Pommes de terre, *pelées*	500 g	Coupées en quartiers, 1/4 de tasse d'eau, déposées à plat dans un sac de plastique	8 à 10
Pommes de terre, *avec peau*	2 moyennes	Piquées à la fourchette, tournées après 3 minutes	6
Tomates, *en tranches*	2	Une noix de beurre, saupoudrées de sucre et de poivre	2 à 3
Tomates, *en moitiés*	6 moitiés	Une noix de beurre, poivre	3 à 4

Note : Les temps de cuisson sont approximatifs. Ils dépendent de la préparation et de la fraîcheur des légumes autant que de la puissance du four à micro-ondes.

by djabba1

OIGNONS



À la fois légume et condiment, selon qu'il soit discret ou prédominant dans la recette, l'oignon est l'un des plus vieux légumes du monde ; il est cultivé depuis 5 000 ans.

On trouve trois grandes variétés d'oignons. Les jaunes se conservent très longtemps et se retrouvent partout… ou presque : dans les mijotés, les sautés, les soupes et la délicieuse tarte à l'oignon. Les oignons rouges, plus sucrés et plus doux, ajoutent une touche de couleur aux salades et aux hamburgers. Ils sont excellents crus. Les oignons blancs, aussi plus doux que les jaunes, se savourent en tranches dans les salades ou sautés dans les plats asiatiques.

Quant aux petits oignons blancs ou rouges, ils sont destinés à être marinés ou ajoutés dans les pot-au-feu.

CONDIMENT

Oignons marinés

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes

1 kg de petits oignons blancs
1 3/4 de tasse de gros sel
2 1/4 l d'eau
3 tasses de vinaigre de vin blanc
1 tasse de vinaigre à l'estragon ou de vinaigre blanc
1 cuil. à soupe de grains de poivre
1/2 cuil. à soupe de piments de la Jamaïque, moulu
2 cuil. à soupe de cassonade
2 clous de girofle
1 bâton de cannelle

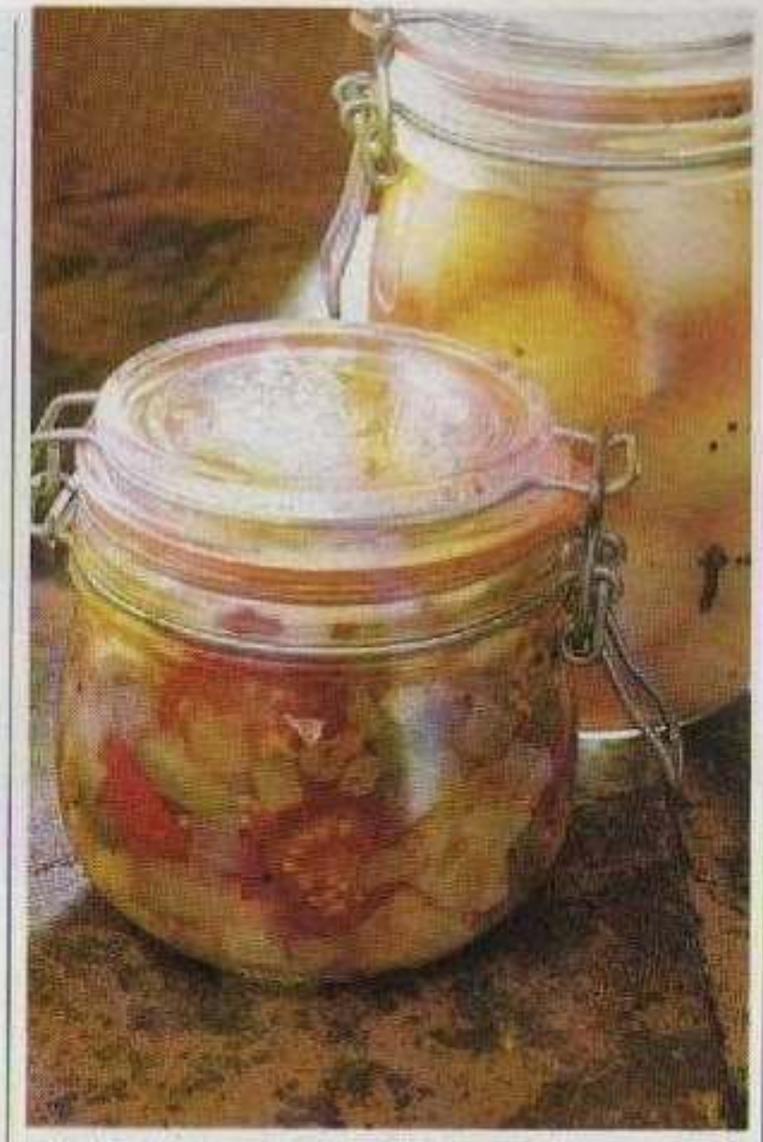
1. Laver les oignons non pelés. Les déposer dans une grande terrine. Mélanger la moitié du sel et la moitié de l'eau et verser sur les oignons pour les couvrir complètement. Placer une assiette sur les oignons pour s'assurer qu'ils soient tous sous l'eau. Laisser reposer une nuit.

2. Égoutter, peler les oignons et déposer dans une terrine propre. Mélanger le reste du sel et de l'eau et verser sur les oignons. Couvrir et laisser reposer 24 heures.
3. Égoutter et laver les oignons. Déposer dans des pots en verre stérilisés, remplis au 3/4.
4. Dans une casserole, mettre les vinaigres, les grains de poivre, le piment de la Jamaïque, la cassonade, les clous de girofle et le bâton de cannelle. Cuire à feu doux en remuant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.
5. Passer dans un tamis fin et verser sur les oignons jusqu'à 1 cm du bord. Ajouter des grains de poivre ou des clous de girofle, si désiré. Couvrir et stériliser 15 minutes dans l'eau bouillante. Laisser reposer 2 semaines avant de les consommer.

Légumes marinés

Préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Environ 2 pots

1 concombre, haché
3 oignons, coupés
750 g de tomates, coupées grossièrement
1 chou-fleur, en petits bouquets
3/4 de tasse de gros sel
Eau
625 ml de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de chacun : gingembre moulu, poivre noir et épices à marinade
2 cuil. à café de moutarde sèche
Quelques grains de coriandre
1 tasse de cassonade
2/3 de tasse de raisins secs (facultatif)



Oignons marinés et légumes marinés

1. Dans un bol, superposer les légumes et le sel. Couvrir d'eau froide et envelopper dans du papier d'aluminium. Laisser reposer 24 heures dans un endroit frais.
2. Rincer et bien égoutter les légumes. Dans une grande casserole, déposer les légumes avec les autres ingrédients. Cuire à feu doux, en remuant, jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute.
3. Porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps à autre. Verser dans des pots en verre stérilisés et réfrigérer.

by djabba1

Oignons à la mexicaine

EN ACCOMPAGNEMENT

Oignons à la mexicaine

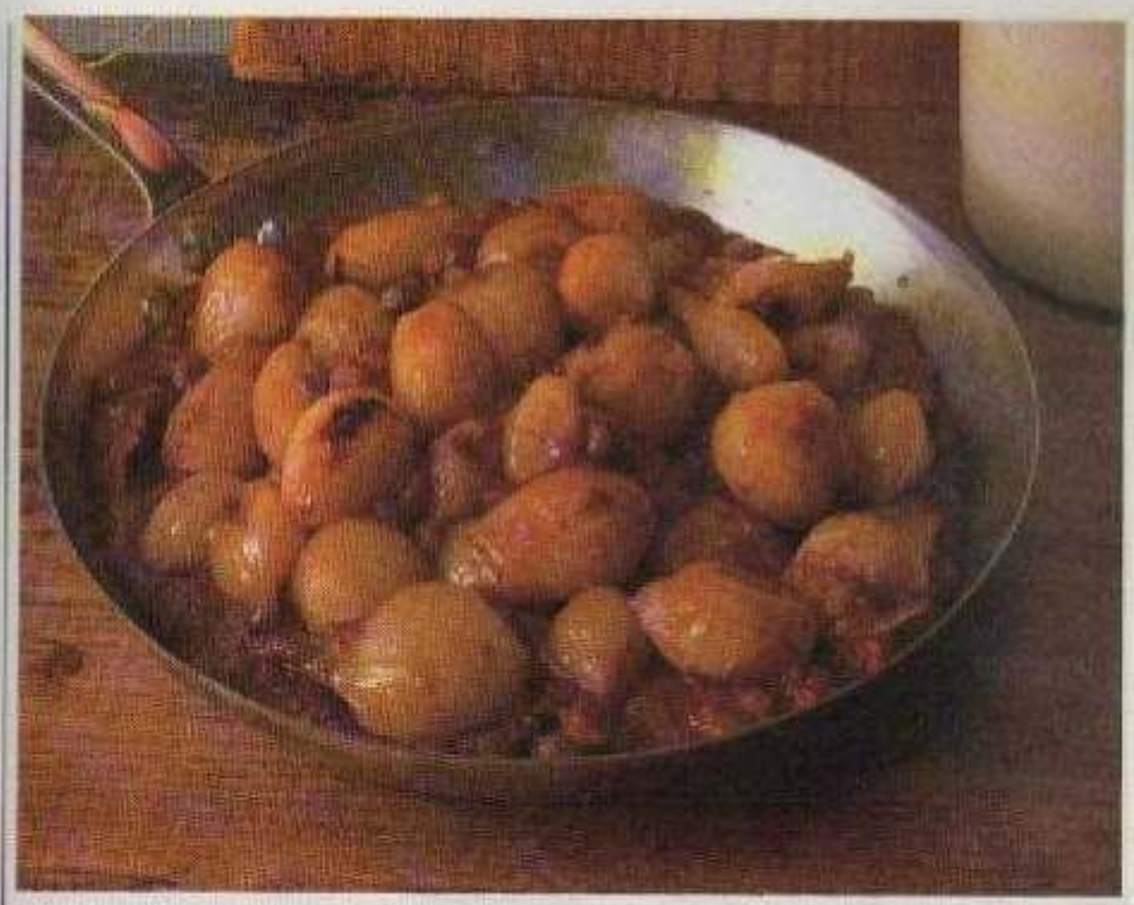
Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Pour 6 personnes

6 oignons, pelés
4 cuil. à café de beurre
1 cuil. à soupe de farine
1/4 de cuil. à café de poudre de chili
80 ml de lait
1/2 tasse de poivron rouge, coupé
1/4 de tasse de cheddar râpé
1/4 de tasse de maïs en grains, égouttés
Sel et poivre

1. Déposer les oignons dans de l'eau bouillante salée et laisser mijoter 8 minutes. Retirer de l'eau et laisser légèrement refroidir. Couper les extrémités des oignons. Ne pas enlever la racine au complet pour les empêcher de se décomposer. À l'aide d'une cuillère, enlever le cœur des oignons. Hacher la chair obtenue pour obtenir 1/3 de tasse d'oignons hachés.
2. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et la poudre de chili, cuire 1 minute en remuant. Incorporer le lait graduellement, en tournant, et cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter le poivron, le fromage, le maïs et les oignons hachés mis de côté. Saler et poivrer.
3. Farcir les oignons de ce mélange. Cuire au four dans un plat beurré à 180 °C pendant 30 minutes.

NE PLEUREZ PAS !

Épluchez les oignons sous l'eau froide. La substance irritante contenue dans les oignons serait neutralisée sous l'eau froide.



Confiture d'oignons

EN ACCOMPAGNEMENT

Confiture d'oignons

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 30
Pour 6 personnes

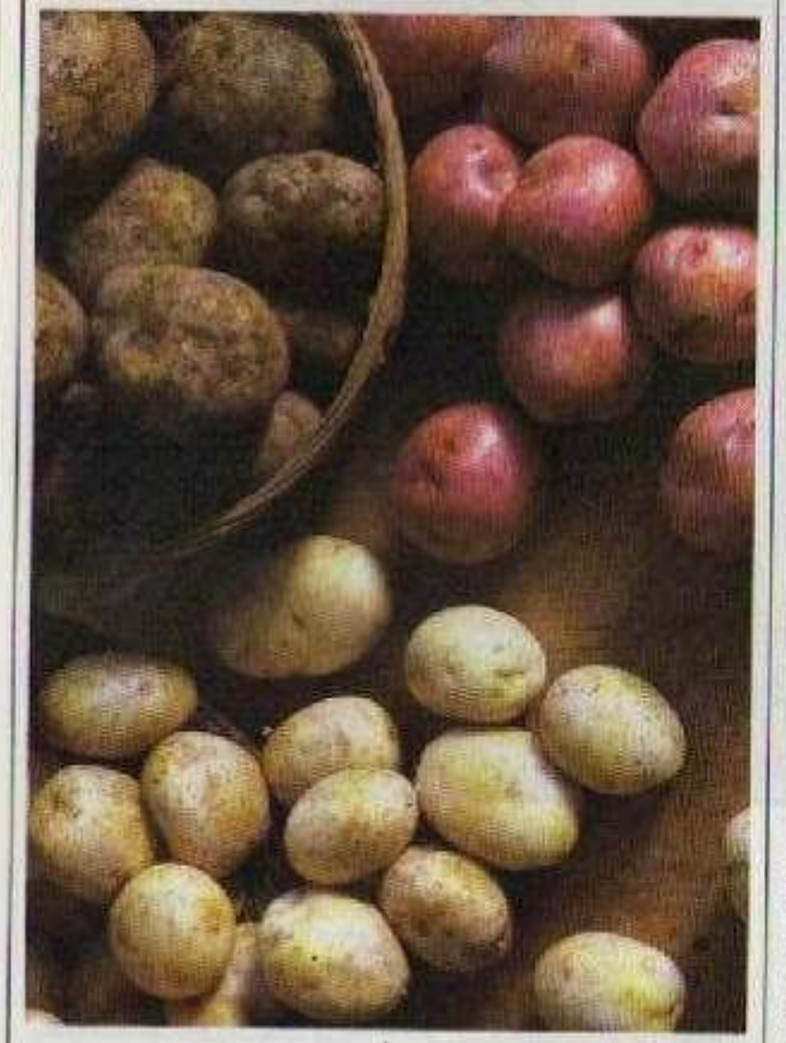
1 kg de petits oignons, pelés
2/3 de tasse de raisins secs
250 ml de vinaigre de vin blanc
1/2 tasse d'huile d'olive
1 bouquet garni
2 à 3 cuil. à soupe de sucre
Sel et poivre

Sauce
400 g de tomates en conserve, égouttées
2 oignons, coupés grossièrement
3 gousses d'ail, écrasées
1 bouquet garni
Une branche de basilic frais ou 1 cuil. à café de basilic séché
1/4 de tasse d'huile d'olive
Sel et poivre

1. Mélanger tous les ingrédients de la sauce et cuire à feu moyen 30 minutes, en remuant de temps à autre. Verser dans une passoire et presser avec une cuillère de bois pour en extraire le plus de liquide possible. Garder ce liquide de cuisson.
2. Dans une grande casserole, ajouter les oignons, les raisins, le vinaigre, l'huile d'olive, le bouquet garni, le sucre et le liquide de cuisson réservé. Saler et poivrer. Ajouter suffisamment d'eau pour couvrir les oignons. Porter à ébullition, en remuant. Réduire le feu et laisser mijoter 1 heure, sans couvrir, ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Remuer de temps en temps. Vérifier l'assaisonnement. Si trop acide, ajouter un peu plus de sucre.
3. Servir tiède ou froid, en accompagnement des viandes et volailles.

by djabba1

POMMES DE TERRE



La pomme de terre est originaire des Andes et du Pérou. Les Espagnols, lors de l'invasion de l'Amérique du Sud, découvrirent les «batatas», devenus par la suite les patates. Au Canada, la pomme de terre remonte à 1623.

La pomme de terre est riche en vitamine C et en fibres (surtout si elle est consommée avec la pelure).

Et contrairement à la croyance populaire, les pommes de terre ne font pas grossir. C'est plutôt l'ajout de beurre et de crème qui fait grimper les calories. À poids égal, 3/4 de tasse de petits pois contient autant de calories qu'une petite pomme de terre cuite.

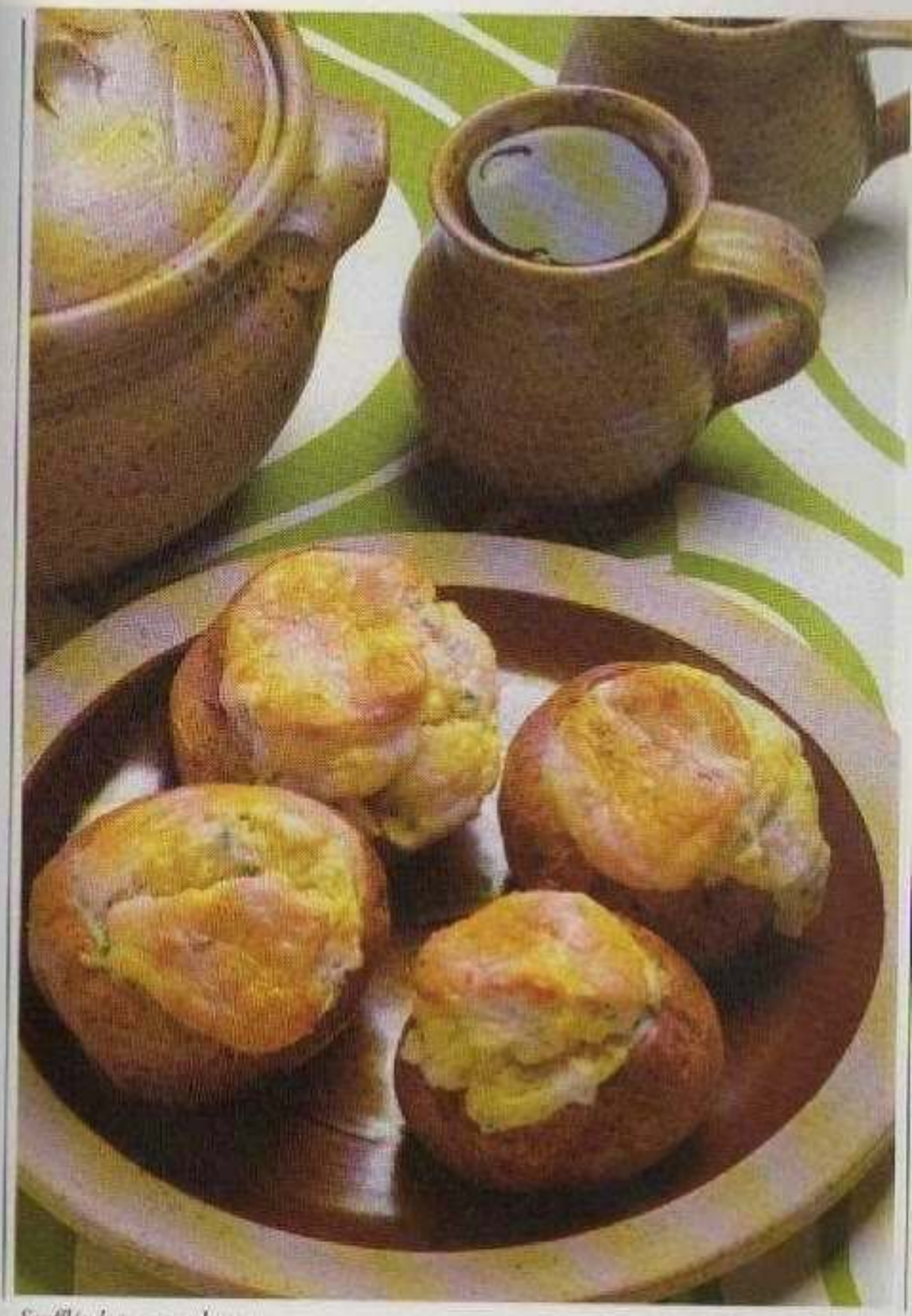
EN ACCOMPAGNEMENT

Soufflés de pommes de terre

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 50
Pour 4 personnes

4 grosses pommes de terre, non pelées
1 tasse de cheddar râpé
1/4 de tasse de crème fraîche ou de yaourt nature
1 cuil. à soupe de ciboulette, hachée
1 cuil. à soupe de persil, haché
1 pincée de paprika
2 jaunes d'œufs
3 blancs d'œufs
Sel et poivre

1. Laver les pommes de terre et les piquer à la fourchette à plusieurs endroits. Les cuire au four à 180 °C ou au four à micro-ondes jusqu'à tendreté. Découper une calotte sur chacune et les évider sans percer la peau, en laissant une épaisseur de pulpe d'environ 0,5 cm.
2. Écraser la chair de 3 pommes de terre avec le reste des ingrédients, sauf les blancs d'œufs. Saler et poivrer. Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les incorporer aux pommes de terre écrasées. Répartir dans les pommes de terre.
3. Déposer sur une plaque et cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les dessus soient bien dorés et gonflés.



Soufflés de pommes de terre

by djabba1

— POMMES DE TERRE —

Pommes de terre au four gratinées

EN ACCOMPAGNEMENT

Pommes de terre au four gratinées

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Pour 6 personnes

2 oignons, en tranches
2 cuil. à café de beurre
6 pommes de terre, pelées, cuites
Sel à l'ail, poivre et paprika
1 1/2 tasse de cheddar mi-fort jaune
20 g de beurre fondu

1. Faire sauter les oignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Les répartir dans le fond d'un plat beurré allant au four.
2. Couper les pommes de terre en deux, horizontalement. Les disposer le côté coupé vers le bas sur les oignons. Saupoudrer de sel à l'ail, de poivre et de paprika. Déposer le fromage sur les pommes de terre. Cuire au four à 180 °C jusqu'à ce que le fromage soit doré.

VARIANTE

Ajoutez une sauce béchamel sur les pommes de terre avant de saupoudrer de fromage et de gratiner au four.

by djabba1

CITROUILLE

La citrouille et les courges font partie de la même famille au nom étrange, les cucurbitacées. Cette grande famille se divise en deux : les courges d'été (courgette, concombre, chayotte, etc.) dont la pelure se mange ; et les courges d'hiver (citrouille, courge musquée, courge spaghetti...), leur pelure est trop épaisse pour être comestible mais elles se conservent tout l'hiver.

Choisissez de petites citrouilles ; leur chair est plus sucrée et moins fibreuse. Et n'oubliez pas les graines de citrouille. Rôties au four et badigeonnées d'huile et saupoudrées de sel, elles sont délicieuses.

ENTRÉE

Potage à la citrouille

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 6 minutes
Pour 4 personnes

1 citrouille ou une courge musquée
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à café de curry
1/4 de cuil. à café de sucre
1/4 de cuil. à café de muscade

Potage à la citrouille

1 feuille de laurier
Sel et poivre
1 l de bouillon de poulet
1/2 l de lait
1/4 l de crème fleurette
Ciboulette hachée pour garnir

1. Couper la citrouille en quartiers. La débarrasser de son écorce, de ses graines et de ses filaments. Couper la chair en cubes. Cuire à la vapeur 30 minutes, jusqu'à tendreté. Au robot ou au mixeur, réduire en purée.
2. Dans une grande casserole, faire fondre l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter la purée de citrouille, le curry, le sucre, la muscade et la feuille de laurier. Saler et poivrer. Incorporer le bouillon et porter à ébullition.
3. Réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Retirer du feu. Jeter la feuille de laurier.
4. Incorporer le lait et réchauffer. Servir chaud et garnir chaque portion d'une cuillerée de crème et de ciboulette hachée.

CUISI-TRUC

Servez la soupe dans six petites citrouilles évidées en guise de bol, ou dans une grosse citrouille évidée qui servira de soupière. Pour ce faire, découpez une calotte sur la citrouille, la vider de ses graines et des filaments. Replacer la calotte et cuire au four à 180 °C 1 heure 30, jusqu'à tendreté. Ainsi, il vous sera facile de retirer la chair sans briser la peau. Utilisez la chair pour le soupe.

by djabba1

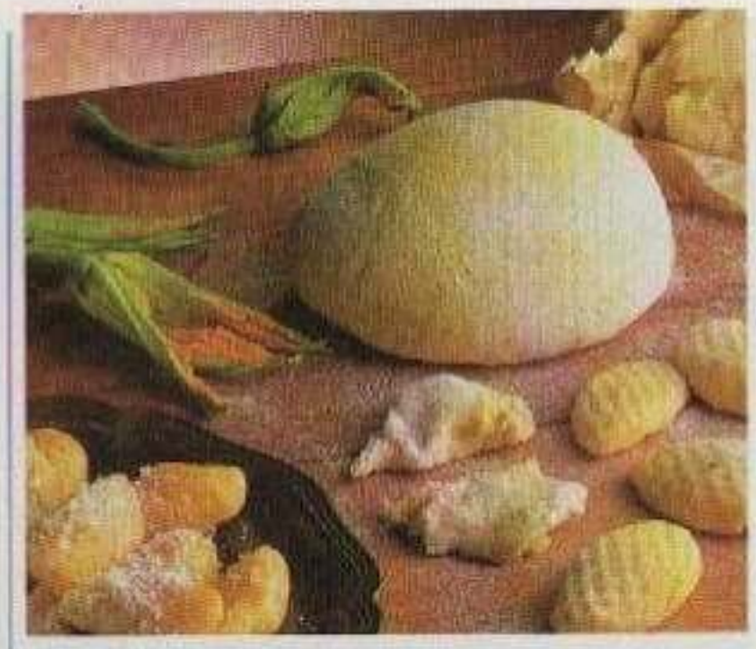
DESSERT

Gâteau à la citrouille

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
10 à 12 parts

180 g de beurre
1 cuil. à café de zeste d'orange, râpé
1 tasse de sucre
3 œufs
3/4 de tasse de purée de citrouille fraîche ou en conserve
1/2 tasse de pruneaux, coupés finement
2 tasses de farine
2 cuil. à café de levure
1 pincée de sel
1/2 cuil. à café d'épices mélangées
4 cuil. à soupe de jus d'orange

1. Préchauffer le four à 180 °C. Beurrer et chemiser de papier de cuisson un moule rond de 20 cm.
2. Battre le beurre en crème avec le zeste d'orange et le sucre. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant entre chacun. Incorporer la citrouille et les pruneaux. Tamiser la farine, la levure en poudre, le sel et les épices. Les incorporer au mélange précédent, en alternance avec le jus d'orange.
3. Verser dans le moule. Cuire au four 40 à 45 minutes. Laisser reposer dans le moule 5 minutes, renverser sur une grille et laisser refroidir.



Gnocchi à la citrouille

PLAT PRINCIPAL

Gnocchi à la citrouille

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes

2 tasses de purée de citrouille fraîche ou en conserve
6 cuil. à soupe de farine
50 à 100 g de farine de pommes de terre
Sel et poivre
1/2 cuil. à café de muscade
6 cuil. à soupe de beurre, fondu
Parmesan frais râpé

1. Dans une grande terrine, déposer la citrouille. Incorporer la farine et suffisamment de farine de pommes de terre pour obtenir une pâte molle que l'on peut pétrir. Saler, poivrer et ajouter la muscade. Pétrir légèrement jusqu'à ce que ce soit élastique. Laisser reposer 10 minutes.
2. Façonner la pâte en boules de la grosseur d'un œuf de caille. Les rouler rapidement entre les doigts, puis les presser avec le pouce sur le dos d'une fourchette pour obtenir la forme traditionnelle de gnocchi. Saupoudrer légèrement de farine de pommes de terre et laisser reposer 10 minutes.
3. Porter à ébullition une grande casserole remplie d'eau salée. Pocher les gnocchi, quelques-uns à la fois. Lorsqu'ils remontent à la surface, signe qu'ils sont cuits, les enlever avec une écumoire et les transférer dans des bols allant au four.
4. Verser le beurre fondu sur les gnocchi. Saupoudrer de parmesan et cuire au four à 200 °C quelques minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Servir chaud.

ÉPINARDS

Les feuilles vert foncé et cassantes de l'épinard sont souvent souillées de sable et de terre. Il faut d'abord retirer leur queue et leurs côtes dures, puis les laver dans l'eau froide.

On peut cuire les épinards à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. Les feuilles d'épinards sont aussi délicieuses saisies, dans une poêle nappée d'huile d'olive ou de beurre. Si leur saveur amère vous gêne, ajoutez-leur une pincée de sucre.

Lorsqu'une recette demande des épinards blanchis, il est important de bien les essorer pour les débarrasser de leur eau.

ENTRÉE

Terrine de légumes

Préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 1 heure 45
Pour 4 à 6 personnes

1 poireau, lavé
4 tasses d'épinards, déchiquetés
2 tasses de petits pois surgelés, cuits
1 œuf
1/2 cuil. à café d'estragon séché
1/4 de cuil. à café de muscade
3 tasses de carottes, en tranches
2 cuil. à soupe de beurre
125 ml d'eau
2 cuil. à soupe de farine
Sel et poivre

1. Couper finement la partie blanche du poireau et cuire à la vapeur jusqu'à tendreté. Chemiser un moule à pain de papier de cuisson et y répartir le poireau cuit pour former une couche mince.
2. Cuire les épinards à la vapeur. Au robot, mélanger les petits pois, les épinards, l'œuf, l'estragon et la muscade jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer. Déposer sur les tranches de poireau et égaliser la surface avec une spatule. Dans une casserole, cuire les carottes dans l'eau jusqu'à tendreté. Égoutter. Réduire en purée en ajoutant la farine. Saler et poivrer. Déposer sur les épinards et égaliser la surface avec une spatule.
3. Couvrir la terrine de papier de cuisson et de

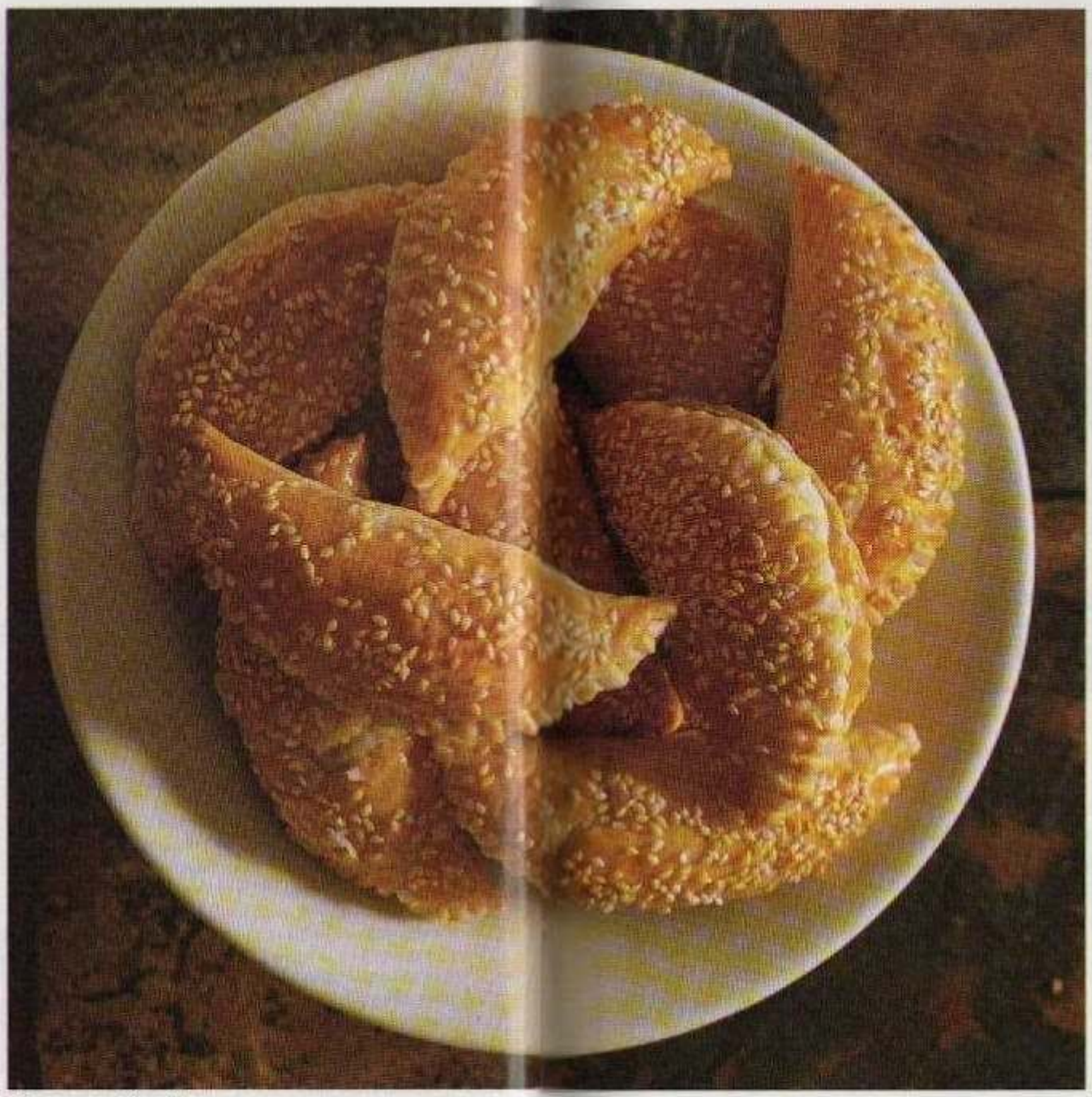
by djabba1

3 épaisseurs de papier d'aluminium. Cuire au four à 180 °C pendant 1 heure 30. Mettre au frais pendant 2 heures avant de renverser. Terrine délicieuse accompagnée de la sauce tomate au vin blanc qui suit.

Sauce tomate au vin blanc

430 g de tomates en conserve, non égouttées
2 cuil. à soupe de concentré de tomates
1 gousse d'ail, écrasée
1 oignon, haché
4 cuil. à soupe de vin blanc
1 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1 cuil. à café de basilic séché
Sel et poivre gris

1. Dans une casserole, mélanger les tomates, le concentré de tomates, l'ail, l'oignon, le vin, le sucre et le basilic. Saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes.
2. Réduire en purée au robot ou au mixeur. Passer dans un tamis fin. Mettre au frais et servir dans la terrine.



Chaussons aux épinards

Chaussons aux épinards

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 4 à 6 personnes

500 g de pâte feuilletée du commerce, décongelée
750 g d'épinards surgelés, décongelés
3/4 de tasse de cheddar fort râpé
1/4 de cuil. à café de muscade
Sel et poivre
2 jaunes d'œufs, battus
Le jus de 1 citron
1 œuf battu
1 cuil. à soupe de graines de sésame

1. Abaisser la pâte à 3 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre de rond de 10 cm de diamètre, découper 10 cercles de pâte.
2. Égoutter les épinards, presser pour en extraire le plus d'eau possible et les hacher finement. Déposer dans une terrine et ajouter le fromage et la muscade. Saler et poivrer. Ajouter les jaunes d'œufs battus et le jus de citron. Bien mélanger.
3. Répartir sur les cercles de pâte. Badigeonner les rebords de la pâte avec de l'eau. Plier la pâte en deux pour former des chaussons. Presser les bords fermement pour souder. Dorer la pâte à l'œuf battu. Saupoudrer de graines de sésame.
4. Déposer les chaussons sur une plaque beurrée, allant au four et cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.

by djabba1

LUZERNE ET AUTRES GERMES

Les germes de haricots sont des légumes très populaires dans les pays orientaux. Les germes sont en fait des jeunes pousses qui se forment rapidement à partir de graines. Il existe quelques variétés de germes dans le commerce : la plus connue est sûrement les germes du haricot mungo vendus frais ou en conserve sous le nom de fèves germées, destinées à préparer le chop suey. On connaît aussi la luzerne qui agrémente les sandwiches de pain pita et les salades.

CONSEILS POUR LE CHOIX DES GERMES

D'autres variétés telles les minuscules germes de radis et de moutarde se consomment crus dans les salades et servent d'élément décoratif.

Réfrigérez les germes frais et croquants dans un sac de plastique. Utilisez-les un à deux jours après l'achat. S'ils vous paraissent mous, faites-les tremper dans de l'eau très froide pendant quelques minutes pour les raffermir.

ENTRÉE

Crêpes farcies à la luzerne

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

Pâte
2/3 de tasse de farine
1/4 de cuil. à café de sel
1/2 l de lait
2 œufs
2 cuil. à soupe d'huile

Farce
1 tasse de fromage cottage égoutté
1/3 de tasse d'oignons verts, finement émincés
Sel et poivre
2 avocats, en tranches
2 tomates coupées
2 tasses de luzerne
Beurre
Jus de citron

1. Dans une terrine, déposer la farine et le sel, faire un puits au centre. Mélanger le lait, les œufs et l'huile. Verser au centre de la farine et mélanger, à la main ou au mixeur. Mettre au frais 1 heure.
2. Déposer 2 cuil. à soupe de pâte par crêpe dans une poêle légèrement beurrée. Cuire les crêpes des deux côtés.
3. Mélanger le fromage égoutté et les oignons verts. Saler et poivrer. Étendre sur la moitié de chaque crêpe cuite. Garnir de tranches d'avocat, de tomate et de luzerne. Plier les crêpes en deux et cuire doucement dans un peu de beurre jusqu'à ce que la farce soit chaude et que les crêpes soient légèrement colorées et croustillantes. Servir chaud.

Pitas au thon

Préparation : 10 minutes
Pour 2 personnes

1 avocat, en tranches
100 g de thon en conserve,
2 cuil. à soupe de mayonnaise
4 olives noires, en tranches
Sel et poivre
2 pains pita
1/2 tasse de luzerne

1. Mélanger l'avocat, le thon, la mayonnaise et les olives noires. Saler et poivrer. Farcir les pains pita.
2. Répartir la luzerne dans les pains.

PLAT PRINCIPAL

Chop suey au bœuf

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 10 minutes
Pour 4 personnes

2 cuil. à soupe d'huile
500 g de bœuf dans la ronde, en lanières
8 champignons, émincés
1 carotte, en julienne
220 g de châtaignes d'eau en conserve, égouttées
3 oignons verts, en lanières
1 poivron rouge ou vert, en lanières
1 branche de céleri, en lanières
250 g de fèves germées
2 gousses d'ail
1 cuil. à soupe de gingembre frais haché
125 ml de bouillon de bœuf
2 cuil. à café de fécule de maïs (Maizena)
2 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à soupe de sherry sec
Sel et poivre

1. Dans un wok ou une grande poêle, faire revenir la viande dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Saler et poivrer. Mettre de côté. Dans la même poêle, faire rissoler les champignons. Retirer de la poêle et mettre de côté avec le bœuf.
2. Ajouter la carotte, les châtaignes d'eau, les oignons verts, le poivron, le céleri, les fèves germées, l'ail et le gingembre. Faire sauter à feu vif en remuant. Ajouter de l'huile au besoin.
3. Mouiller avec le bouillon. Délayer la fécule dans la sauce soja et le sherry. Ajouter aux légumes en remuant. Incorporer la viande et les champignons et remuer jusqu'à épaississement. Vérifier l'assaisonnement.

by djabba1

EN ACCOMPAGNEMENT

Gado-gado

Préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 3 minutes
Pour 6 à 8 personnes

2 carottes, en lanières
200 g de haricots verts, équeutés
200 g de fèves germées
1 tasse de chou, déchiqueté
1 oignon émincé
1 concombre, en rondelles fines
3 œufs durs
2 cuil. à soupe d'oignons verts, hachés

Sauce aux arachides
1 tasse d'arachides salées, grillées
2 cuil. à soupe de sucre
3 gousses d'ail pelées
2 cuil. à soupe d'eau
4 cuil. à soupe de jus de citron

1. Blanchir les carottes et les haricots dans l'eau bouillante salée 2 minutes. Refroidir sous l'eau froide. Égoutter. Blanchir les fèves germées, le chou et l'oignon 1 minute. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.
2. Répartir les légumes sur un plateau avec le concombre et les œufs en tranches. Tenir au frais.
4. Au robot, moudre finement les arachides. Ajouter l'ail, l'eau et le jus de citron et mixer pour obtenir une consistance lisse et crémeuse. Verser sur les légumes et garnir de ciboule.

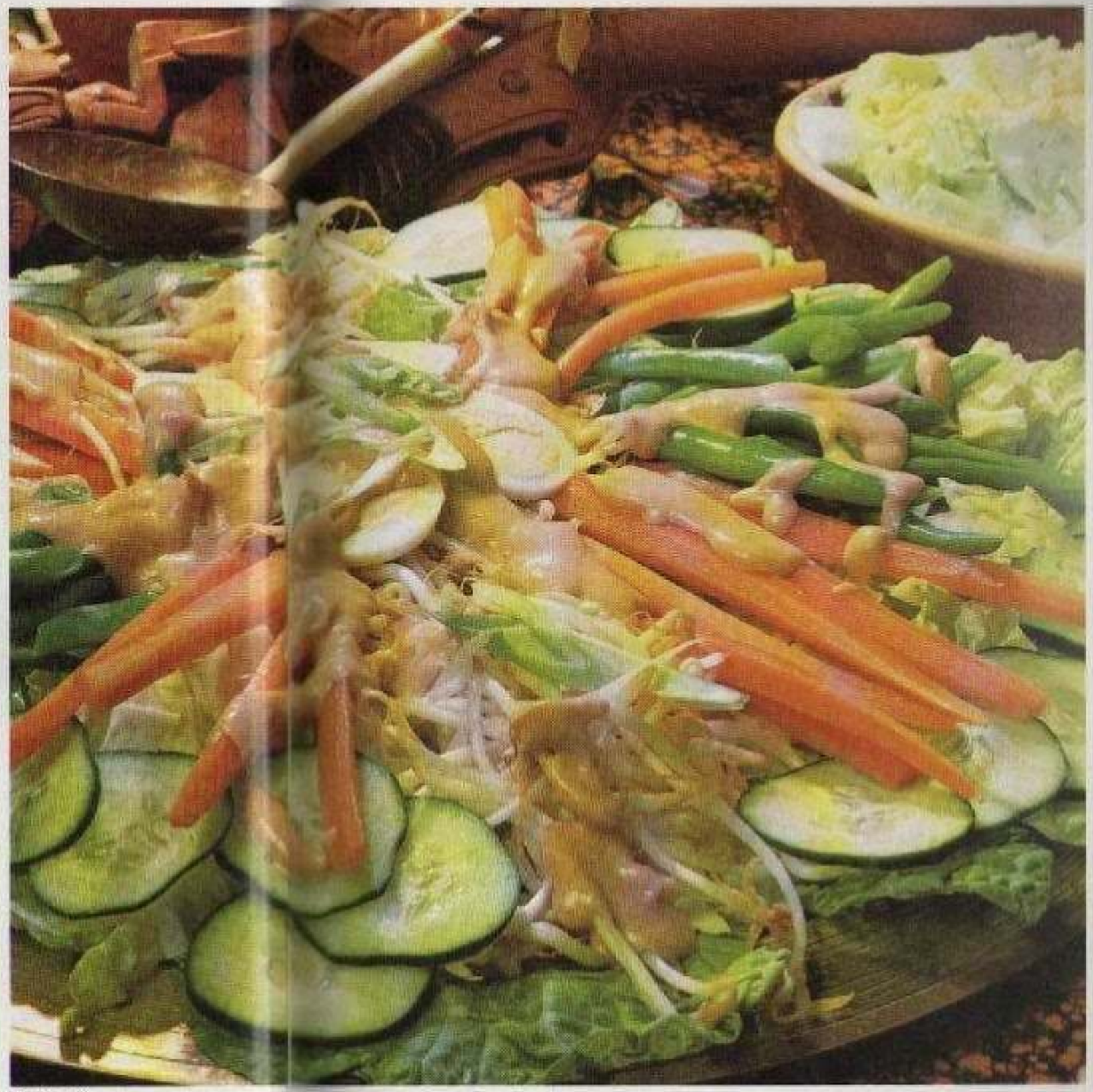
Salade à la luzerne et au sésame

Préparation : 10 minutes
Pour 4 personnes

1 laitue romaine, lavée et égouttée
75 g de luzerne
1 bouquet de radis en tranches
6 oignons verts, émincés finement
1 cuil. à soupe de sauce soja
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 gousse d'ail, écrasée
Sel et poivre

1. Disposer la laitue sur un plateau et garnir avec la luzerne, les radis et les oignons verts.
2. Mélanger la sauce soja, le vinaigre, l'huile et l'ail. Saler et poivrer. Verser sur la salade et servir.

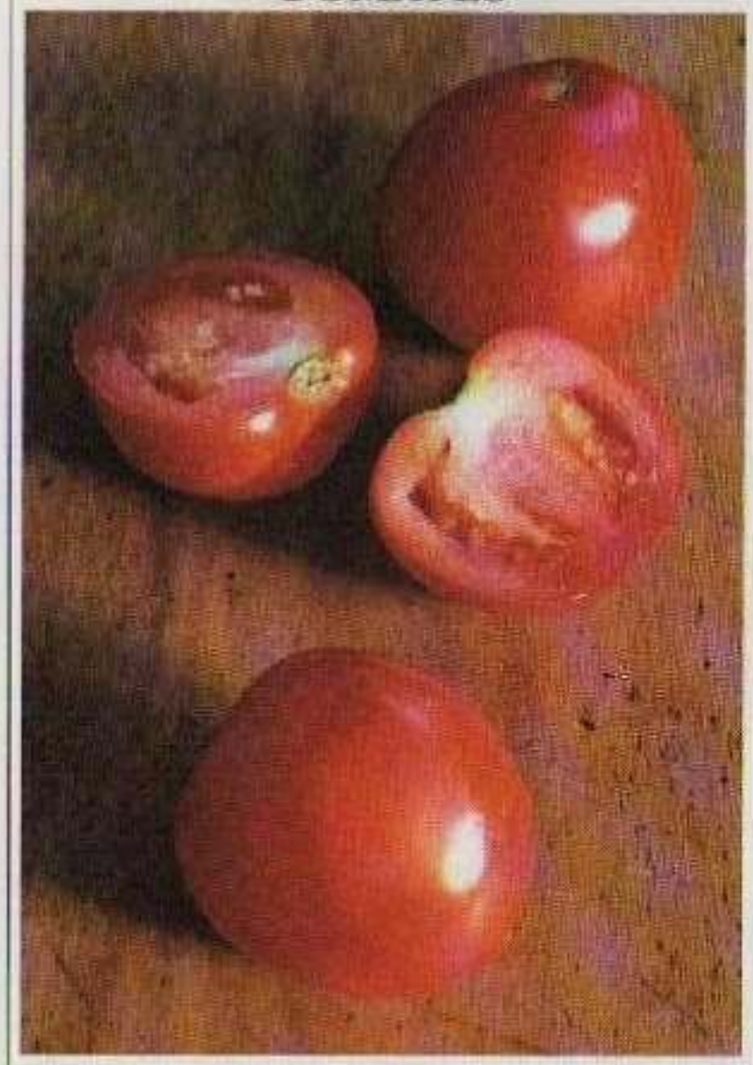
— LUZERNE ET AUTRES GERMES —



Gado gado

by djabba1

Tomates



Ah! les tomates... juteuses, charnues et gorgées des parfums de l'été. Fraîches l'été et en conserve l'hiver, les tomates font partie des ingrédients indispensables dans une cuisine. En tranches et garnies d'un filet d'huile d'olive et d'herbes fraîches, avec des pâtes, en sauce, en coulis ou transformées en ketchup maison, les tomates nous font saliver de mille et une façons. Il vaut mieux ne mettre au frais que les tomates très mûres. Au froid, elles deviennent pleines d'eau et perdent leur goût si délicat.

Tomates au fromage

En accompagnement

Tomates au fromage

Préparation : 10 minutes
Pour 6 personnes

12 tomates moyennes
2 tasses de fromage frais crémeux
1/2 poivron vert, épépiné et coupé finement
1/4 de tasse de basilic frais haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché
Sel et poivre

1. Couper les tomates en deux et vider le centre à la cuillère. Les renverser dans une assiette pour les laisser égoutter pendant la préparation de la farce.

2. Bien mélanger tous les autres ingrédients. Saler et poivrer. Farcir les tomates.

Note :
On appelle oignon vert le légume qui ressemble à un poireau miniature doté de longues feuilles vertes. Il est connu aussi sous le nom d'échalote au Québec, d'oignon de printemps ou de cébette dans le Midi de la France. Nous utiliserons le terme d'oignon vert dans les recettes.

by djabba1

Préparation des tomates

Pour peler la tomate :
Avec un couteau pointu, coupez autour du pédoncule. Du côté opposé, incisez la peau en croix. Plongez la tomate dans l'eau bouillante ou déposez-la dans une terrine et versez-y de l'eau bouillante. Après 15 à 30 secondes, lorsque la peau commence à se détacher, sortez la tomate et plongez-la rapidement dans l'eau froide. La peau glissera entre les doigts. Dans plusieurs recettes comme les soupes, les sauces et les plats en cassrole, vous pouvez utiliser des tomates en conserve déjà pelées.

Pour l'épépiner :
Ce geste très simple et très rapide permet d'obtenir de belles sauces et des plats de belle apparence, sans graine. Pour ce faire, coupez la tomate en deux dans le sens de la largeur. Pressez-la au-dessus d'un tamis et éliminez les graines qui restent en grattant avec un couteau ou une petite cuillère. Récupérez le jus des tomates pour les sauces et les soupes.

Pour de la purée de tomate express :
Il est facile de préparer de la purée de tomate que l'on ajoutera aux soupes, aux sauces ou pour épaissir un plat en cassrole.

Après avoir pelé et épépiné les tomates, réduisez la chair et le jus en purée au mixeur ou au robot. Versez la purée dans une casserole et laisser mijoter à feu doux. Faites réduire jusqu'à la consistance désirée.

Versez la purée dans des bacs à glaçons. Lorsqu'ils sont bien pris, les conserver dans des sacs pour la congélation. Ils se conserveront ainsi plusieurs mois.

Technique de décoration

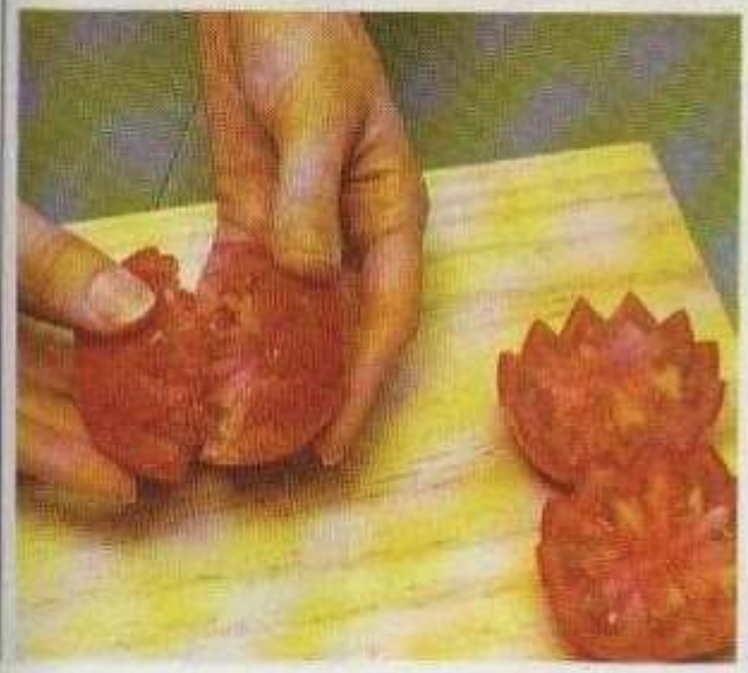
Colorées et pleines de fraîcheur, les tomates sont un plaisir pour le palais mais aussi pour les yeux puisqu'elles se prêtent à de nombreux effets décoratifs.

Tomate en dent-de-loup :
à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, entaillez le centre de la tomate en formant des dents. Détachez délicatement les deux moitiés.

La rose : à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, prélevez la peau de la tomate en prenant soin de ne pas la briser afin d'obtenir une seule longue pelure. Enroulez-la soigneusement sur elle-même. Utilisez-la pour décorer le poisson, les salades et les viandes froides.

La tulipe : coupez transversalement la tomate à six reprises jusqu'à la moitié. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, relevez la peau de chacune des pointes en prenant soin de ne pas la peler trop mince, ceci évite que la peau ne s'assèche.

Et pour décorer les brochettes, enfilez des tomates cerises entre les morceaux de viande, de poulet ou de fruits de mer.



by djabba1

PLAT PRINCIPAL

Sauce tomate et champignons

Préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Pour 4 à 6 personnes

750 g de tomates italiennes en conserve, égouttées, hachées
250 g de champignons, émincés
2 oignons, émincés
1 gousse d'ail, écrasée
Sel et poivre
4 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché
500 g de fettucine aux épinards ou autres pâtes au goût, cuits
Parmesan frais râpé

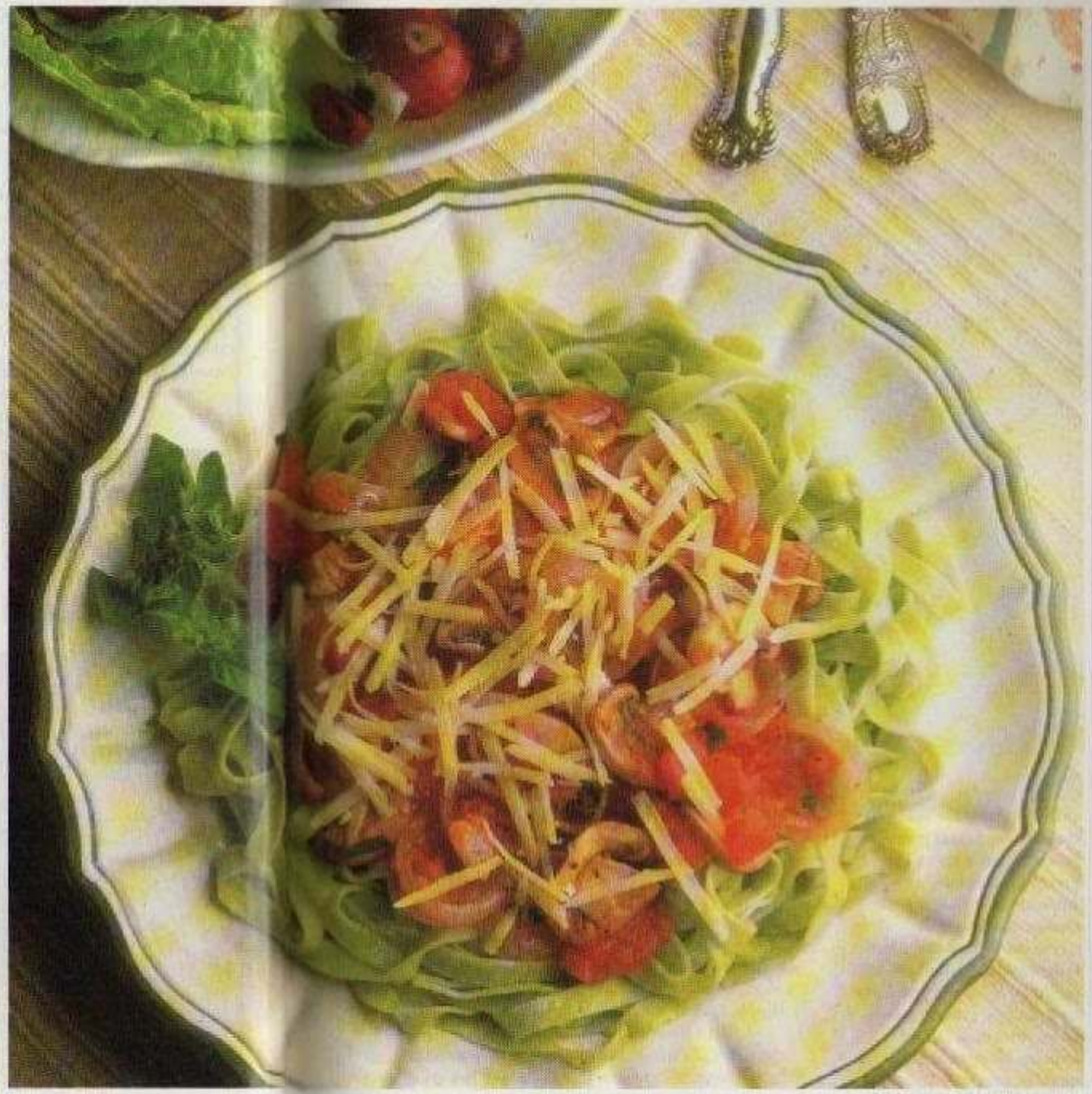
1. Dans une grande casserole, mélanger les tomates, les champignons, les oignons et l'ail. Saler et poivrer. Porter à ébullition.
2. Réduire le feu et laisser mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le basilic et laisser mijoter 3 à 4 minutes.
3. Verser la sauce sur les pâtes chaudes et saupoudrer de parmesan.

Baguette aux tomates et au fromage

Préparation : 5 minutes
Pour 4 personnes

1 baguette
250 g de mozzarella, en tranches minces
3 tomates, en tranches
Sel et poivre
3 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché
1/3 de tasse de vinaigrette

1. Couper la baguette en deux sur la longueur. Déposer sur un côté du pain la mozzarella et les tranches de tomate. Saler et poivrer.
2. Saupoudrer de basilic et y verser la vinaigrette. Garnir avec l'autre moitié de la baguette. Envelopper très serré dans du papier d'aluminium. Mettre au frais 30 minutes. Couper et servir.



Sauce tomate et champignons

by djabba1

COURGETTES

Cette courge qui a vu le jour en Italie, ressemble à un gros concombre souvent gonflé à la base. Il arrive qu'on la nomme «zuchini», un emprunt à l'anglais et à l'italien. Choisissez des courgettes brillantes et non tachetées. Les petites sont nos préférées. Si les courgettes ne sont pas trop grosses, inutile de les peler mais coupez toujours les extrémités. Crue ou cuite, sautée, frite ou au four, la courgette est un légume très polyvalent. Leur fine saveur exige d'être relevée. Pour ce faire, pensez à l'huile d'olive, à l'ail, à la muscade, au sel et au poivre.

PLAT PRINCIPAL

Pain de viande aux courgettes

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes
Pour 4 à 6 personnes

500 g de bœuf haché maigre
1 oignon, émincé
1 grosse courgette, râpée
1 gousse d'ail, écrasée
2 cuil. à café de sauce soja
1 cuil. à soupe de moutarde
1/4 de tasse de chapelure
1 œuf battu

1. Dans une terrine, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Bien mélanger. Presser délicatement avec les doigts dans un moule à pain de 23 x 13 cm huilé et cuire à 180 °C pendant 35 minutes.
2. Égoutter. Servir chaud ou froid. Garnir d'une purée de pommes de terre et de légumes.

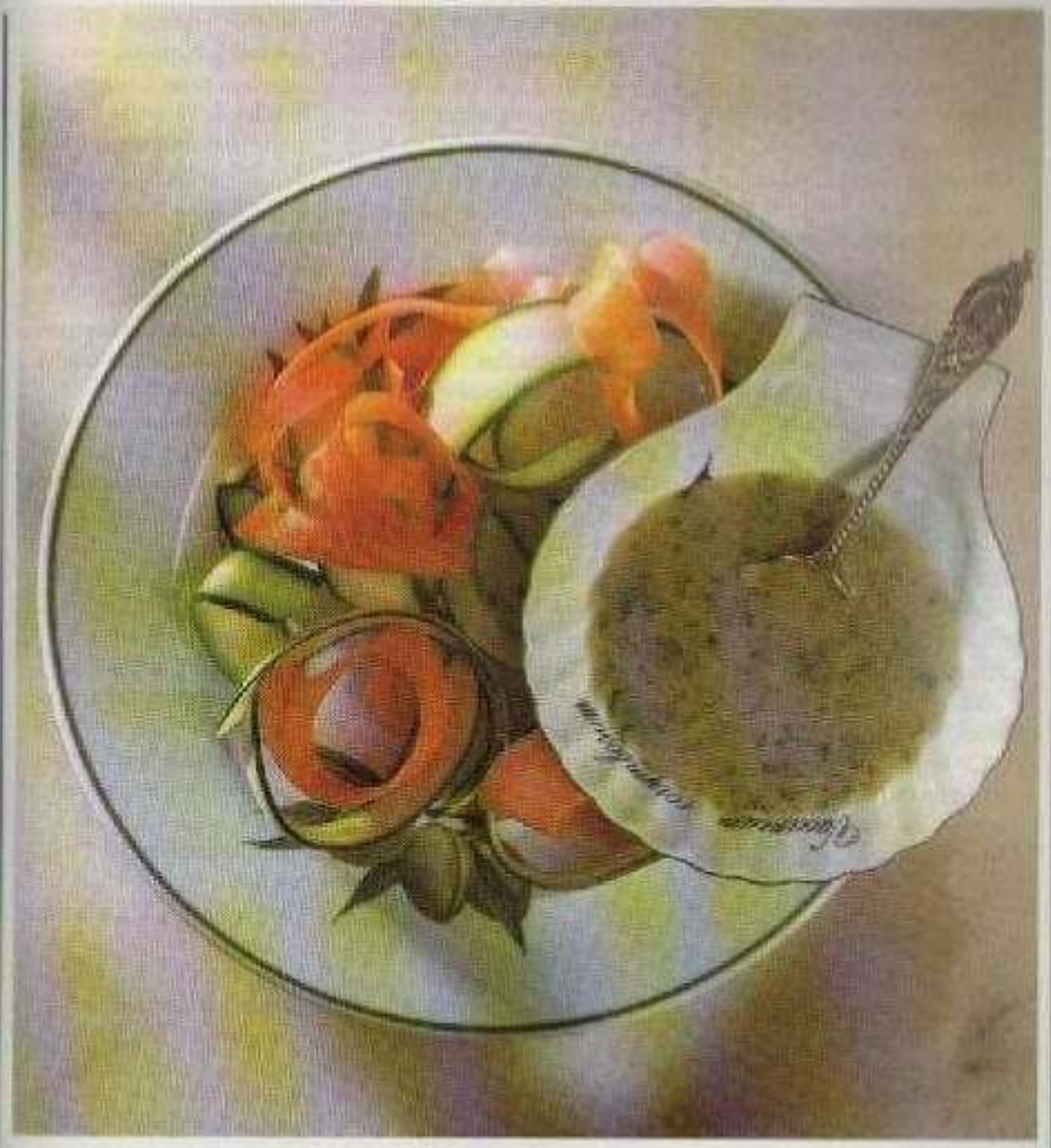
EN ACCOMPAGNEMENT

Salade de courgettes, vinaigrette aux herbes

Préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : –
Pour 4 à 6 personnes

4 petites courgettes, lavées
2 carottes, lavées et pelées
125 ml de vinaigrette italienne du commerce
1 cuil. à soupe de basilic frais, haché ou 1 cuil. à café de basilic séché
3 filets d'anchois, hachés finement
1/2 cuil. à café de sucre
Sel et poivre

1. À l'aide d'un couteau, découper de fines lanières de courgettes et de carottes (voir photo ci-contre). Laisser reposer 5 minutes dans un bol d'eau glacée. Égoutter. Disposer dans un saladier et mettre au frais.
2. Mélanger la vinaigrette italienne, le basilic, les anchois et le sucre. Saler et poivrer. Verser sur la salade juste avant de servir ou servir en saucière.



Salade de courgettes, vinaigrette aux herbes