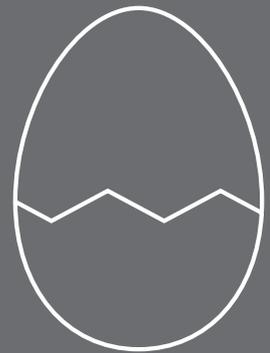
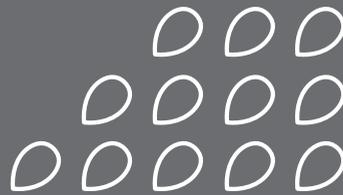


**CUISINER  
AVEC  
LES  
RETAILLES**







## INTRODUCTION

La cuisine, c'est le cœur de la maison. C'est là où l'on se réunit, où l'on partage et où l'on célèbre au quotidien. Il n'est donc pas surprenant, puisqu'on y passe énormément de temps, qu'il s'agisse de la pièce où l'on produit le plus de déchets, surtout des déchets de nature alimentaire. Il nous arrive tellement souvent d'acheter un peu trop de nourriture et hop! tout finit à la poubelle ou au compost. Ça nous arrive tous une fois de temps en temps, ce qui fait que la cuisine est l'endroit où l'on génère le plus d'ordures. Mais on peut changer les choses.

Et c'est pourquoi on a créé le livre *Cuisiner avec les retailles IKEA*, un livre de cuisine conçu en collaboration avec des chefs de partout en Amérique du Nord. Notre premier réflexe est souvent de jeter les résidus de nourriture. Mais qu'arriverait-il si on leur donnait une deuxième chance?

Cuisiner avec les retailles, c'est trouver de nouvelles utilisations aux pelures de bananes, aux feuilles de radis et même aux os de poulet qu'on s'apprête à mettre au compost. C'est tirer le maximum de tout ce qu'un aliment a à offrir. Ce sont de petits gestes faciles à adopter qui font une grande différence.

Notre demeure et notre style de vie ont des conséquences majeures sur la planète, sur notre santé et sur notre bien-être. C'est pourquoi chez IKEA, nous visons à améliorer le quotidien du plus grand nombre. Et l'une des façons d'y arriver est de proposer un mode de vie axé sur le développement durable. C'est ce qu'on s'efforce de faire, tant dans notre manière d'exploiter notre entreprise que dans notre manière de créer et d'adapter nos produits. On croit que les petits changements font une grande différence. Et ce livre est rempli de ces petits gestes. Si petits qu'on les appelle des retailles.

*Alors, bonne cuisine avec les retailles!*

**DÉJEUNERS**

Crêpes potagères	9
Pain doré de marc	13
Poêlée de restants	17
Smoothie de secours	19
Omelette zéro déchet	21
Crêpes de riz sauvage et bacon de peau de banane	25
Confiture d'écorce de melon et tartinade de queues de fraises et feta	29

**PLATS PRINCIPAUX**

Mijoté des oubliettes	35
Poulet fumé aux feuilles de maïs	40
Pâtes au pesto de la dernière chance	43
Pain de viande à la sauce en sachet	48
Macaroni aux croûtes	51
Börek des naufragés	54
Crevettes au chutney de peau de banane	55
Lasagne croustillante à la verdure	61
Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates	65
Steak et ses à-côtés mal cotés	68
Risotto aux fanes de radis	71
Tagliatelles au pesto de tiges de kale	74
Boulettes fourre-tout	77
Burgers pulpeux et fromage maison	83
Tacobroco	88

**À-CÔTÉS**

Riz frit aux légumes moches	94
Chips d'épluchures de pommes de terre	95
Carottes entières rôties au miel	97
Écocroquettes	101
Nachos de sauvetage	107
Boulettes aux miettes de chips et fromage	111
Tartinade de poulet et compagnie	115
Pouding au pain pas-si-rassis-que-ça	120

**SOUPES ET SALADES**

Soupe en bol de citrouille	123
Soupe de rafles de maïs	127
Ramen à la carcasse de poulet	131
Crème du tiroir à légumes	136
Panzanella des parias	139
Salade complètement céleri	142
Salade des mal-aimés	143
Soupe salvatrice aux boulettes	147
Soupe miso et morceaux	152

**COLLATIONS ET DESSERTS**

Gâteau choco et peau de banane	155
Pistou tout radis	159
Feuilles de betterave en chips	161
Graines de citrouille d'Halloween	164
Budino au panache d'ananas	165
Chips de coquilles de crevettes	171
Petits poudings thématiques	174
Gâteau au beurre de pommes moches	175
Biscotte aux pieds de brocolis et fromage	182
Gâteau poires et café d'après week-end	184
Crème glacée beurre d'arachide et bananes fatiguées	188

**TRUCS ÉCOLOS**

De la cuisine au jardin	16
Comment réutiliser ce qu'on ne peut pas manger	24
Pesto presto!	46
Comment faire son propre compost	60
Ça pousse et ça repousse	82
Les fameux restes	106
Des contenants au garde à vue	118
Ayez plus d'un tour dans votre sac	138
L'affaire est dans le bac	170
La fraîcheur a bien meilleur goût	180

**NOS CHEFS**

Trevor Bird	190
Christa Bruneau-Guenther	191
Andrea Carlson	194
Justin Cournoyer	195
Fisun Ercan	198
Adrian Forte	199
David Gunawan	202
Lindsay-Jean Hard	203
Jason Sheardown	206
Craig Wong	207

**APPENDICE**

Salubrité des aliments	209
L'index des retailles et restants	211

# DÉJEUNERS



**PORTIONS**

2 à 4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
20 minutesCuisson :  
15 à 20 minutes

## CRÊPES POTAGÈRES

Fisun Ercan | Québec

Il n'y a pas plus parfumé, plus délicieux, que cette recette de crêpes. Sans compter que c'est une bonne façon de vous servir des restes que vous jetteriez autrement. C'est un repas vraiment polyvalent, que vous pouvez compléter par un œuf à la poêle, du poisson ou ce que vous avez sous la main. La prochaine fois que vous nettoyez des légumes, de la verdure ou des herbes, avant d'envoyer les restes au compost, pensez à cette recette. Vous ne le regretterez pas.

**RETAILLES ET RESTANTS**

Pieds de brocoli  
ou de chou-fleur  
Verdure flétrie  
Restants de fines  
herbes

Assiette **IKEA 365+**  
Bol **ENTUSIASM**



**INGRÉDIENTS**

3½ tasses (500 g) de retailles de brocoli ou de chou-fleur (pieds et tiges); de feuilles de bette à cardé, de kale, d'épinard ou de fenouil; de fanes de carottes; de feuilles de poireaux (partie verte); de restants de pommes de terre; de restants ou de tiges de persil, d'aneth, de coriandre, d'estragon, de ciboulette, de cerfeuil, etc.

1 oignon moyen râpé

1 tasse (130 g) de farine

1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte

1 œuf battu

Sel, au goût

1 pincée de flocons de piment

2 ou 3 c. à soupe (30 à 45 ml) d'eau

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale

- 1 Rincer les tiges, les pieds et les feuilles des légumes et des herbes. Bien éponger.
- 2 Râper les pieds des légumes. Mettre dans un grand bol. Couper finement les herbes, les tiges et les feuilles, et ajouter aux pieds de légumes râpés.
- 3 Ajouter l'oignon, la farine, la poudre à pâte, l'œuf, le sel et les flocons de piment. Bien mélanger. Ajouter de l'eau, quelques gouttes à la fois, jusqu'à obtenir une consistance de pâte à crêpe. La pâte est alors prête à être cuite, mais vous pouvez aussi la mettre dans un contenant fermé et la garder jusqu'à trois jours au frigo.
- 4 À feu moyen, faire chauffer l'huile végétale dans une poêle peu profonde en veillant à ce qu'elle n'atteigne pas le point de fumée. Répartir quelques généreuses cuillerées à soupe de pâte dans la poêle. Faire cuire à feu doux-moyen pendant 3 ou 4 minutes en vérifiant régulièrement que le mélange ne brûle pas. Retourner la crêpe. Poursuivre la cuisson 3 ou 4 minutes.
- 5 Insérer les dents d'une fourchette ou la pointe d'un petit couteau dans la crêpe pour estimer la cuisson. Si la pâte ne colle pas à l'ustensile, la crêpe est prête.
- 6 Mettre des essuie-tout au fond d'un plat peu profond pour y déposer les crêpes à mesure qu'elles sont cuites. Elles sont à leur meilleur quand elles sont encore toutes chaudes et croustillantes.
- 7 Accompagner de votre garniture préférée — un fromage bien relevé, par exemple, ou des tranches de cornichon. Pour ma part, j'aime mes crêpes avec du yogourt nature rehaussé d'ail émincé et de sel.

**REMARQUES**

- Si vous réfrigérez la préparation, avant de la faire cuire, mélangez-la de nouveau.
- Ce sont des crêpes très parfumées, alors ne vous gênez pas! Utilisez toutes les herbes que vous avez à disposition.
- Cette recette se double aisément.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Marc de café  
Pain rassis

**PORTIONS**

2 ou 3

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
± 1 heure  
Cuisson :  
12 minutes

Assiette **KRUSTAD**  
Tasse **DRÖMBILD**  
Napperon **MITTBIT**  
Bouteille **KORKEN**

## PAIN DORÉ DE MARC

Lindsay-Jean Hard | *Michigan*

Pourquoi prendre séparément son café et son déjeuner quand on peut les combiner dans un même repas? Voici une recette capable de rescaper trois ingrédients qui se retrouvent trop souvent aux poubelles : du pain rassis, des restants de café et du marc de café. Si vous n'avez pas envie d'attendre, évidemment, vous pouvez la cuisiner avec du pain et du café frais. Prenez un pain pas trop mou, avec une croûte pas trop imposante, tranché pas trop épais, mais pas trop mince non plus. Vous voyez? De mon côté, j'utilise souvent du challah. Si votre pain n'est pas assez vieux, laissez-le à l'air libre toute une nuit ou faites-le griller un peu, juste avant. Pour le marc de café, je me sers du dépôt qui se retrouve au fond de ma cafetière à piston. Du café moulu assez grossièrement, donc. Cela dit, tant que vous utilisez un bon café, la taille de la mouture n'a pas d'importance. Alors, pensez à mettre le marc de côté. Et rassurez-vous. Au bout du compte, le café donne un goût délicat qui plaira aussi à ceux et celles qui, d'ordinaire, n'en boivent pas.

**INGRÉDIENTS**

3 c. à soupe (40 g) de marc de café  
1 tasse (250 ml) de crème à fouetter 35 %  
½ tasse (125 ml) de café corsé  
3 œufs  
2½ c. à soupe (32 g) de cassonade  
1 c. à thé (5 ml) de pâte ou d'extrait de vanille  
1 pincée de sel de mer fin  
2 c. à soupe (28 g) de beurre non salé — et un peu plus pour le service  
4 à 6 tranches de pain rassis, de 1,5 à 2 cm d'épaisseur  
Sirop d'érable  
Grué de cacao (optionnel)

- 1 Au moins une heure à l'avance, combiner le marc de café et la crème à fouetter dans un contenant hermétique, puis placer au réfrigérateur. Cette étape peut être réalisée jusqu'à 12 heures à l'avance. Plus on laisse infuser longtemps, plus la crème goûte le café.
- 2 Au moment de préparer le pain doré, filtrer la crème aromatisée à l'aide d'un tamis fin.
- 3 Dans un bol de taille moyenne, battre le café, les œufs, la cassonade, la vanille, le sel et ½ tasse de crème aromatisée.
- 4 Transférer le reste de la crème dans un petit bol profond et fouetter au batteur électrique jusqu'à obtenir des pics fermes.
- 5 À feu moyen, faire fondre 1 c. à soupe de beurre dans une poêle antiadhésive. Tremper 2 ou 3 tranches de pain dans le mélange d'œufs. Elles doivent être bien imbibées sans être détrempées au point de dégouliner. Déposer les tranches dans la poêle et faire cuire environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retourner les tranches pour faire dorer l'autre côté, encore approximativement 3 minutes. Transférer le pain doré dans une assiette et répéter en utilisant le reste du pain et du beurre.
- 6 Servir avec un peu de beurre, du sirop d'érable, de la crème fouettée aromatisée au café et du grué de cacao, au goût.





## DE LA CUISINE AU JARDIN

Il y a plusieurs façons de réutiliser les retailles de nourriture ailleurs que dans la cuisine. Si vous avez un potager dans votre cour arrière, sur votre balcon ou même dans la maison, voici quelques idées pour vous aider à avoir le pouce vert.

- Le marc de café agit comme compost lorsque saupoudré dans un potager.
- Déposez quelques pelures de bananes dans un seau d'eau et laissez-les macérer quelques jours. Vous obtiendrez ainsi un « thé de compost » riche en potassium et en phosphore qui peut servir à enrichir votre jardin ou vos plantes d'intérieur.
- Des coquilles d'œufs propres et réduites en poudre deviennent un excellent engrais naturel riche en calcium.
- Frottez les feuilles de vos plantes d'intérieur avec le côté lisse d'une pelure de banane pour les lustrer et en retirer la poussière. En plus, c'est bon pour la santé de vos plantes.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Feuilles et tiges d'une  
botte de navets  
Épinards flétris

**PORTIONS**

2

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
15 minutes

Cuisson :  
13 à 18 minutes

Poêle **IKEA 365+**  
Verre **POKAL**  
Bol **BESEGRA**  
Linge à vaisselle  
**SANDVIVA**

## POÊLÉE DE RESTANTS

Lindsay-Jean Hard | *Michigan*

Les fanes de navets peuvent remplacer n'importe quel légume-feuille robuste. Saviez-vous qu'elles sont étonnamment sucrées? J'en ajoute à cette poêlée matinale, qui rend hommage à un plat qu'on sert au brunch dans un café d'ici et que j'adore. Ensemble, les fanes de navets et les épinards sautés font un nid délicieux où déposer des œufs et du feta — deux choses dont je raffole pour commencer la journée. Ou pour la terminer, si vous préférez servir ce plat au souper. N'oubliez pas le pain grillé!

**INGRÉDIENTS**

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail finement hachées  
2 c. à thé (2 g) de feuilles de thym  
frais, détachées de la tige

½ tasse (125 g) de feuilles et tiges  
d'une botte de navets : les feuilles  
coupées grossièrement, les tiges  
coupées menu

9 ½ tasses (283 g) de bébés  
épinards flétris

Sel de mer fin, au goût

4 œufs

½ tasse (113 g) de feta en bloc  
(pas émietté), idéalement d'un  
centimètre d'épais

**GARNITURE AU CHOIX**

1 trait de sauce piquante

1 tomate tranchée (variété  
ancestrale)

1 concombre tranché

¼ tasse (45 g) d'olives Kalamata

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 À feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle qui va au four. Ajouter l'ail et le thym. Faire cuire jusqu'à ce que l'ail libère ses arômes et commence à s'attendrir, environ une minute.
- 3 Ajouter les feuilles et les tiges de navet en mélangeant occasionnellement jusqu'à ce que les tiges commencent à s'attendrir et que les feuilles tombent, environ 2 minutes. Ajouter les épinards en deux ou trois fois. Brasser de temps à autre jusqu'à ce qu'ils tombent, environ 5 minutes. Saler légèrement.
- 4 Former cinq creux dans la verdure, comme de petits nids. Casser un œuf dans quatre d'entre eux, puis placer le feta dans le cinquième. Faire cuire jusqu'à ce que le blanc des œufs soit pris et que le jaune soit à votre goût, de 5 à 10 minutes. Si votre poêle est trop grande pour aller au four — ou si elle ne tolère pas la chaleur du four, tout simplement — optez pour une poêle plus petite, répartissez les ingrédients dans deux poêles ou transférez le tout dans un plat de la bonne taille adapté à la cuisson au four.
- 5 Pour servir, répartir dans deux assiettes les œufs, la verdure et le feta. Sur chaque portion, mettre un soupçon de sauce piquante, au goût, et la moitié de la tomate, du concombre et des olives.

**REMARQUE**

- Faire cuire le feta en pavé donne une texture ferme à l'extérieur, mais tendre et crémeuse à l'intérieur. Si vous ne disposez que de feta émietté, placez-le dans son nid de verdure à la toute fin de la cuisson au four ou juste avant de servir.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Banane très mûre  
Verdure flétrie  
Feuilles de fenouil  
Feuilles de céleri  
Tiges de coriandre

**PORTIONS**

1 (500 ml)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
10 minutes

**Bol RUNDLIG**

Pailles **FÖRTÄRING**  
Verre **IKEA 365+**  
Couteau **IKEA 365+**  
Planche à découper  
**PROPPMÄTT**

## SMOOTHIE DE SECOURS

Justin Cournoyer | Ontario

Prendre de nouvelles habitudes, comme celle de cuisiner avec les retailles, ça peut parfois être déstabilisant, mais quand on s'y met chaque jour de bonne heure, ça se fait tout seul. À la maison comme au restaurant, j'ai toujours un bac pour les retailles de fruits et de légumes. Le matin, quand j'entre dans la cuisine, je jette un œil au contenu du bac, je trie la verdure et les herbes fanées, et je fais un smoothie. C'est important pour moi de commencer la journée par quelque chose de savoureux et de bon pour ma santé. En plus de me sentir rassasié, j'ai la satisfaction d'avoir utilisé des ingrédients qui, sinon, auraient été perdus.

**INGRÉDIENTS**

1 c. à soupe (4 g) de tiges de coriandre  
½ banane très mûre  
1 tasse (30 g) de verdure flétrie (romaine, kale, mélange printanier, etc.)  
1 ½ c. à thé (3 g) de gingembre frais  
2 c. à soupe (6 g) de feuilles de céleri  
1 ou 2 c. à soupe (5 à 10 g) de feuilles de fenouil  
½ tasse (95 g) de petits fruits (au goût, frais ou surgelés)  
¼ tasse (60 ml) de yogourt nature  
1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide  
1 c. à soupe (10 g) de graines de chanvre  
1 tasse (250 ml) d'eau ou d'eau de coco

- 1 Placer tous les ingrédients dans un mélangeur. Démarrer au réglage le plus bas et augmenter graduellement jusqu'à la vitesse maximale. Répéter jusqu'à obtenir la consistance voulue.

**REMARQUES**

- Cette recette peut facilement être faite en grandes quantités, puis congelée. Versez le smoothie dans des moules à muffins jusqu'à mi-hauteur, et mettez au congélateur.
- Quand le mélange est bien pris, retirez les pastilles des moules. Si vous n'arrivez pas à les déloger, chauffez légèrement le moule jusqu'à ce que les pastilles s'en détachent toutes seules. Rangez-les dans un contenant réutilisable.
- Pour faire un smoothie, mettez deux pastilles dans le mélangeur avec de l'eau ou de l'eau de coco. Appuyez sur le bouton de concassage (« crush ice » sur la plupart des appareils).
- La couleur du smoothie varie selon la combinaison des baies et de la verdure que vous utilisez.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Restants de fromage,  
de viandes froides  
ou de poisson

Légumes en vrac  
(carottes, betteraves,  
brocolis, pommes  
de terre)

Fines herbes flétries,  
avec les tiges

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
15 minutes

Cuisson :  
10 à 12 minutes

Napperon **IHÄLLIG**Tasse **KEJSERLIG**Verre **GODIS**Assiette **DINERA**Couverts de service  
**IKEA 365+**

## OMELETTE ZÉRO DÉCHET

Fisun Ercan | Québec

Je raffole des œufs. J'en mangerais avec presque n'importe quoi. Même que, quand quelque chose déplaît à mes papilles, mon mari me dit toujours : « Casse un œuf là-dessus. » Je suis donc ce conseil pour presque tous nos restes de table. On peut casser des œufs sur à peu près tout et faire une omelette impressionnante à partager... ou pas.

**INGRÉDIENTS**

6 œufs

¼ tasse (25 g) de restants de fromage, de viandes froides ou de poisson fumé, en cubes de 1,5 cm

¼ tasse (35 g) de pommes de terre, betteraves, carottes, brocoli ou autres légumes cuits, en cubes de 1,5 cm

2 c. à soupe (2 g) + 1 c. à soupe (1 g) de tiges de persil, d'aneth, de coriandre, d'estragon, de ciboulette ou de cerfeuil

Sel, au goût

Poivre noir, au goût

1 c. à soupe (14 g) de beurre non salé

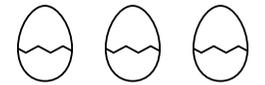
1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Dans un bol, fouetter légèrement les œufs. Avec une spatule ou une cuillère de bois, incorporer le fromage, la viande ou le poisson, les légumes cuits et 2 c. à soupe de tiges de fines herbes en pliant. Saler et poivrer.
- 3 À feu moyen, faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle. Verser le mélange aux œufs de manière à le répartir uniformément dans la poêle.
- 4 Quand le dessous est cuit (environ 2 minutes), mettre la poêle au four préchauffé et faire cuire l'omelette jusqu'à ce que les œufs soient pris, de 7 à 10 minutes. Pour une omelette plus baveuse, réduire le temps de cuisson.
- 5 Passer une spatule autour et en dessous de l'omelette. Faire glisser dans une assiette de service, garnir de fines herbes, couper en pointes et servir.

**REMARQUE**

- S'il vous reste des blancs ou des jaunes d'œufs d'une recette précédente, c'est l'occasion de les utiliser!





## COMMENT RÉUTILISER CE QU'ON NE PEUT PAS MANGER

C'est un fait, il y a des restes de nourriture qui sont plus difficiles à digérer, comme les pelures de concombre, ou qu'on ne peut tout simplement pas manger, comme les coquilles d'œufs, le marc de café, etc. Mais ça ne veut pas dire qu'elles doivent aller directement au compost. Voici quelques trucs de grands-mères pour les réutiliser.

- Utilisez des coquilles d'œufs propres et moulues pour nettoyer les dépôts calcaires dans votre bain.
- Placez des pelures de concombre aux points d'entrée de la maison pour faire faire demi-tour aux fourmis.
- Un petit morceau de pain sec peut servir d'éponge naturelle. Servez-vous-en pour absorber les huiles et déloger la nourriture collée dans vos poêles en fonte.
- Faites bouillir des restes de fruits dans de l'eau pour parfumer la maison d'une odeur fraîche et légèrement sucrée.
- Pour nettoyer vos planches à découper, frottez-y du gros sel à l'aide d'une tranche de citron.
- Faites sécher des pelures de citron et d'orange et ajoutez-les à votre solution nettoyante maison à base de vinaigre. Les huiles des agrumes aident à dissoudre la graisse et ont des propriétés antibactériennes.
- Conservez votre marc de café et utilisez-le comme exfoliant. Vous n'avez qu'à le mélanger à votre recette d'exfoliant maison pour le corps et le visage.

**PORTIONS**

4 à 6  
(11 à 15 crêpes)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
20 minutes

## CRÊPES DE RIZ SAUVAGE ET BACON DE PEAU DE BANANE

Christa Bruneau-Guenther | *Manitoba*

Chez nous, le brunch du samedi, c'est du sérieux. Après une grosse semaine de travail, c'est une occasion en or de passer du temps autour de la table avec nos trois enfants. J'ai créé cette recette spéciale quand notre plus vieille, à seize ans, a décidé de manger végétalien pendant trois mois.

Il y a du riz sauvage en abondance au Manitoba. C'est le caviar des grains, et assurément un incontournable dans bien des foyers autochtones. Vous pouvez en faire cuire une grosse quantité, puis en congeler pour avoir du riz tout prêt pour préparer rapidement des accompagnements, des soupes, des plats au four ou des salades. Je me sers d'un restant de riz sauvage pour faire ces crêpes. Ça les rend plus nourrissantes en plus d'ajouter de la texture et un petit goût de noix qui s'agence bien avec la banane.

Quant aux pelures de bananes, saviez-vous qu'elles se mangent? Elles sont plus minces que le bacon, mais ici, le mélange sucré, fumé, salé et piquant, combiné au fruité de la banane, c'est tellement bon. La chair du fruit est parfaite dans les crêpes et se congèle à merveille. Pratique pour préparer gâteaux et smoothies, entre autres.

Encore aujourd'hui dans la famille, on fait souvent ce bacon de banane — la véritable vedette de cette recette et un excellent moyen d'utiliser vos pelures.

**RETAILLES ET RESTANTS**

Restant de riz sauvage  
Bananes très mûres, y compris la peau

**Assiette DINERA**

Couverts de service  
**IKEA 365+**  
Tasse **IKEA 365+**



**CRÊPES DE RIZ SAUVAGE  
AUX BANANES ULTRAMÛRES**

1 ½ tasse (200 g) de farine tout usage  
 1 c. à soupe (13 g) de sucre blanc  
 3 c. à thé (15 g) de poudre à pâte  
 1 c. à thé (6 g) de sel  
 1 ¼ tasse (185 ml) de lait (ou boisson végétale)  
 1 œuf (ou substitut à base de graines de lin)  
 1 banane très mûre, écrasée  
 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille (optionnel)  
 3 c. à soupe (42 g) de beurre non salé fondu  
 (ou huile d'avocat)  
 ½ tasse (132 g) de riz sauvage, cuit  
 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de pépins de raisin  
 (pour la cuisson)  
 1 tasse (250 ml) de sauce aux petits fruits  
 (recette ci-dessous)

- 1 Combiner la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel dans un bol. Réserver.
- 2 Dans un autre bol, mélanger le lait, l'œuf, la banane et l'extrait de vanille. Fouetter à l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à obtenir une consistance aérienne. Avec une spatule, incorporer le beurre et le riz en pliant.
- 3 Ajouter cette préparation aux ingrédients secs et remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène. Réserver pendant 2 minutes.
- 4 À feu moyen, faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer une généreuse louche de pâte (environ 1 tasse).
- 5 Faire cuire jusqu'à ce que des bulles se forment et que les rebords de la crêpe soient pris. Retourner pour faire dorer l'autre côté, entre 3 et 5 minutes. Répéter avec le reste du mélange.

**SAUCE AUX PETITS FRUITS**

1 tasse (190 g) de petits fruits mélangés surgelés  
 3 c. à soupe (45 ml) de miel

- 1 À feu moyen, dans une petite casserole, faire cuire les ingrédients de 5 à 10 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les fruits soient chauds et que la sauce épaississe.
- 2 Écraser à la fourchette et servir sur les crêpes.

**BACON DE PEAU DE BANANE**

2 ou 3 bananes ultramûres  
 (encore jaunes, mais très tachetées)  
 3 c. à soupe (45 ml) de sauce soja  
 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable  
 ¼ c. à thé (0,75 g) de poudre de chili  
 ¼ c. à thé (1 g) de paprika fumé  
 ½ c. à thé (2,5 g) de poudre d'ail  
 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) d'huile  
 de pépins de raisin (pour la cuisson)

- 1 Peler les bananes. (La chair est idéale dans les gâteaux et les smoothies et elle se congèle bien.) Gratter l'intérieur blanc de la peau avec une cuillère de métal. Couper chaque peau en quatre longues lanières.
- 2 Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un bol. Faire mariner les pelures entre 10 minutes et 2 heures.
- 3 À feu moyen-élevé, faire chauffer une poêle en fonte pendant environ 1 minute. Ajouter suffisamment d'huile pour couvrir le fond. Disposer les lanières dans la poêle et faire frire de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que des bulles se forment. Retirer de la poêle et déposer sur un essuie-tout. En refroidissant, les pelures deviennent croustillantes. Servir chaudes ou tiédies.

**REMARQUE**

- Dans un contenant hermétique, la marinade se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.



**PORTIONS**

Confiture :  
2 tasses (500 ml)  
Tartinade :  
1 tasse (150 g)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
1 à 2 heures

## CONFITURE D'ÉCORCE DE MELON ET TARTINADE DE QUEUES DE FRAISES ET FETA

Jason Sheardown | *Ontario*

Rien ne symbolise mieux l'été que le melon d'eau et les fraises. Voici donc une suggestion de déjeuner ou de collation qui permet d'utiliser les restes de votre dernier pique-nique. La confiture et la tartinade se complètent bien, le sucré créant un équilibre avec le salé du feta.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Écorce de  
melon d'eau  
Pommes meurtries  
Queues de fraises

Assiette **KEJSERLIG**

Couverts de service  
**SMAKGLAD**

Bocal **KORKEN**



**CONFITURE D'ÉCORCE DE MELON D'EAU**

4 tasses (600 g) d'écorce de melon d'eau, sans la peau vert foncé, en dés de 0,5 cm

1 pomme, sans les pépins et le pédoncule, en petits dés

1 tasse (210 g) de sucre blanc

Jus d'un citron

1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

- 1 Dans une casserole en acier inoxydable ou dans une cocotte, combiner l'écorce de melon d'eau, la pomme, le sucre, le jus de citron et l'extrait de vanille. Porter à ébullition et remuer jusqu'à ce que le sucre se dissolve, puis réduire le feu. Laisser mijoter de 1 à 2 heures en mélangeant souvent, jusqu'à ce que l'écorce soit tendre et translucide.
- 2 Retirer du feu, laisser refroidir, puis transférer dans un robot culinaire et émulsifier délicatement.
- 3 Répartir la confiture dans des pots stérilisés.
- 4 Nettoyer le pourtour des pots avec un linge propre et humide, puis visser les couvercles juste assez fermement.
- 5 Immerger les pots dans l'eau bouillante, et laisser frémir 10 minutes.
- 6 Retirer les pots avec des pinces. À l'aide de mitaines, serrer les couvercles, puis disposer les pots à l'envers sur une grille. Laisser refroidir complètement. Les pots scellés se conservent plusieurs mois au frigo.

**TARTINADE DE QUEUES DE FRAISES ET FETA**

2 tasses (170 g) de queues de fraises bien lavées

1 tasse (150 g) de feta émiettée

Jus d'un citron

1 c. à soupe (15 ml) de saumure de feta

- 1 Au robot culinaire, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Transférer dans un contenant et réfrigérer jusqu'au lendemain. À vrai dire, la tartinaade a encore meilleur goût le jour suivant! Se conserve au frigo environ une semaine.

**CROÛTONS À LA CONFITURE D'ÉCORCE DE MELON ET TARTINADE DE QUEUES DE FRAISES**

1 pain au levain en tranches

Assez d'huile d'olive pour enduire chaque tranche des deux côtés

1 ½ c. à soupe (22 ml) de tartinaade feta-fraise (recette ci-dessus)

1 ½ c. à soupe (22 ml) de confiture de melon d'eau (recette ci-dessus)

- 1 Préchauffer le gril.
- 2 Verser un filet d'huile d'olive des deux côtés de chaque tranche de pain. Faire griller de chaque côté.
- 3 Étendre une généreuse couche de tartinaade de queues de fraises et feta, garnir de confiture... et savourer!





PLATS  
PRINCIPAUX

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
25 à 30 minutesCuisson :  
30 minutes

## MIJOTÉ DES OUBLIETTES

Fisun Ercan | Québec

Je vous livre ici la recette du meilleur mijoté de légumes que je connaisse. En plus, elle est parfaite pour nettoyer le frigo de temps en temps et vous donne le sentiment du devoir accompli en coupant dans le gaspillage. Mais le plus formidable, c'est qu'il n'y a pas de règles. Place à l'impro. Vous utilisez ce qui traîne dans les tiroirs, tout simplement, et chaque fois, ça donne un mélange de saveurs merveilleux et différent.

Vous pouvez manger ce plat polyvalent le midi, le soir, sur le pouce, comme repas ou même comme accompagnement si vous manquez de légumes pour arriver à des portions copieuses. Avec cette recette, moyennant un peu d'effort et de créativité, vous épaterez vos invités, qui ne soupçonneront jamais que vous leur servez le fond de votre frigo.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**Légumes flétris  
Verdure flétrie  
Fines herbes  
(tiges et feuilles)Planche à découper  
**PROPPMÄTT**Poêle à frire  
**SENSUELL**

**INGRÉDIENTS**

6 à 8 tasses (280 à 450 g) de légumes crus, comme des aubergines, des courgettes, des carottes, des pommes de terre, des haricots, de la courge, du chou, du chou-fleur, du brocoli, du kale (bref, tout ce qui traîne, y compris les restants et les légumes moches... plus il y en a, mieux c'est!)

1 poivron (couleur au choix)

½ piment chili ou jalapeño  
(si vous aimez le piquant)

1 tomate moyenne (que vous pouvez remplacer par 2 c. à soupe (30 ml) de sauce tomate ou 1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomates)

¼ tasse (60 ml) d'huile végétale

1 oignon moyen, coupé sur la longueur en tranches de ½ cm

1 gousse d'ail écrasée

1 c. à thé (6 g) de sel et poivre noir (ou au goût)

¼ tasse (12 g) de restants de fines herbes (tiges, avec ou sans les feuilles), hachés

- 1 Rassembler tous les légumes, entiers ou entamés.

Si vous utilisez des aubergines ou des pommes de terre, couper en cubes de 2,5 cm et faire tremper dans de l'eau salée de 20 à 30 minutes. Rincer et sécher avec un linge propre.

Si vous utilisez des courgettes et des carottes, couper en cubes de la même grosseur que les aubergines et les pommes de terre.

Si vous utilisez du chou, du chou-fleur, du brocoli ou du kale, faire blanchir séparément dans une casserole d'eau bouillante salée et arrêter la cuisson en plongeant les légumes dans l'eau glacée. Couper les tiges en morceaux de 2 ou 3 cm.

Si vous utilisez des poivrons, couper sur la longueur en lamelles d'environ 1 cm.

Si vous utilisez un piment chili ou jalapeño, ajouter une petite quantité, au goût.

Si vous utilisez une tomate fraîche, peler et couper en morceaux d'environ 2,5 cm.

Si vous utilisez de la pâte de tomate, diluer 1 c. à soupe dans ½ tasse d'eau.

- 2 À feu moyen-élevé, faire chauffer une grande casserole. Mettre l'huile végétale et les tranches d'oignon et faire suer 2 ou 3 minutes. Ajouter l'ail et faire revenir 2 minutes de plus. Ajouter tous les autres légumes, sauf la tomate, et bien mélanger. Ajouter la tomate, la sauce ou la pâte de tomates diluée sur les légumes. Saler et poivrer. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes.
- 3 Vérifier la cuisson des légumes à l'aide d'une fourchette. Ils doivent être tendres, mais garder leur forme. Ajouter les fines herbes.
- 4 Retirer du feu et laisser refroidir. L'idéal est de servir à température ambiante avec du riz ou des tranches de pain croûté pour éponger la sauce.

**REMARQUES**

- Ce mijoté très aromatique est encore meilleur le lendemain.
- Sortez-le du frigo une trentaine de minutes avant de le servir.
- Sans gluten et végétalien.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Rafles de maïs  
Feuilles de maïs  
Barbe de maïs

**PORTIONS**  
2**TEMPS REQUIS**  
Préparation : 1 heure  
Cuisson : 16 heures

Assiette **STRIMMIG**  
Napperon **AVSKILD**  
Chaise **LISABO**  
Plante artificielle  
**FEJKA**

## POULET FUMÉ AUX FEUILLES DE MAÏS

Jason Sheardown | *Ontario*

Le maïs est un légume savoureux, mais il génère beaucoup de déchets par rapport à ce qui se retrouve dans l'assiette. C'est le constat qui m'a inspiré cette recette. Voici donc un souper délicieux concocté avec les parties de l'épi qui sont habituellement destinées au compost.

**POLENTA CRÉMEUSE**

5 rafles de maïs (ce qu'on appelle couramment « cotons »)

1 ½ c. à thé (9 g) de sel cachère

⅓ tasse (90 g) de semoule de maïs (grosse)

2 c. à soupe (30 g) de parmesan Reggiano ou Grana Padano râpé

1 c. à soupe (14 g) de beurre non salé

- 1 Mettre les rafles de maïs dans une casserole à fond épais, couvrir d'eau et porter à ébullition à feu moyen-élevé. Réduire le feu à doux-moyen et laisser mijoter 1 heure à couvert.
- 2 Retirer les rafles et les mettre au compost. À feu moyen-élevé, porter le bouillon de maïs à ébullition et saler. Ajouter la semoule de maïs et fouetter le mélange jusqu'à ce qu'il bouille, puis continuer à remuer pendant 3 minutes.
- 3 Réduire le feu au minimum, couvrir et faire cuire la polenta en remuant environ toutes les 5 minutes avec une cuillère de bois, jusqu'à ce que la semoule soit complètement cuite et assez tendre, entre 2 h 30 et 3 h 30. Elle peut paraître un peu liquide au début, mais elle épaissira graduellement. Durant la cuisson, une pellicule se formera au fond et sur les pourtours de la casserole si vous n'utilisez pas une poêle antiadhésive, ce qui est souhaitable et confère à la polenta un goût grillé.
- 4 Incorporer le fromage et le beurre en pliant.

**BARBE DE MAÏS**

Barbe de 2 épis de maïs  
 4 tasses (1 L) d'huile de canola  
 ½ c. à thé (3 g) de sel cachère  
 ¼ c. à thé (1 g) de paprika fumé

- 1 Préchauffer le four à 165 °F (75 °C).
- 2 Retirer la partie brune ou noire de la barbe. Disposer la partie blanche sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Enfourner et laisser sécher toute la nuit.
- 3 À feu moyen, dans une casserole à fond épais, porter l'huile à 400 °F (205 °C). Faire frire la barbe de maïs 15 secondes, le temps qu'elle devienne dorée et croustillante.
- 4 Déposer sur des essuie-tout. Saupoudrer de sel et de paprika fumé.

**POULET**

Feuilles de 2 épis de maïs  
 2 poitrines de poulet désossées avec la peau  
 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola  
 1 ½ c. à thé (9 g) de sel cachère  
 2 c. à thé (2 g) de romarin, haché finement  
 3 gousses d'ail émincées  
 1 tasse (125 g) de chanterelles, nettoyées et déchiquetées

- 1 Couvrir les feuilles de maïs d'eau froide et laisser tremper 1 heure.
- 2 Préchauffer le four à 325 °F (163 °C).
- 3 Mettre le poulet dans un bol et ajouter 1 c. à soupe d'huile, 1 c. à thé de sel, 1 c. à thé de romarin et 2 gousses d'ail. Bien enduire le poulet.
- 4 Égoutter les feuilles de maïs et les mettre dans une poêle allant au four. À feu moyen-élevé, faire chauffer les feuilles jusqu'à ce qu'elles fument. Mettre la hotte en marche. Transférer aussitôt sur la grille inférieure du four.
- 5 Dans une autre poêle allant au four, faire chauffer le reste de l'huile à feu moyen-élevé jusqu'à ce qu'elle glisse facilement dans la poêle. Déposer les poitrines de poulet, peau vers le bas, et faire cuire jusqu'à ce que la peau devienne brun doré. Retourner les poitrines et enfourner. À cette étape, la prudence est de mise, car la fumée des feuilles sortira du four et pourrait irriter vos yeux. Faire rôti de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 6 Déposer le poulet dans une assiette et laisser reposer. Remettre la poêle sur la cuisinière à feu moyen et ajouter les chanterelles. Lorsqu'elles frémissent dans les sucs de cuisson du poulet, ajouter le reste du romarin et de l'ail. Faire cuire une autre minute et retirer du feu.

**ASSEMBLAGE**

Placer la moitié de la polenta au centre d'une assiette et garnir de champignons au romarin et à l'ail.  
 Couronner d'une poitrine de poulet et de barbe de maïs frite. Répéter avec le reste de la polenta et l'autre poitrine de poulet.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Verdure flétrie  
Graines de citrouille

**PORTIONS**

2  
Pesto : 1 ¼ tasse  
(310 ml)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
10 minutes

Verre **IKEA 365+**  
Poêle à frire  
**IKEA 365+**  
Bocaux **KORKEN**  
Napperon **SNOBBIG**

## PÂTES AU PESTO DE LA DERNIÈRE CHANCE

Trevor Bird | Colombie-Britannique

J'aime manger santé. En tout cas, c'est ce que je dis à tout le monde, en chassant de mes pensées la laitue que je laisse flétrir dans mon frigo. La recette de pesto qui suit fait honneur à la verdure, surtout celle qui est sur le point de rendre l'âme. Vous pouvez vous en servir dans toutes les recettes qui demandent du pesto, et si vous rehaussez le tout avec des fines herbes, croyez-moi, jamais vos amis ne sauront qu'ils mangent de la salade sauvée in extremis du compost.

**PESTO**

2 tasses combles (60 g) de verdure mélangée, légèrement flétrie

2 tasses combles (60 g) de tiges de basilic ou d'autres fines herbes

1 tasse (118 g) de graines de citrouille

½ tasse (125 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail

Sel, au goût

**PÂTES**

7 oz (200 g) de penne ou pâtes sèches au choix

¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive

2 gousses d'ail émincées

1 tasse (150 g) de tomates cerises

1 pincée de sel

1 c. à soupe (15 ml) de pesto (recette ci-dessus)

¼ tasse (7,5 g) de roquette

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais

¼ tasse (60 g) de parmesan râpé

**PESTO**

1 Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée. Réserver.

**PÂTES**

1 Dans une grande casserole, porter de l'eau à ébullition et faire cuire les pâtes selon les instructions de l'emballage. Égoutter et réserver.

2 Dans la même casserole, à feu moyen, verser l'huile d'olive et faire suer l'ail et les tomates cerises, avec une généreuse pincée de sel.

3 Ajouter les pâtes cuites et touiller, puis verser une bonne cuillère à soupe de pesto et touiller de nouveau.

4 Incorporer la roquette et saler.

5 Transférer dans un bol, arroser de jus de citron et saupoudrer de parmesan.

**REMARQUE**

- Pour éviter que le pesto brunisse, blanchir la verdure et les herbes dans l'eau bouillante pendant 45 secondes. Interrompre la cuisson en les plongeant dans l'eau glacée.





## PESTO PRESTO!

On le sait, les végétaux qui se retrouvent dans notre frigo ont une durée de vie plutôt limitée. Mais presque tous les fruits, légumes et herbes auxquels on peut penser peuvent être marinés, congelés ou transformés en accompagnement. Par exemple, des feuilles de laitue un peu fatiguées feront un excellent pesto. Et l'on peut aisément congeler ses fruits meurtris pour en faire une confiture plus tard.

Vous pouvez aussi faire macérer des herbes, de l'ail, des piments forts et du citron dans vos huiles de cuisson pour parfumer celles-ci. Vos papilles vous en seront reconnaissantes. Utilisez n'importe quel bocal, ou bien une bouteille comme la KORKEN, et laissez la magie opérer.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Sachets de sauce  
Croûtes de parmesan  
Pain rassis

**PORTIONS**

6

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
1 heure  
Cuisson :  
1 heure, 30 minutes

Assiette **FLITIGHET**Verre **FRASERA**

Linge à vaisselle

**RINNIG**Chaise **IDOLF**

## PAIN DE VIANDE À LA SAUCE EN SACHET

Craig Wong | *Ontario*

Le pain de la veille trempé dans du lait : voilà le secret de la texture tendre et juteuse de ce pain de viande. Le nappage, lui, doit son caractère aux sachets de ketchup et de sauce piquante qu'on accumule et qu'on oublie d'utiliser.

La purée de panais qui l'accompagne est rehaussée par le goût riche des pelures et celui des croûtes de parmesan, qui infusent ici tous leurs parfums alors qu'ils étaient condamnés au rebut.

**PURÉE DE PANAIS**

2 lb (900 g) de panais, pelés et coupés en quatre sur la longueur (conserver les pelures)

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive

1 tasse (250 ml) de lait

2 croûtes de parmesan

¼ tasse (56 g) de beurre froid, coupé en dés

Sel, au goût

- 1 Préchauffer le four à 325 °F (163 °C).
- 2 Déposer une grande feuille de papier d'aluminium sur une plaque de cuisson. Disposer le panais, arroser d'un filet d'huile d'olive, emballer en papillote dans le papier d'aluminium et faire cuire 50 minutes, jusqu'à ce que le panais soit bien tendre.
- 3 Dans une petite casserole, faire chauffer le lait, les croûtes de parmesan et les pelures de panais. Laisser mijoter 30 minutes, puis filtrer le lait.
- 4 Au robot culinaire, réduire le panais en purée en ajoutant le lait graduellement et le beurre un cube à la fois. Saler.

**NAPPAGE**

15 sachets ou ½ tasse (125 ml) de ketchup  
 4 sachets ou 2 c. à soupe (30 ml) de sauce piquante  
 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire  
 3 c. à soupe (45 ml) de miel

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol.

**PAIN DE VIANDE**

1 tasse (100 g) de pain de la veille, sans la croûte  
 1 tasse (250 ml) de lait  
 1 oignon moyen, coupé en petits dés  
 1 carotte moyenne, coupée en petits dés  
 2 œufs  
 5 gousses d'ail émincées  
 1 c. à soupe (7 g) de poivre noir  
 2 c. à thé (11 g) de sel  
 2 c. à thé (4,5 g) de paprika  
 2 c. à thé (4 g) de cumin moulu  
 2,5 lb (1 kg) de bœuf haché  
 Nappage (recette ci-dessus)  
 Purée de panais (recette à la page précédente)

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 Placer le pain dans un bol, couvrir de lait et laisser tremper 10 minutes, le temps que le pain ramollisse.
- 3 Dans un grand bol, combiner l'oignon, la carotte, les œufs, l'ail, le poivre noir, le sel, le paprika et le cumin moulu.
- 4 Ajouter le mélange de pain et de lait et incorporer délicatement le bœuf haché. Éviter d'écraser le bœuf, autrement le pain de viande sera compact et dur.
- 5 Déposer le mélange dans un moule à pain, ou le façonner à la main et le placer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 6 Couvrir de quelques cuillérées de nappage en veillant à ce qu'il ne se mélange pas à la viande.
- 7 Faire cuire de 45 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre numérique indique 155 °F (69 °C).
- 8 Badigeonner à plusieurs reprises le reste du nappage durant la cuisson pour superposer les couches de laque caramélisée.
- 9 Trancher et servir sur la purée de panais.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Croûtes de fromage  
Pain rassis

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
45 minutes

Linge à vaisselle  
**SANDVIVA**  
Couverts de service  
**TILLAGD**  
Plat de service  
**LYCKAD**

## MACARONI AUX CROÛTES

David Gunawan | *Colombie-Britannique*

Les fromages occupent une place de choix dans les frigos du resto. En offrir une belle sélection veut toutefois dire que nous nous retrouvons souvent avec un surplus de croûtes et de retailles, d'où l'idée que j'ai eue de les incorporer à une béchamel. Le résultat est aussi succulent que décadent.

**INGRÉDIENTS**

2 tasses (500 ml)  
de lait

1 tasse (225 g) de  
retailles de fromage

¼ tasse (56 g)  
de beurre

½ tasse (65 g)  
de farine

1 ¾ tasse (250 g)  
de macaroni

½ tasse (119 g)  
de cheddar  
ou mozzarella

¼ tasse (30 g)  
de chapelure

¼ tasse (60 g)  
parmesan râpé  
(optionnel)

Sel, au goût

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 À feu moyen, porter doucement le lait et les retailles de fromage à ébullition dans une casserole et laisser frémir environ 15 minutes. Remuer fréquemment pour éviter que le mélange colle au fond et brûle. Filtrer et réserver.
- 3 Dans une autre casserole, faire fondre le beurre à feu doux, puis ajouter la farine.
- 4 Faire cuire jusqu'à ce que le beurre et la farine s'assemblent. Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le goût de la farine crue ait disparu.
- 5 Verser lentement le lait aromatisé au fromage dans le mélange de beurre et de farine en fouettant, de manière à bien mélanger le tout et à empêcher la formation de grumeaux. Porter doucement à ébullition, puis laisser frémir jusqu'à obtenir un mélange homogène et lisse. Saler.
- 6 Pendant que la sauce frémit, dans une grande casserole, porter à ébullition de l'eau légèrement salée. Ajouter les macaronis, réduire la chaleur et laisser bouillir jusqu'à ce que les pâtes soient al dente, selon les instructions de l'emballage.
- 7 Égoutter les macaronis, remettre dans la casserole, ajouter la sauce et touiller pour bien enduire les pâtes. Transférer dans un plat allant au four.
- 8 Répartir uniformément le cheddar ou le mozzarella sur le plat de pâtes, suivi par la chapelure, puis le parmesan si vous en avez sous la main.
- 9 Faire cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

**REMARQUE**

- J'aime bien me servir de croûtes de parmesan ou de brie, ou encore de restants de fromage à pâte molle. Plus vous utilisez des fromages qui ont du caractère, plus votre sauce sera goûteuse. Si vous n'aimez pas les saveurs relevées, évitez le fromage bleu et le fromage de chèvre.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Restants de viande  
ou de poisson  
Légumes flétris  
Tiges de fines herbes

**PORTIONS**

6

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
40 à 45 minutes  
Cuisson :  
35 à 40 minutes

Moule à pâtisserie  
**VARDAGEN**

**BÖREK DES NAUFRAGÉS**

Fisun Ercan | Québec

En Turquie, le börek est une tarte salée à la pâte phyllo. C'est un mets fondamental, qu'on pourrait manger quasiment tous les jours puisque ses variantes sont innombrables, tant sur le plan de la forme que de la garniture. Il y en a littéralement pour tous les goûts. J'aime adapter cette recette pour faire le meilleur usage possible de mes restants tout en comptant sur un excellent repas. L'été, accompagnez votre börek d'une salade tomate-concombre et l'hiver, d'une salade verte.

**INGRÉDIENTS**

1 tasse (150 g) de protéines au choix, hachées (restants de poisson, de bœuf ou d'agneau cuit, par exemple)

1 tasse (90 g) de restants de légumes cuits ou crus, hachés finement (un assortiment ou un seul légume)

1 tasse (200 g) de tiges de fines herbes, hachées finement (persil, aneth, coriandre, estragon, ciboulette ou cerfeuil, par exemple)

Sel, au goût

Poivre noir, au goût

1 tasse (250 ml) de lait

½ tasse (125 ml) d'huile végétale

1 paquet de pâte phyllo

1 jaune d'œuf

1 c. à soupe (9 g) de graines de nigelle, de sésame, de carvi ou de fenouil (optionnel)

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Couvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
- 2 Pour préparer la garniture, mélanger tous les ingrédients hachés. Saler et poivrer en prenant en compte l'assaisonnement original des restants.
- 3 Dans un petit bol, combiner le lait et l'huile végétale.
- 4 Étendre la pâte phyllo sur une surface de travail — comptoir ou table de cuisine — et couvrir d'un linge humide pour éviter qu'elle sèche et se fendille.
- 5 Prévoir deux feuilles de pâte phyllo par chausson. Badigeonner du mélange lait-huile. En suivant une bordure, sur la longueur, étendre 2 ou 3 c. à soupe de garniture sur une largeur d'environ 2,5 cm. À partir de la portion garnie, rouler toute la pâte phyllo sans serrer, puis enrouler sur lui-même ce long boudin pour créer une spirale. Répéter tant qu'il reste de la garniture.
- 6 Placer les chaussons sur la plaque de cuisson couverte de papier parchemin.
- 7 Dans un petit bol, ajouter ½ c. à thé d'eau au jaune d'œuf. Fouetter. Badigeonner chaque chausson de ce mélange. Saupoudrer les graines de votre choix.
- 8 Faire cuire de 35 à 40 minutes. Laisser refroidir 10 minutes et déguster.

**REMARQUE**

- Les graines de nigelle et de sésame s'agencent avec tout, les graines de carvi rehaussent bien la viande, et les graines de fenouil sont le complément parfait du poisson et des fruits de mer.

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**

Préparation :

35 minutes

Cuisson :

40 minutes

**CREVETTES AU  
CHUTNEY DE PEAU  
DE BANANE**Jason Sheardown | *Ontario*

Tous ceux et celles qui ont l'habitude de boire un smoothie par jour savent à quelle vitesse les pelures s'accumulent dans le bac à compost. Ce plat est une façon simple et délicieuse de changer le sort de vos peaux de bananes, qui contiennent d'ailleurs encore plus de nutriments que la chair. Servez-le en entrée ou comme bouchées à l'apéro.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pelures de bananes  
Tiges de coriandre  
Pommes abîmées  
ou flétries

Assiette **DINERA**

**CHUTNEY DE PEAU DE BANANE**

Pelures de 5 bananes, parées et hachées  
 2 c. à thé (4 g) de graines de moutarde  
 1 c. à thé (4 g) de graines de cumin  
 2 c. à thé (4 g) de gingembre, haché finement  
 1 c. à thé (3 g) de poivre noir fraîchement moulu  
 ½ c. à thé (1,5 g) de curcuma  
 ¼ c. à thé (0,75 g) de cardamome moulue  
 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola  
 1 c. à soupe (10 g) d'échalote, hachée finement  
 1 piment Serrano, émincé  
 2 gousses d'ail émincées  
 1 pomme verte avec la pelure, coupée en dés de 1,5 cm  
 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz  
 1 c. à soupe (1 g) de tiges de coriandre, hachées finement

- 1 Mettre les pelures de bananes dans une casserole à fond épais et couvrir d'eau. À feu moyen-élevé, porter à ébullition et laisser mijoter 3 minutes. Égoutter et réserver.
- 2 Dans une casserole à fond épais non huilée, faire griller les graines de moutarde et de cumin à feu moyen-élevé pendant environ 1 ½ minute, jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Retirer du feu et laisser refroidir. Transférer dans un mortier et broyer grossièrement. Ajouter la moitié du gingembre, le poivre moulu, le curcuma et la cardamome, puis combiner. Réserver.
- 3 À feu doux-moyen, faire chauffer l'huile de canola dans la casserole. Ajouter l'échalote, le piment Serrano, l'ail et le reste du gingembre. Faire cuire 5 minutes en remuant régulièrement. Incorporer les épices, les pelures de bananes bouillies et la pomme. Poursuivre la cuisson 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pomme soit tendre. Retirer du feu, ajouter le vinaigre de riz et la coriandre, mélanger. Laisser refroidir complètement.
- 4 Transférer dans un pot stérilisé et fermer. Réfrigérer une journée entière pour laisser les saveurs se développer.

**CREVETTES**

24 crevettes tachetées de la Colombie-Britannique ou crevettes 16/20, avec la coquille  
 24 bâtonnets de bambou de 15 cm  
 ¼ c. à thé (0,25 g) d'origan séché  
 ¼ c. à thé (0,5 g) de gingembre moulu  
 ¼ c. à thé (0,5 g) de cardamome moulue  
 ¼ c. à thé (0,75 g) de poudre d'ail  
 ½ c. à thé (1 g) de cayenne  
 ½ c. à thé (3 g) de sel de mer en flocons  
 Chutney de peau de banane

- 1 Faire tremper les bâtonnets de bambou dans l'eau froide toute une nuit.
- 2 Nettoyer les crevettes en laissant la coquille intacte. Saupoudrer d'épices et de sel. Mélanger jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

**ASSEMBLAGE**

Préchauffer un gril à température maximale.

Placer les crevettes une à une sur les bâtonnets en piquant d'abord la queue, puis la tête. Faire griller 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

Servir six crevettes par assiette. Accompagner d'un ramequin de chutney de peau de banane (recette ci-dessus) en guise de trempette.





## COMMENT FAIRE SON PROPRE COMPOST

Une bonne façon d'empêcher que les déchets alimentaires se retrouvent à la poubelle est de construire son propre système de compostage dans la cour arrière. Ça demande un peu de travail, mais en peu de temps, vous récolterez le fruit de vos efforts.

- 1 Vous pouvez utiliser un bac à compost ou la méthode en monticule. Les bacs ont l'avantage d'être plus esthétiques, de garder les animaux à distance et de conserver la chaleur. Vous pouvez vous procurer un bac à compost dans plusieurs quincailleries ou centres de jardinage ou encore, vous en construire un.
- 2 Choisissez un endroit moyennement ensoleillé, où vous avez accès à une source d'eau. La chaleur du soleil est nécessaire au bon fonctionnement du processus, mais trop de soleil risque de sécher les aliments que vous tentez de composter.

### MATIÈRES HUMIDES MATIÈRES SÈCHES

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| • Retailles de fruits et de légumes | • Écales de noix                                      |
| • Résidus de tonte de gazon         | • Marc de café  |
| • Coquilles d'œufs                  | • Sachets de thé                                      |
| • Restes de pain                    | • Produits cartonnés                                  |
| • Fumier                            | • Feuilles mortes, branches, pommes de pin, aiguilles |
| • Bière éventée                     | • Emballages d'œufs en carton                         |
|                                     | • Sciure de bois et paille                            |
|                                     | • Bois non traité                                     |
|                                     | • Papier mouchoir et papier journal                   |
|                                     | • Circulaires déchiquetées                            |
|                                     | • Bouchons de liège                                   |

- 3 Déposez-y vos matières humides et sèches. Pour avoir du succès avec votre système de compostage, vous avez besoin de matières riches en azote (humides) et riches en carbone (sèches), qu'il est recommandé de mélanger en respectant ce ratio : une part de matières humides pour deux parts de matières sèches.
- 4 Installez votre bac sur un sol bien drainé. Remplissez-le en mettant d'abord une couche de 15 cm de matières sèches, puis une couche de 5 à 8 cm de matières humides.
- 5 Arrosez-le jusqu'à ce qu'il soit humide, mais pas détrempé. Un peu comme une éponge humide.
- 6 Continuez le remplissage en alternant les couches de matières sèches et de matières humides.
- 7 Vous êtes maintenant prêt à y ajouter vos résidus de cuisine. Recueillez-les dans un contenant placé dans un endroit facile d'accès, comme sur le comptoir, sous l'évier ou dans le congélateur. Lorsque celui-ci est rempli, videz-le dans votre bac à compost. Chaque fois que vous ajoutez des résidus alimentaires ou des résidus frais de jardin, recouvrez-les toujours d'une couche de matières sèches. Sinon, votre compost restera humide et prendra une éternité à se décomposer.
- 8 Mélangez le compost une fois par semaine pour accélérer la décomposition et éliminer les odeurs.
- 9 Après une période de quatre à six mois, votre compost devrait être prêt. Étendez-le sur votre pelouse ou mélangez-le à la terre de votre potager. En résumé, composter vous permet d'enrichir votre sol tout en réduisant votre production de déchets.



**PORTIONS**

6

**TEMPS REQUIS**

Préparation : 3 heures

Cuisson : 2 heures

## LASAGNE CROUSTILLANTE À LA VERDURE

Andrea Carlson | Colombie-Britannique

Voici la recette qu'il vous faut quand vous avez peur de passer à côté des largesses de l'automne. Sauvez votre récolte d'ail en la faisant confire pour la conserver au frigo et faites une sauce riche à partir de vos tomates flétries. (D'ailleurs, à propos des tomates, quand elles ramollissent, pensez à les accumuler au congélateur, petit à petit, jusqu'à en avoir assez pour une sauce.) Et donnez une nouvelle vie à toute cette verdure un peu fatiguée — épinards, bette, kale — en la faisant sauter pour l'incorporer à ce classique du réconfort.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Lait suri  
Tomates très mûres  
Pain rassis  
Verdure flétrie

Assiette **KEJSERLIG**  
Napperon **MÄRIT**  
Couverts de service  
**IKEA 365+**



**RICOTTA**

12,5 tasses (3 L) de lait 3,25 % suri  
 1 ½ tasse (350 ml) de crème 35 %  
 2 citrons (zeste et jus)  
 2 œufs battus  
 2 c. à thé (12 g) de sel de mer

- 1 À feu moyen-élevé, faire chauffer le lait suri et la crème dans une casserole en remuant régulièrement pour ne pas que le mélange colle au fond et brûle.
- 2 Porter à 195 °F (90 °C), puis ajouter le jus et le zeste de citron.
- 3 Retirer du feu et remuer 2 minutes, jusqu'à ce que le lait coagule.
- 4 Recouvrir un grand tamis d'un linge propre ou de quatre épaisseurs de coton à fromage.
- 5 Verser le lait caillé dans le tamis et laisser égoutter pendant une heure.
- 6 Conserver le petit-lait pour d'autres recettes.
- 7 Quand la ricotta est bien égouttée, transférer dans un bol et couvrir.
- 8 Réfrigérer 2 heures. Incorporer les œufs et le sel à la ricotta froide. Se conserve jusqu'à cinq jours au frigo.

**AIL CONFIT**

12 grosses gousses d'ail, pelées  
 1 ¼ tasse (300 ml) d'huile de pépins de raisin

- 1 Mettre l'ail dans une petite casserole et recouvrir d'huile.
- 2 Porter lentement à une légère ébullition, puis réduire la chaleur au minimum. Laisser frémir jusqu'à ce que l'ail soit tendre sous la fourchette, environ 1 heure.
- 3 Retirer de la cuisinière et laisser refroidir. Conserver l'ail dans l'huile jusqu'au moment d'utiliser. Cette huile infusée fait merveille pour la cuisson ou les vinaigrettes.

**SAUCE TOMATE**

½ tasse (125 ml) d'huile d'olive  
 ½ oignon jaune, coupé en petits dés  
 2 gousses d'ail émincées  
 2 lb (900 g) de tomates, coupées en dés (si elles sont défraîchies, retirer les imperfections)  
 1 c. à soupe (2,5 g) de feuilles de thym frais  
 1 c. à soupe (1,5 g) de romarin haché  
 2 c. à thé (12 g) de sel de mer  
 1 c. à soupe (7 g) de paprika fumé

- 1 À feu doux-moyen, faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne. Ajouter l'oignon et l'ail.
- 2 Faire cuire 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
- 3 Ajouter les tomates, les herbes, le sel et le paprika.
- 4 Laisser mijoter à feu doux en remuant de temps à autre jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère, environ 30 minutes.
- 5 Ajuster l'assaisonnement. Réserver.

**CROUSTILLANT À L'HUILE D'OLIVE**

2 tranches de pain rassis  
 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive  
 1 pincée de sel de mer

- 1 Retirer les croûtes de pain si elles sont trop dures.
- 2 Au robot culinaire, réduire le pain en miettes.
- 3 Transférer dans un bol. Ajouter l'huile d'olive et saler.
- 4 Étendre sur une plaque de cuisson et faire griller à 300 °F (150 °C) jusqu'à ce que le mélange soit sec.
- 5 Remuer toutes les 2 ou 3 minutes pour uniformiser la cuisson.
- 6 Retirer du four et laisser refroidir.

**ASSEMBLAGE DE LA LASAGNE**

8 tasses (240 g) de verdure lavée et épongée (kale, bette à cardo, épinards, etc.)  
 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive  
 4 tasses (1 L) de sauce tomate (recette ci-contre)  
 12 pâtes à lasagne cuites  
 2 ¾ tasses (687 ml) de ricotta (recette ci-contre)  
 12 gousses d'ail confit (recette ci-contre)  
 1 tasse (225 g) de mozzarella râpé  
 1 ½ tasse (300 g) de pecorino râpé  
 Croustillant à l'huile d'olive (recette ci-dessus)

- 1 Faire sauter la verdure dans l'huile d'olive. Réserver.
- 2 Dans un plat non réactif de 22 sur 22 cm, étendre le tiers de la sauce tomate.
- 3 Couvrir uniformément avec quatre pâtes à lasagne.
- 4 Étendre la moitié de la ricotta et répartir les 12 gousses d'ail confit (sans l'huile).
- 5 Couvrir uniformément avec quatre pâtes à lasagne.
- 6 Étendre un autre tiers de sauce tomate et couvrir avec les quatre pâtes à lasagne restantes.
- 7 Étendre le reste de la ricotta, puis la verdure sautée.
- 8 Couvrir avec la sauce tomate restante. Garnir des deux fromages, puis du croustillant à l'huile d'olive.
- 9 Faire cuire au four à 375 °F (190 °C) 45 minutes, jusqu'à ce que la lasagne soit bien chaude.
- 10 Diviser en six portions et servir avec du pain croûté ou une salade verte.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Colliers de poisson  
Feuilles de fenouil  
Fanes de carottes  
Feuilles de  
betteraves  
Fanes de navets  
Feuilles de céleri

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
20 minutesCuisson :  
10 à 15 minutesAssiette **UPPLAGA**

Linge à vaisselle

**SANDVIVA**Verre à vin **SVALKA**Panier **FLÅDIS**

## COLLIERS DE POISSON BARBECUE ET PEAUX DE TOMATES

Andrea Carlson | *Colombie-Britannique*

Au resto, quand on est entre nous, on aime bien se cuisiner des colliers de poisson. C'est une coupe particulièrement savoureuse et pleine de bons gras, facile et rapide à griller, deux critères importants quand il faut nourrir l'équipe. Pour équilibrer le côté riche du poisson, je prévois une garniture d'herbes fraîches et je nappe le tout d'une sauce tomate-chili joyeusement relevée.

**COLLIERS DE POISSON BBQ**

4 colliers de poisson (saumon, morue-langue ou morue charbonnière, par exemple)

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de pépins de raisin

Sel de mer, au goût

¼ tasse (60 ml) de sauce chili

**FEUILLAGE EN SALADE**

9 tasses (225 g - 275 g) de verdure lavée et égouttée, selon ce que vous avez sous la main :

- Feuilles de fenouil, en petits brins
- Fanes de jeunes navets, en morceaux de 2,5 cm
- Fanes de carottes, en petits brins
- Feuilles de jeunes betteraves, en morceaux de 2,5 cm
- Feuilles de céleri, hachées

**COLLIERS DE POISSON BBQ**

1 Faire chauffer un BBQ, idéalement au charbon.

2 Rincer et éponger les colliers de poisson. Badigeonner d'huile de pépins de raisin et assaisonner de sel de mer.

3 Badigeonner de sauce chili. Faire griller de 3 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 135 °F (55 °C). Comme la température du BBQ varie, il est préférable de vérifier la température interne.

**FEUILLAGE EN SALADE**

1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

**ASSEMBLAGE**

- 1 Placer les colliers de poisson BBQ dans un grand plat de service et arroser d'un filet de sauce chili.
- 2 Déposer une poignée de feuillage en salade sur le poisson. Accompagner de riz, si désiré.



**RETAILLES ET RESTANTS**

Pieds de brocoli et de chou-fleur  
Saumure de cornichon à l'aneth

**PORTIONS**

2

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
15 minutes

Couverts de service  
**DRAGON**  
Couteau **LINDRIG**  
Verre **STORSINT**  
Planche à découper  
**FASCINERA**

**STEAK ET SES À-CÔTÉS MAL COTÉS**

Justin Cournoyer | Ontario

C'est facile de cuisiner à partir de produits frais; ils sont forcément beaux et goûteux. En revanche, il y a un réel défi à concevoir de nouveaux plats, à imaginer de nouvelles saveurs avec des restes. En tant que chef, c'est LA tâche créative qui m'amuse. Je prends souvent comme point de départ un duo classique : steak et champignons, par exemple. Puis, j'invente.

Dans cette recette, le miso fait ressortir l'umami sans qu'une sauce soit nécessaire. J'adore les pieds de champignons, avec leur goût délicat. Ils sont à la fois tendres et croquants, mais assurez-vous de les assaisonner pendant qu'ils sont chauds. Le plat que je vous propose est aussi simple qu'efficace, et aussi traditionnel que durable.

**BEURRE CHAMPIGNONS-MISO**

1 tasse (227 g) de beurre ramolli  
3 c. à soupe (6 g) de champignons déshydratés en poudre  
2 c. à soupe (30 ml) de miso

- 1 Combiner tous les ingrédients dans un bol.
- 2 Sur une feuille de pellicule alimentaire, former une bûchette avec la préparation. Réfrigérer ou congeler.

**PIEDS DE BROCOLI ET DE CHOU-FLEUR À LA MARINADE DE CORNICHON**

Pied et tiges d'un brocoli, sans l'extrémité fibreuse  
Pied et tiges d'un chou-fleur, sans l'extrémité fibreuse  
3 c. à soupe (45 ml) de marinade de vos cornichons préférés (le jus qui reste dans le pot une fois les cornichons dévorés)  
1 c. à soupe (15 ml) d'huile de canola  
Sel, au goût

- 1 Dans une casserole, à feu élevé, porter 8 ½ tasses d'eau à ébullition.
- 2 Ajouter les pieds et les tiges de brocoli et de chou-fleur et faire cuire 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais encore croquants. Égoutter et remettre dans la casserole.
- 3 Ajouter la marinade de cornichon, l'huile de canola et le sel. Bien enrober.
- 4 Réserver jusqu'au moment de servir.

**FEUILLES DE BROCOLI ET DE CHOU-FLEUR**

Feuilles d'un chou-fleur  
 Feuilles d'un brocoli  
 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive  
 Sel, au goût

- 1 Préchauffer le four à grill (« broil »).
- 2 Enrober les feuilles d'huile d'olive, saler, puis disposer sur une plaque de cuisson. Faire cuire 2 minutes sur la grille du haut. Retourner et faire cuire encore 2 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes.

**STEAK**

1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola  
 2 contre-filets ou faux-filets de bœuf de ¾ lb (340 g)  
 Sel et poivre noir, au goût  
 1 ½ c. à thé (7 ml) de beurre champignon-miso (recette à la page précédente)  
 Pieds de brocoli et de chou-fleur à la marinade de cornichon (recette à la page précédente)  
 Feuilles de brocoli et de chou-fleur rôties (recette ci-dessus)

- 1 À feu moyen-élevé, faire chauffer l'huile dans une poêle en fonte. Si vous utilisez un grill, huiler et préchauffer à 395 °F (200 °C).
- 2 Éponger les steaks et les assaisonner généreusement juste avant la cuisson.
- 3 Faire cuire la viande de 3 à 5 minutes de chaque côté en la retournant une seule fois. Ajuster le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur des steaks, de la poêle ou du grill utilisé, et de la cuisson désirée.
- 4 À la dernière minute de cuisson, ajouter 1 ½ c. à soupe de beurre champignon-miso.
- 5 Transférer les steaks dans une assiette, couvrir et laisser reposer 10 minutes.
- 6 Servir avec les pieds de brocoli et de chou-fleur à la marinade de cornichon, les feuilles de brocoli et de chou-fleur rôties et une généreuse cuillerée de beurre champignon-miso.

**L'ART DE LA CUISSON DU STEAK**

- 6 à 8 minutes pour un steak saignant (120 à 125 °F) (49 à 51 °C)
- 9 à 10 minutes pour un steak mi-saignant (130 à 135 °F) (55 à 57 °C)
- 11 à 12 minutes pour un steak à point (140 à 145 °F) (60 à 63 °C)
- 13 à 14 minutes pour un steak un peu plus qu'à point (150 à 155 °F) (65 à 69 °C)
- 15 à 16 minutes pour un steak bien cuit (160 °F ou plus) (71 °C ou plus)

**REMARQUES**

- Si vous n'avez pas de déshydrateur, faire sécher des champignons, c'est facile. Placez-les tout simplement dans un sac en papier dans le bac à légumes du frigo. Ils sécheront en une semaine environ.
- Nettoyez-les avec une brosse et faites-les revenir dans du beurre.
- Toutes les sortes de champignons font l'affaire. Goûtez-les quand ils sont secs. Assaisonnez au goût.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Fanes de radis

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
5 minutesCuisson :  
30 minutesPoêle à frire  
**SENSUELL**  
Cuillère **RÖRT**

## RISOTTO AUX FANES DE RADIS

Adrian Forte | Ontario

Je cuisine beaucoup avec les radis. Je les ajoute en rondelles fines dans mes salades, je les sers seuls s'ils sont saumurés, je les fais rôtir ou griller pour les transformer en à-côtés, ou bien je les taille en juliennes comme garniture de canapés. Je les achète dans des marchés fermiers, et jusqu'à récemment, leur feuillage se retrouvait soit dans mes bouillons, soit dans mon compost. Quand les fanes de carottes ont commencé à s'imposer dans le monde de la gastronomie, j'ai décidé de faire les choses un peu différemment et d'utiliser des fanes de radis à la place. J'en fais maintenant du pesto, des huiles aromatisées et ce riche et savoureux risotto.

**INGRÉDIENTS**

½ tasse comble (50 g) de fanes de radis

3 gousses d'ail entières

½ tasse (125 ml) de glaçons

½ tasse (125 ml) d'huile d'olive

1 ⅓ tasse (270 g) de riz arborio

¼ tasse (25 g) d'échalotes, en dés

1 tasse (250 ml) de vin blanc

2 tasses (500 ml) de bouillon de légumes

¼ tasse (56 g) de beurre froid, en cubes

1 tasse (240 g) de parmesan, en copeaux

**REMARQUE**

Ce plat accompagne à merveille le poisson ou le poulet grillé.

- 1 Mettre les fanes de radis dans un bol. Couvrir d'eau bouillante et blanchir 5 minutes.
- 2 Égoutter les fanes, passer à l'eau froide, puis égoutter de nouveau.
- 3 Dans un mélangeur, mettre les fanes, l'ail et les glaçons. Concasser.
- 4 Verser lentement ⅓ tasse d'huile d'olive en actionnant le mélangeur jusqu'à obtenir une émulsion lisse. Réserver.
- 5 À feu moyen-élevé, faire chauffer le reste de l'huile d'olive dans un poêlon.
- 6 Ajouter le riz arborio et touiller pour enduire d'huile.
- 7 Incorporer les échalotes en remuant.
- 8 Déglacer la poêle au vin blanc. Réduire le feu à moyen et laisser réduire.
- 9 Ajouter le bouillon de légumes ½ tasse à la fois jusqu'à ce que le riz soit al dente.
- 10 Retirer du feu. Ajouter les cubes de beurre et le parmesan.
- 11 Incorporer l'émulsion de fanes de radis en pliant.



**RETAILLES ET RESTANTS**

Tiges de kale

**PORTIONS**

4

Pesto : 1 ½ tasse  
(375 ml)**TEMPS REQUIS**Préparation :  
10 minutesCuisson :  
15 minutesPhotophore  
**VANLIGEN**Couverts de service  
**SMAGGLAD**Assiette **STRIMMIG**  
Verre **IKEA 365+**

## TAGLIATELLES AU PESTO DE TIGES DE KALE

David Gunawan | *Colombie-Britannique*

Voici le coup de génie d'un ami à moi, un chef italien hors du commun. On avait mis au menu une salade de kale. Très vite, la cuisine s'est retrouvée envahie de tiges de kale. On ne savait pas quoi en faire jusqu'à ce qu'un jour où on fonctionnait à équipe réduite, mon ami ait l'idée de ce plat, que nous avons servi comme plat du jour.

**PESTO**

¾ tasse (175 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincée

1 échalote (ou ½ petit oignon), en dés

1 pincée de poudre de chili (optionnel)

1 bouquet de tiges de kale, coupées en petits morceaux

¼ tasse (30 g) de noix de Grenoble, hachées grossièrement

1 citron (zeste et jus)

¼ tasse (60 g) de parmesan râpé

1 pincée de sel

- 1 À feu moyen, faire chauffer ¼ tasse d'huile d'olive dans une poêle.
- 2 Ajouter l'ail, l'échalote (ou l'oignon), la poudre de chili et les tiges de kale. Faire suer doucement.
- 3 Ajouter les noix de Grenoble et poursuivre la cuisson.
- 4 Quand les tiges de kale sont tendres, retirer du feu et laisser refroidir.
- 5 Au robot culinaire, réduire la préparation en purée avec le zeste et le jus de citron ainsi que le parmesan et la pincée de sel. Pour un pesto texturé, actionner le robot culinaire à quelques reprises. Pour un pesto lisse, actionner le robot culinaire en continu pendant une minute supplémentaire.
- 6 Verser lentement le reste de l'huile d'olive en mélangeant. Au besoin, corriger l'assaisonnement et ajuster la consistance du pesto.

**PÂTES**

1 ¼ tasse (300 g) de pâtes sèches ou 1 ½ tasse (400 g) de pâtes fraîches (recette ci-dessous)

**PÂTES FRAÎCHES**

2 ½ tasses (325 g) de farine

4 gros œufs

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive

1 pincée de sel

- 1 Mettre la farine dans un grand bol.
- 2 Faire un puits au centre.
- 3 Casser les œufs dans le puits et ajouter l'huile d'olive.
- 4 À la fourchette, battre légèrement les œufs et l'huile d'olive, puis incorporer graduellement à la farine. Quand le mélange devient trop consistant pour être travaillé à la fourchette, poursuivre avec les doigts, puis avec les mains.
- 5 Pétrir la pâte sur une surface enfarinée pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Si elle est collante, saupoudrer d'un peu de farine et continuer à pétrir.
- 6 Laisser la pâte reposer 30 minutes avant de la rouler.
- 7 À la main : Avec un rouleau à pâte, former un disque très mince. Couper les tagliatelles en rubans de 5 mm.
- 8 Avec une machine à pâte : Suivre les instructions du fabricant pour rouler, puis couper.

**ASSEMBLAGE**

Pâtes sèches ou fraîches

1 tasse (250 ml) d'eau de cuisson des pâtes

Pesto, au goût

Parmesan râpé, au goût

Poivre noir, au goût

Jus de citron, au goût

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter 4 c. à soupe de sel. Ajouter les pâtes et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient al dente, de 9 à 11 minutes pour des pâtes sèches et de 2 à 3 minutes pour des pâtes fraîches.
- 2 Réserver 1 tasse d'eau de cuisson et égoutter. Remettre les pâtes dans la casserole, puis incorporer le pesto et la moitié de l'eau de cuisson.
- 3 Une fois le pesto bien mélangé et le liquide absorbé par les pâtes, retirer du feu. Si les pâtes semblent un peu sèches, ajouter de l'eau de cuisson.
- 4 Garnir de parmesan, de poivre noir et de jus de citron.

**REMARQUE**

- Essayez les olives vertes comme garniture supplémentaire.



**PORTIONS**

4 à 6  
(24 à 26 boulettes)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
15 minutes

Cuisson :  
30 à 35 minutes

## BOULETTES FOURRE-TOUT

Christa Bruneau-Guenther | *Manitoba*

Comme mère de trois jeunes adultes, je trouve que les boulettes de viande sont une façon amusante d'encourager mes enfants à participer à la préparation des repas. Qui n'aime pas les bonnes vieilles boulettes, après tout?

À la maison, on fait nos propres jus depuis des années — c'est santé et économique quand on a des surplus de légumes du jardin. J'ai longtemps composté la pulpe, jusqu'à ce que j'aie l'idée de goûter à celle d'un jus de carotte, pomme, gingembre et betterave (juste un peu de betterave). C'était si délicieux que j'ai décidé d'en mettre dans mes boulettes de dinde. Succès! D'un côté, la dinde tend à être sèche et à manquer de goût, vu que c'est une viande maigre. Mais de l'autre, la pulpe est juteuse, nourrissante, savoureuse et pleine de fibres. Ensemble, cette combinaison porte les boulettes à un autre niveau.

À propos des abricots et des pêches, ce sont des fruits qui se gâtent rapidement, alors je les accumule au congélateur. Dans la recette de sauce, ils peuvent remplacer la confiture. Ce duo est populaire chez les adeptes de jus, et pour accompagner la dinde, il n'a rien à envier aux petits fruits. Je garde aussi des tiges de persil au congélateur pour les soupes, les farces et bien sûr les boulettes. En tant que femme autochtone de la communauté crie, j'aime les recettes qui valorisent la nature et rendent hommage aux légumes et aux plantes sacrés de notre terre nourricière.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pulpe de jus de  
pomme, carotte,  
betterave et  
gingembre  
Tiges de persil  
Abricots ou pêches  
meurtris ou trop  
mûrs

Bol **ENTUSIASM**  
Baguettes **TREBENT**  
Serviettes de table  
**GRUPPERA**



**SAUCE**

½ tasse (125 ml) de pêches ou abricots très mûrs, dénoyautés et passés au mélangeur (ou en confiture ou en conserve — les fruits blets peuvent être stockés au congélateur et passés directement au mélangeur)

½ tasse (125 ml) de bouillon de poulet

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre blanc

1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja

2 c. à soupe (26 g) de cassonade (4 c. à soupe (60 g) si vous utilisez des fruits blets au lieu de la confiture ou des fruits en conserve)

1 c. à thé (5 ml) de sriracha ou autre sauce piquante

- 1 Combiner tous les ingrédients dans un bol, bien mélanger et réserver.

**BOULETTES**

1 lb (454 g) de dinde hachée

¾ tasse (175 ml) de pulpe de jus de carotte, pomme, gingembre et betterave

2 gousses d'ail émincées ou écrasées (ou ¼ c. à thé (1,25 g) de poudre d'ail)

1 ¼ c. à thé (7,5 g) de sel de mer

1 pincée de poivre noir

2 c. à soupe (3 g) de tiges ou feuilles de persil, hachées finement

1 œuf

1 c. à thé (2 g) de poudre d'oignon

1 c. à thé (1 g) de thym séché

½ tasse (60 g) de chapelure

**AUTRES INGRÉDIENTS**

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale (de pépins de raisin ou de canola, par exemple)

1 oignon, en dés

1 poivron jaune, vert, rouge ou orange, en dés de 2,5 cm

½ tasse (95 g) de canneberges ou bleuets congelés (optionnel)

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Mettre tous les ingrédients des boulettes dans un bol. Bien mélanger avec les mains. Former de 24 à 26 boulettes d'environ 2,5 cm de diamètre.
- 3 Entre-temps, à feu moyen-élevé, préchauffer une grande poêle munie d'un couvercle ou une casserole large allant au four. Ajouter l'huile. Disposer les boulettes de façon à former un seul étage. Faire dorer 1 minute sur toutes les faces (2 à 3 minutes en tout).
- 4 Verser la sauce sur les boulettes.
- 5 Ajouter les oignons, le poivron et les canneberges ou les bleuets, couvrir et faire cuire au four 30 minutes. Retirer le couvercle et faire cuire encore 10 minutes.
- 6 Servir sur du riz ou des nouilles aux œufs.

**REMARQUE**

- Les boulettes peuvent être cuites sur la cuisinière en suivant les mêmes étapes. À feu doux-moyen, couvrir et laisser mijoter les boulettes dans la sauce 20 minutes, en remuant délicatement de temps à autre, jusqu'à ce que les oignons et les poivrons soient tendres. Retirer le couvercle et faire cuire encore 10 minutes, le temps que la sauce épaississe.





## ÇA POUSSE ET ÇA REPOUSSE

Il ne nous viendrait jamais à l'esprit de mettre au compost de beaux légumes frais. Mais qu'en est-il de leurs retailles? On peut bien sûr les mettre dans une casserole avec de l'eau pour obtenir un bouillon, mais saviez-vous que les oignons verts, les poireaux et plusieurs autres légumes peuvent repousser à l'infini? Il suffit de mettre le bout des tiges dans un bocal avec un peu d'eau, les racines vers le bas, et le tour est joué.

Les herbes achetées à l'épicerie coûtent cher, ne durent pas longtemps et sont suremballées dans du plastique. Même si on n'a pas de potager, un rebord de fenêtre ensoleillé suffit pour en faire pousser. En plus d'être pratique et économique, un peu de verdure, c'est toujours joli dans la maison.

Voici une liste de dix légumes qui peuvent facilement repousser. Vous n'avez qu'à les placer dans un verre avec assez d'eau pour couvrir les racines ou le bout de la tige. Surtout, ne les immergez pas complètement, ils n'aiment pas ça.

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 Bok choy         | 6 Ciboulette à l'ail |
| 2 Chou             | 7 Oignon vert        |
| 3 Fanes de carotte | 8 Poireau            |
| 4 Tiges de céleri  | 9 Citronnelle        |
| 5 Fenouil          | 10 Laitue            |

Avant de mettre quelque chose au compost, regardez-le deux fois. Si ce que vous vous apprêtez à jeter a des racines, vous pouvez probablement le faire repousser.

Vous pouvez faire repousser des oignons verts dans n'importe quel verre, comme le SÄLLSKAPLIG.

**PORTIONS**2  
(4 à 6 galettes)**TEMPS REQUIS**Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 20 minutes

## BURGERS PULPEUX ET FROMAGE MAISON

Christa Bruneau-Guenther | *Manitoba*

Depuis toujours, en matière de bouffe, les burgers et le jus carotte-pomme-gingembre-betterave sont les deux choses que je préfère. Ma famille et moi avons la chance de récolter des légumes de notre jardin en abondance, et préparer des jus est souvent la meilleure manière de leur faire honneur. Je congèle la pulpe résiduelle, les pelures et les retailles de légumes, que j'utilise ensuite pour faire du bouillon. Avant, quand le bouillon était prêt, les restants allaient au compost. Mais un jour, après avoir filtré le bouillon, j'ai remarqué qu'il y avait encore énormément de couleur et de saveur dans la pulpe. Et si, au lieu d'aller en direction du bac brun, elle pouvait de nouveau servir? Zéro déchet! La pulpe, en fin de compte, convient à des tas de recettes. Celle des betteraves s'agence bien aux haricots, c'est pourquoi j'en suis venue à cette recette.

Je m'efforce de promouvoir l'équilibre dans les repas que je prépare, que ce soit pour moi, ma famille ou ma clientèle du Feast Cafe Bistro, en mettant à profit des ingrédients de toutes les couleurs et des aliments qui viennent tant de la terre que de l'eau et du ciel. Cet équilibre assure au corps, à l'âme et à l'esprit une santé optimale. Mon but, chaque semaine, est donc de faire une rotation entre les diverses options qui s'offrent à moi — protéines animales, plats végétariens ou végétaliens, repas sans produits laitiers ou sans gluten — tout en ayant l'environnement à cœur. Avec une telle approche, on se sent bien à propos de ce qu'on consomme, dedans comme dehors. Et en témoignant notre gratitude à la planète, nous lui faisons bénéficier de cet équilibre.

**RETAILLES ET RESTANTS**Pulpe de jus de carotte, pomme, gingembre et betterave  
Pain rassis  
Lait suri**Planche à découper FASCINERA**

**GALETTES**

1 conserve (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés

2 gousses d'ail émincées ou écrasées (ou 1 c. à thé (2 g) de poudre d'ail)

½ c. à thé (1 g) de poudre d'oignon

½ c. à thé (1,5 g) de cumin

½ c. à thé (1,25 g) de flocons de piment (optionnel)

1 c. à thé (6 g) de sel

1 pincée de poivre noir

¾ tasse (45 g) de pulpe de jus de carotte, pomme, gingembre et betterave

¼ tasse (30 g) de chapelure maison faite de restants de pain rassis

1 œuf (ou substitut à base de graines de lin)

2 ou 3 c. à soupe (30 à 45 ml) d'huile d'olive

Pour garnir : fromage maison au jalapeño (recette ci-contre), feta émietté ou tout autre fromage blanc (mozzarella ou fromage suisse, par exemple)

2 c. à soupe (30 ml) de ketchup ou sauce BBQ

4 petits pains, pour le service

**MÉTHODE SUR LA CUISINIÈRE**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un bol, à l'exception des garnitures et des condiments. À la fourchette ou avec vos mains, mélanger délicatement en écrasant une partie des haricots noirs. La préparation doit être bien amalgamée, mais garder beaucoup de texture. Former entre 4 et 6 galettes.
- 2 À feu moyen-élevé, faire chauffer une poêle et ajouter l'huile d'olive.
- 3 Faire revenir les galettes de 7 à 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.
- 4 Déposer le fromage de votre choix sur la galette (fromage maison au jalapeño, feta, mozzarella, suisse, etc.). Servir dans de petits pains et garnir de tranches d'oignon rouge, de tomate et de cornichons, de laitue, de mayonnaise et de sauce BBQ.

**MÉTHODE AU FOUR**

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Placer les galettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin ou de papier d'aluminium. Badigeonner d'huile d'olive.
- 3 Faire cuire de 8 à 10 minutes de chaque côté. Badigeonner de sauce BBQ et poursuivre la cuisson 1 minute.
- 4 Déposer le fromage de votre choix sur la galette (fromage maison au jalapeño, feta, mozzarella, suisse, etc.). Servir dans de petits pains et garnir de tranches d'oignon rouge, de tomate et de cornichons, de laitue, de mayonnaise et de sauce BBQ.

**FROMAGE MAISON AU JALAPEÑO**

8 tasses (2 L) de lait suri (homogénéisé ou 2 %, de préférence)

¼ tasse (60 ml) de vinaigre blanc

2 ½ c. à thé (15 g) de sel de mer

½ jalapeño frais, haché finement (partie blanche et pépins retirés) ou 2 c. à soupe (30 ml) de jalapeños marinés

1 c. à soupe (1 g) de fines herbes fraîches, comme de l'aneth, du basilic ou de l'origan haché (optionnel)

- 1 Verser le lait dans une grande casserole. À feu moyen-élevé, porter à ébullition en remuant constamment, puis réduire le feu au minimum. Ajouter le vinaigre en continuant de remuer. Le lait caillé devrait immédiatement se séparer du petit-lait. Si ce n'est pas le cas, ajouter du vinaigre 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à ce que la séparation se produise.
- 2 Verser dans une passoire tapissée de coton à fromage pour égoutter le petit-lait. Rincer le lait caillé à l'eau froide en tenant le coton à fromage fermé.
- 3 Incorporer le sel de mer et le jalapeño (ou des fines herbes fraîches, si vous préférez, comme de l'aneth, du basilic ou de l'origan haché). Bien mélanger avec les doigts. Former un petit baluchon compact avec le coton à fromage pour exprimer l'excédent de liquide. Attacher le baluchon à une cuillère de bois et suspendre au-dessus d'un bol pendant 1 heure pour que le reste du liquide s'égoutte complètement.
- 4 Retirer le coton à fromage. Se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur dans un contenant fermé.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pieds de brocolis  
Tiges de coriandre

**PORTIONS**

6  
(12 tacos)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
25 minutes  
Cuisson :  
45 minutes

Planche à découper  
**SMÅÅTA**  
Verre **IKEA 365+**  
Linge à vaisselle  
**SANDVIVA**

**TACOBROCO**

Jason Sheardown | *Ontario*

Dans un restaurant où je travaillais au début de ma carrière de chef, on faisait cette recette avec du brocoli. On utilisait seulement les fleurons, pas le reste, qu'on gardait pour faire la soupe du jour. De temps en temps, pour le repas des employés, il m'arrivait de cuisiner ces tacos avec les pieds des brocolis, qui apportaient du croquant et créaient un contraste intéressant avec le houmous crémeux. Pour un plat entièrement fait de légumes, c'est très copieux.

**BROCOLI RÔTI**

2 morceaux de piment chipotle en sauce adobo (en conserve)

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre

1 c. à soupe (15 ml) de miel

2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail émincée

1 pincée de sel cachère

6 pieds de brocolis

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 Au robot culinaire, réduire en purée texturée le piment chipotle, le vinaigre de cidre, le miel, l'huile d'olive, l'ail et le sel. Réserver.
- 3 Peler l'extérieur fibreux des pieds de brocolis et le mettre au compost.
- 4 Trancher les pieds sur la diagonale et mettre dans un bol.
- 5 Ajouter la purée de chipotle et mélanger jusqu'à ce que les tranches de brocoli soient bien enduites. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin en laissant de l'espace entre chaque tranche.
- 6 Faire rôtir de 8 à 10 minutes.

**HOUMOUS DE HARICOTS NOIRS**

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive  
 1 piment jalapeño, équeuté et haché grossièrement  
 1 tasse (172 g) de haricots noirs cuits  
 ¼ tasse (60 ml) de tahini  
 3 gousses d'ail, écrasées et hachées grossièrement  
 ½ c. à thé (1,25 g) de poudre de chili ancho  
 ¼ tasse (50 g) de fromage cotija émietté  
 ¼ tasse (60 ml) de jus de lime  
 Sel, au goût

- 1 À feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Quand l'huile commence à frémir, ajouter le jalapeño. Faire suer pendant 2 minutes.
- 2 Ajouter les haricots noirs, le tahini, l'ail et la poudre de chili ancho.
- 3 Mélanger et poursuivre la cuisson environ 3 minutes, jusqu'à ce que de la vapeur se dégage.
- 4 Retirer du feu. Au robot culinaire, réduire en purée lisse avec le fromage cotija et le jus de lime. Goûter et ajouter du sel au besoin.

**SALADE DE CHOU ROUGE**

2 tasses (140 g) de chou rouge émincé à la mandoline  
 1 c. à soupe (15 ml) de mirin  
 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de riz  
 3 traits de sauce piquante  
 1 pincée de sel cachère

- 1 Combiner tous les ingrédients dans un grand bol. Touiller et réserver.

**GARNITURES**

12 tortillas de maïs ou de blé  
 2 tasses (480 g) de houmous de haricots noirs (recette ci-dessus)  
 1 avocat Hass coupé sur le long en 24 tranches  
 Brocoli rôti (recette à la page précédente)  
 1 tasse (250 ml) de crème sure  
 1 ½ tasse (140 g) de salade de chou rouge (recette ci-dessus)  
 1 c. à thé (0,5 g) de coriandre, hachée grossièrement  
 ½ tasse (100 g) de fromage cotija émietté  
 2 limes coupées en 6 (12 quartiers au total)

**ASSEMBLAGE**

- 1 Faire cuire les tortillas selon les instructions de l'emballage et déposer dans un plat de service.
- 2 Avec le dos d'une cuillère, étendre 2 c. à soupe de houmous de haricots noirs sur chaque tortilla. Garnir chaque taco de deux tranches d'avocat et de trois ou quatre tranches de brocoli.
- 3 Garnir de crème sure, de salade de chou rouge, de coriandre et de miettes de cotija. Presser deux quartiers de lime sur les tacos et mettre le reste sur la table.

**REMARQUE**

- Si vous ne trouvez pas de fromage cotija, le feta est un bon substitut.



# À-CÔTÉS



**RETAILLES ET RESTANTS**

Protéines cuites  
Légumes flétris  
Verdure flétrie

**PORTIONS**

2

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
10 minutes

**Bol ENTUSIASM**

Baguettes **TREBENT**  
Wok **OUMBÄRLIG**

## RIZ FRIT AUX LÉGUMES MOCHES

Craig Wong | Ontario

Les légumes moches sont généralement mis de côté parce qu'ils ne sont pas assez beaux. Pour vider le frigo et éviter de jeter des aliments encore bons, on leur a trouvé le compagnon parfait : le riz frit.

**INGRÉDIENTS**

¼ tasse (60 ml) d'huile de canola ou de pépins de raisin

8 oz (225 g) de protéines cuites, comme de la viande, du tofu ou des fruits de mer, en cubes d'environ 1,5 à 2,5 cm

2 gousses d'ail écrasées

Sel, au goût

½ tasse (155 g) de restants de légumes cuits, comme des champignons, des courgettes ou des poivrons, coupés en dés

3 œufs

2 tasses (528 g) de riz, quinoa ou tout autre grain cuit

1 tasse (30 g) de verdure, comme des épinards, de la roquette, du bok choy ou du kale

2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja

- 1 À feu élevé, chauffer l'huile dans une poêle. Faire sauter les protéines de votre choix environ 2 ou 3 minutes. Ajouter une gousse d'ail écrasée, saler et faire revenir encore 1 minute. Transférer dans une grande assiette. Réserver.
- 2 Suivre les mêmes étapes pour les légumes.
- 3 Toujours dans la même poêle, à feu moyen, ajouter de l'huile et préparer les œufs brouillés. Pousser la partie cuite vers le centre pour que la portion liquide entre en contact avec la poêle. Faire cuire un peu plus longtemps que pour des œufs brouillés ordinaires. (S'ils ne sont pas assez cuits, les œufs s'amalgameront au riz au lieu de former de gros morceaux — pour ma part, c'est ce que j'aime dans mon riz frit.)
- 4 Pour le riz, ne pas trop remplir la poêle. À feu élevé, faire frire une petite portion à la fois pour éviter qu'il devienne pâteux. Réserver le riz à mesure qu'il est frit. Ajouter de l'huile de canola ou de pépins de raisin au besoin.
- 5 Quand tout le riz est frit, ajouter la verdure, la sauce soja, les protéines et les autres légumes. Mélanger et servir.

**REMARQUE**

- Pour cuisiner ce plat, il n'y a rien de tel qu'un wok antiadhésif ou en acier au carbone, mais une grande poêle profonde fera l'affaire. Vous obtiendrez aussi un excellent résultat avec une bonne vieille poêle en fonte, à condition de mettre un peu plus d'huile.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**Pelures de pommes  
de terre**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
15 minutesCuisson :  
30 minutesPoêle à frire  
**IKEA 365+**Linge à vaisselle  
**SANDVIVA**Huillier/ Vinaigrier  
**ÖRTFYLLD**

## CHIPS D'ÉPLUCHURES DE POMMES DE TERRE

David Gunawan | *Colombie-Britannique*

Depuis l'ouverture de nos restaurants, on travaille directement avec de petits producteurs. Notre lien avec eux va bien au-delà du simple achat d'aliments pour la semaine. En fait, il nous arrive souvent d'emmener notre monde à la ferme pour y donner un coup de main. De temps en temps, on y va aussi pour célébrer ensemble toutes sortes de choses. C'est une relation unique, qui s'accompagne de l'obligation morale de respecter les aliments qui nous sont confiés. On cherche donc toujours de nouvelles façons d'utiliser les retailles de légumes et c'est ça, combiné à notre amour des frites, qui est à l'origine de ces chips d'épluchures de pommes de terre.

**INGRÉDIENTS**Pelures de trois grosses pommes  
de terre

4 c. à thé (20 ml) d'huile d'olive

1 c. à thé (3,5 g) de beurre

1 lb (450 g) de choux de Bruxelles  
lavés, nettoyés et coupés en deux  
sur la longueur4 tranches de bacon hachées  
grossièrement

Sel, au goût

Poivre noir, au goût

1 citron, le zeste et le jus

1 pincée de flocons de piment

¼ tasse (60 g) de parmesan râpé

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 Laver et essuyer les pelures de pommes de terre. Badigeonner avec 2 c. à thé d'huile d'olive et saler. Répartir à plat sur une plaque de cuisson, enfourner et faire cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pelures soient dorées et croustillantes. Réserver.
- 3 Régler le four à 450 °F (230 °C).
- 4 Sur la cuisinière, à feu élevé, faire chauffer une poêle.
- 5 Mettre le beurre et l'huile d'olive restante dans la poêle chaude. Quand le beurre commence à brunir et à dégager des parfums de noix, ajouter les choux de Bruxelles, face coupée contre la poêle.
- 6 Ajouter le bacon et régler le feu à moyen. Saler et poivrer, et poursuivre la cuisson 2 ou 3 minutes.
- 7 Transférer les choux de Bruxelles et le bacon sur une plaque de cuisson et faire rôtir à découvert dans le four préchauffé de 5 à 7 minutes. Brasser une ou deux fois en cours de cuisson. (Pour ma part, j'aime bien quand mes choux de Bruxelles sont un tantinet croquants.)
- 8 Sortir la plaque du four et arroser les choux de Bruxelles et le bacon de jus et de zeste de citron.
- 9 Couronner de pelures croustillantes et saupoudrer de flocons de piments et de parmesan.



**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
2 heures, 30 minutes  
Cuisson :  
40 minutes

## CAROTTES ENTIÈRES RÔTIES AU MIEL

Craig Wong | *Ontario*

Ce que j'aime de cette recette, c'est qu'elle utilise toute la carotte, y compris son feuillage, ainsi que ma partie préférée de la coriandre : ses racines blanches. Elles ont un goût mordant et légèrement poivré qui s'accorde superbement avec le chimichurri de fanes de carottes.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Carottes entières,  
y compris les fanes  
Tiges de coriandre

Assiette **STRIMMIG**



**CHIMICHURRI**

Fanes de 2 bottes de carottes

1 gousse d'ail émincée

1 échalote émincée

½ bouquet de coriandre, avec les racines blanches, bien lavées

1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge

¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive

- 1 Rincer soigneusement les carottes entières. Couper les fanes et réserver les carottes.
- 2 Au robot culinaire, hacher les fanes de carottes, l'ail, l'échalote et la coriandre avec le vinaigre de vin rouge et l'huile d'olive. (Voir remarque ci-dessous.)
- 3 Laisser le chimichurri reposer au frigo au moins 2 heures pour que les fanes s'attendrissent et que les saveurs aient le temps de parfumer l'huile d'olive.

**CAROTTES ENTIÈRES RÔTIES**

1 tasse (118 g) de noix de Grenoble hachées

2 bottes de jeunes carottes (sans les fanes)

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de pépins de raisin

Sel, au goût

Poivre noir, au goût

1 tasse (250 ml) de yogourt

¼ tasse (60 ml) de sriracha

¼ tasse (60 ml) de miel

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 Faire rôtir les noix de Grenoble au four de 4 à 6 minutes. Réserver.
- 3 Dans un bol, enduire les carottes d'huile de pépins de raisin, puis saler et poivrer.
- 4 Mélanger la sauce sriracha et le miel. Avec la moitié du mélange, bien enduire les carottes, puis les disposer sur une plaque de cuisson. Selon le diamètre des carottes, faire cuire à découvert de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.
- 5 Saler le yogourt. Égoutter à l'aide d'un tamis ultra fin. Récupérer le petit-lait résultant de l'égouttage et l'incorporer au chimichurri pour lui donner une légère acidité.
- 6 Sortir les carottes du four et les napper du mélange au miel et sriracha restant.
- 7 Pour terminer, étendre le yogourt dans une assiette de service. Disposer les carottes sur le yogourt, puis garnir de chimichurri et de noix de Grenoble rôties.

**REMARQUES**

- Les jeunes carottes sont si fines et si tendres que je ne vois pas la nécessité de les éplucher. Je me contente de les brosser avec une éponge à récurer réservée à cet usage. Il y a beaucoup moins de pertes de cette manière que quand on les épluche et en plus, ça ne laisse pas de marques sur les carottes.
- Si vous préférez un chimichurri plus traditionnel, c'est-à-dire en plus gros morceaux, hachez les fanes de carottes et les feuilles de coriandre à la main. Ou encore, passez-les brièvement au robot culinaire pour arriver à un mélange plus texturé.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Poisson cru  
Pulpe de jus de carotte  
Aneth  
Écorce de melon d'eau

**PORTIONS**

2  
(16 croquettes)

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
24 heures ou plus  
Cuisson :  
1 heure

Verre **IKEA 365+**  
Couverts de service  
**IKEA 365+**  
Tapis **ROMDRUP**  
Plateau **FÖRMEDLA**

## ÉCOCROQUETTES

Andrea Carlson | *Colombie-Britannique*

Je n'ai jamais été à l'aise de jeter la pulpe des fruits et légumes dont je me sers pour faire des jus. Ici, la pulpe de carotte donne plus de légèreté à la brandade que les traditionnelles pommes de terre.

Les restes de poisson me sont aussi très précieux. J'adore les saler, les fumer, les sécher et les faire fermenter. Ici, j'en fais des croquettes que je sers comme bouchées ou en entrée et que j'accompagne d'une sauce style tartare à l'écorce de melon d'eau marinée — autre rescapée du compost.

**POISSON SALÉ POCHÉ**

3 ½ oz (100 g) de retailles de poisson cru, coupées en morceaux de 2,5 cm

Sel de mer, assez pour couvrir le poisson

1 tasse (250 ml) de lait 3,25 %

1 feuille de laurier

1 échalote, hachée finement

- 1 Déposer les retailles de poisson cru dans un contenant non réactif et recouvrir de sel.
- 2 Couvrir et laisser reposer au froid au moins 24 heures.
- 3 Après la période de repos, couvrir le poisson d'une abondante quantité d'eau froide et laisser tremper 2 heures.
- 4 À feu moyen, dans une petite casserole allant au four, faire pocher le poisson dans le lait avec la feuille de laurier et l'échalote jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 15 minutes.
- 5 Égoutter et défaire le poisson en flocons.



**CROQUETTES**

1 pomme de terre Russet, broyée et piquée  
 ½ tasse (125 ml) de pulpe de jus de carotte  
 2 échalotes, hachées finement  
 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde à l'ancienne  
 ½ tasse (100 g) de poisson salé et poché (recette à la page 101)  
 3 c. à soupe (11,25 g) de persil, haché finement  
 2 c. à soupe (1 g) d'aneth haché  
 1 œuf battu  
 1 c. à soupe (18 g) de sel de mer  
 Huile de pépins de raisin

**PANURE**

½ tasse (65 g) de farine  
 ½ tasse (125 ml) de lait  
 ½ tasse (60 g) de panko ou chapelure ordinaire

- 1 Faire chauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 Faire rôtir la pomme de terre 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser refroidir, peler et écraser.
- 3 Mélanger la pomme de terre à la pulpe de jus de carotte, puis incorporer le reste des ingrédients des croquettes.
- 4 Former 16 croquettes de 1 oz (30 g). Réfrigérer pendant 1 heure.
- 5 Passer les croquettes dans la farine, puis dans le lait, puis dans le panko ou la chapelure ordinaire, en enlevant l'excédent.
- 6 Dans une poêle profonde à fond épais ou une friteuse, faire chauffer 10 cm d'huile de pépins de raisin. Quand l'huile atteint 365 °F (185 °C), faire frire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées et que leur température interne ait atteint au moins 150 °F (65 °C).

**ÉCORCE DE MELON D'EAU MARINÉE (POUR LA SAUCE TARTARE)**

7 oz (200 g) d'écorce de melon d'eau  
 2/3 tasse (160 ml) d'eau  
 2/3 tasse (160 ml) de vinaigre de vin blanc  
 1 feuille de laurier  
 2 c. à soupe (26 g) de sucre blanc  
 1 c. à soupe (18 g) de sel de mer  
 1 c. à thé (2 g) de graines de moutarde  
 1 c. à thé (2 g) de graines de fenouil  
 1 c. à thé (3 g) de poivre noir en grains

- 1 Mettre les écorces de melon d'eau dans un bocal de verre d'une capacité de 2 tasses (500 ml).
- 2 À feu moyen, dans une casserole, porter tous les autres ingrédients à ébullition, puis retirer du feu. Verser le mélange chaud sur les écorces de melon d'eau.
- 3 Couvrir et laisser tempérer. Réfrigérer au moins 24 heures.

**SAUCE TARTARE**

½ tasse (125 ml) de mayonnaise  
 3 c. à soupe (15 g) d'écorce de melon d'eau marinée, en petits dés (recette ci-contre)  
 1 c. à soupe (4 g) de chiffonnade de persil  
 1 c. à thé (3 g) de poivre noir  
 1 c. à thé (5 ml) de moutarde à l'ancienne

- 1 Combiner tous les ingrédients dans un petit bol. Réserver au frigo.

**GARNITURE**

2 c. à soupe (1 g) d'aneth  
 2 c. à soupe (7 g) de feuilles de persil  
 Sauce tartare (recette ci-dessus)

- 1 Disposer les croquettes chaudes dans une assiette de service et garnir d'aneth et de persil.
- 2 Servir avec la sauce tartare comme condiment.



## LES FAMEUX RESTES

On a tous de fameux restes avec lesquels on ne sait pas trop quoi faire. Comme une conserve de haricots à moitié entamée, ou un restant de courgette trop grand ou trop petit pour un contenant. Notre premier réflexe est de tout envelopper de pellicule plastique, mais il existe d'autres solutions. Pourquoi ne pas les emballer dans du papier parchemin? (Vous savez, celui qu'on met sur la plaque à biscuits?) Une fois les restes mangés, rincez simplement le papier pour l'utiliser à nouveau.

Vous avez des restes de légumes, de boissons ou d'autres aliments, et vous ne savez pas comment les conserver? Ne les laissez pas flétrir ou finir dans l'évier. Emballez-les dans une pellicule alimentaire réutilisable, comme l'OVERMATT, au lieu d'utiliser une pellicule plastique jetable.

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 25 minutes

**NACHOS DE SAUVETAGE**Christa Bruneau-Guenther | *Manitoba*

C'est comme si c'était hier : je revois mon père éplucher des sacs entiers de pommes de terre, puis, sur le journal déplié, des montagnes d'épluchures s'empiler. C'était pour faire des frites pour toute la famille. Sa corvée terminée, il roulait le journal plein de pelures de pommes de terre et le jetait aux poubelles. Depuis, j'ai passé une partie de ma vie d'adulte à chercher et à élaborer des repas équilibrés et des recettes saines pour mes activités en garderie (des plans de repas santé, frais et holistiques) et en cours de route, j'ai appris combien il y a de fibres et de nutriments dans la peau des pommes de terre. C'est pourquoi je ne les épluche pas. Et si je dois absolument le faire, je prépare ensuite cette recette aussi simple qu'irrésistible.

Tandis que je travaillais au menu du Feast Cafe Bistro, je tenais à trouver des manières d'incorporer et de mettre en valeur la courge. En plus d'être un super aliment, la courge est extrêmement polyvalente, mais elle reste sous-exploitée. Elle a pourtant une longue (et passionnante) histoire, et fait partie de l'alimentation ancestrale des Premières Nations. Un jour, alors que je m'apprêtais à faire un bouillon avec la peau de la courge, j'ai réalisé que celle-ci était délicieuse. Je l'ai donc intégrée à cette recette, et c'est ce qui lui donne un petit quelque chose d'unique.

Quant au kale et aux oignons verts, ça pousse comme de la mauvaise herbe dans mon potager, et la meilleure façon de sauver du compost les tiges ligneuses du kale et les queues de l'oignon vert, c'est de les transformer en pesto. Ça se congèle comme un charme et ça dure longtemps au frigo. Le pesto va bien avec les pâtes, naturellement, mais aussi les soupes, les salades, les boulettes, les sandwiches, les œufs servis avec du steak... et j'en passe.

**RETAILLES ET RESTANTS**

Oignons verts entiers

Tiges de kale

Pelures de pommes de terre

Pelures de courges

Poêle à frire  
**VARDAGEN**Planche à découper  
**FASCINERA**Bouteille **KORKEN**

**PESTO DE TIGES DE KALE ET D'OIGNONS VERTS**

½ tasse (59 g) de noix de pin, noix de Grenoble ou graines de tournesol grillées

1 ½ tasse (240 g) de tiges d'un gros bouquet de kale, coupées en morceaux de 2,5 cm

4 oignons verts entiers

2 gousses d'ail

¼ tasse (60 g) de parmesan râpé

1 tasse (250 ml) d'huile d'olive

1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

- 1 Passer les noix grillées au mélangeur ou au robot culinaire jusqu'à ce qu'elles aient une consistance de chapelure. Ajouter le kale, l'oignon vert, l'ail, le parmesan, l'huile d'olive et le jus de citron, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 2 Saler, poivrer et mélanger de nouveau. Transférer dans un contenant hermétique et réfrigérer. Se conserve une semaine au frigo.

**PELURES DE POMMES DE TERRE ET DE COURGE AU FOUR**

Pelures de six pommes de terre rouges, jaunes ou Russet (brosser avant de peler)

Pelures d'une courge musquée, Honeynut ou Delicata (brosser avant de peler)

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive

2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable

1 c. à thé (5 g) de poudre d'ail

2 c. à thé (12 g) de sel de mer

1 pincée de poivre noir

1 tasse (238 g) de cheddar, monterey jack ou un mélange des deux, râpé

1 ½ tasse (375 ml) de pesto de tiges de kale et d'oignons verts (recette ci-dessus)

Graines de courge grillées, pour garnir (optionnel)

Crème sure, pour garnir (optionnel)

- 1 Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
- 2 Placer les pelures de pommes de terre et de courge sur une plaque de cuisson.
- 3 Dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le sirop d'érable, la poudre d'ail, le sel de mer et le poivre noir. Verser le mélange sur les pelures. Avec vos doigts, enrober et disposer uniformément le tout sur la plaque de cuisson.
- 4 Faire cuire de 15 à 20 minutes en veillant à ce que ça ne brûle pas.
- 5 Retirer du four et ajouter le fromage râpé. Remettre au four 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 6 Retirer la plaque du four. Déposer ici et là quelques généreuses cuillérées de pesto de tiges de kale et d'oignons verts.
- 7 Servir immédiatement. Garnir de graines de courge grillées et de crème sure, au goût.



**PORTIONS**

2 ou 3  
(pour 6 croquettes)

**TEMPS REQUIS**

Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 30 à 35 minutes

## BOULETTES AUX MIETTES DE CHIPS ET FROMAGE

Christa Bruneau-Guenther | *Manitoba*

Autrefois, durant l'automne, les Autochtones du Canada récoltaient les fruits du noisetier, du chêne, du noyer et d'autres arbres forestiers. Traditionnellement, ces noix étaient moulues en poudre, mélangées à du maïs, à des petits fruits ou à des bulbes, puis façonnées en boulettes qu'on faisait bouillir ou frire.

Cette recette réunit des ingrédients de l'Ancien et du Nouveau Monde. J'y ai ajouté du fromage, clin d'œil à mon héritage français. J'ai tendance à oublier les noisettes dans mon garde-manger. Elles deviennent rances, mais une fois grillées, elles sont tout à fait correctes. Mes boulettes sont denses et décadentes — ma sauce crémeuse aux épinards est donc l'accompagnement parfait. Ce plat végétarien riche en protéines remplace la viande à merveille.

Mon potager me permet de produire 40 pots de salsa par année, que nous mangeons souvent avec des chips. Les miettes de chips au fond des sacs se retrouvent la plupart du temps à la poubelle, mais elles conviennent à cette recette. Pas besoin de faire cuire des tortillas fraîches. Écrasez simplement vos restes!

Les épinards flétrissent parfois avant qu'on ait le temps de les manger. Toutefois, leur valeur nutritive et leur intérêt d'un point de vue culinaire restent les mêmes. Dans une sauce, une soupe ou un mijoté, ils fondent tellement qu'on peut en mettre une très grande quantité. Apprêtés de cette façon, ils sont délicieux, et leur texture fait changement des feuilles en salade. C'est un ingrédient vraiment polyvalent.

**RETAILLES ET RESTANTS**

Noisettes rances  
Miettes de chips de tortillas  
Tiges d'oignons verts  
Tiges de persil  
Épinards flétris

Assiette **DINERA**

Verre **STORSINT**

Couverts de service

**TILLAGD**



**CROQUETTES TORTILLAS NOISETTES**

1 tasse (120 g) de noisettes (belle occasion d'utiliser vos noisettes rances)

½ tasse (50 g) de miettes de chips de tortillas (c'est l'heure de vider vos fonds de sacs!)

3 ou 4 brins de thym, feuilles seulement

2 oignons verts, émincés

2 c. à soupe (7,5 g) de tiges et de feuilles de persil hachées

½ tasse (120 g) d'asiago ou de parmesan, râpé aussi finement que possible

½ tasse (119 g) de mozzarella, râpé aussi finement que possible

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

1 pincée de flocons de piment (optionnel)

½ citron (zeste et jus) ou 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron concentré

1 œuf

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 Étendre les noisettes sur une plaque de cuisson et faire rôtir de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles se colorent délicatement. Transférer sur un linge propre ou sur des essuie-tout et frictionner jusqu'à ce qu'un maximum de peaux de noisettes se soient détachées.
- 3 Au robot culinaire, hacher grossièrement les noisettes rôties et le reste des ingrédients, sauf l'œuf et l'huile d'olive. Ajouter l'œuf et actionner le robot jusqu'à obtenir un mélange qui se tient. (Vous pourriez utiliser un mortier et un pilon, mais ça va mieux au robot.)
- 4 Avec les mains, former six croquettes de taille égale et d'une épaisseur d'environ 1,25 cm.
- 5 Faire chauffer une poêle à feu moyen. Couvrir le fond de la poêle de 3 c. à soupe d'huile d'olive. Faire revenir les croquettes 4 ou 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et chaudes à l'intérieur. Disposer dans un plat de service et couvrir pour qu'elles conservent leur chaleur.

**CRÈME D'ÉPINARDS OUBLIÉS**

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

½ oignon jaune, en dés

3 gousses d'ail émincées

1 tasse (250 ml) de crème épaisse 18 %

¼ tasse (60 ml) de fromage à la crème nature ou aux herbes et à l'ail

4 à 5 tasses (120 à 150 g) d'épinards flétris

1 pincée de sel

1 pincée de poivre noir

½ citron (zeste et jus) ou 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron concentré

**GARNITURE**

Pomme tranchée, de la variété que vous avez sous la main

Muscade moulue, au goût (optionnel)

- 1 Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle qui vient de servir à la cuisson des croquettes. À feu moyen-élevé, faire sauter l'oignon 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'ail, faire revenir 1 minute, puis ajouter la crème. Porter doucement à ébullition et laisser mijoter 5 ou 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait réduit de moitié. Remuer souvent pour éviter que ça brûle.
- 2 Séparer le fromage à la crème en morceaux à l'aide d'une fourchette pour faciliter son incorporation, puis intégrer au mélange à la crème. Ajouter les épinards, le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron. Faire cuire 3 minutes de plus en remuant, jusqu'à ce que les épinards soient tendres.
- 3 Déposer les croquettes sur les épinards, garnir de tranches de pomme et saupoudrer d'une pincée de muscade, au goût. Les épinards à la crème sont aussi délicieux mélangés à des pâtes ou tels quels, avec du pain croûté ou de la banik.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**Restants de  
poulet cuit**PORTIONS**

4 à 8

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
5 à 10 minutesCuisson :  
15 à 20 minutes

Couverts de service

**TILLAGD**

Planche à découper

**PROPPMÄTT**Bol **GLADELIG**Verre **POKAL**

## TARTINADE DE POULET ET COMPAGNIE

Fisun Ercan | Québec

Pour cette recette, je me suis inspirée d'un mezze traditionnel turc, un classique servi aussi bien à la maison que dans les « meyhanes » (version turque des tavernes). Il est habituellement fait à partir d'un poulet entier (ou de poitrines) et d'huile obtenue à partir de noix de Grenoble pilonnées à la main. J'ai adapté ce plat à la réalité d'aujourd'hui en y incluant un reste populaire : la volaille cuite. Il est simple et rapide à préparer, et incroyablement délicieux. N'hésitez pas à l'essayer avec vos restants de dinde des Fêtes.

**INGRÉDIENTS**2 tasses (280 g) de restants de poulet cuit,  
hachés finement½ tasse (125 ml) de jus de cuisson du poulet  
(ou bouillon de poulet)

¼ tasse (30 g) de chapelure

½ tasse (59 g) de noix de Grenoble  
ou amandes concassées

1 c. à thé (2,5 g) de flocons de piment

Sel, au goût

Poivre noir, au goût

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale

Laitue, si vous faites une salade

1 ou 2 radis, tranché(s), si vous faites une salade

Tranches de pain, si vous faites un sandwich

- 1 Combiner tous les ingrédients dans un bol, sauf le poulet, jusqu'à obtenir une pâte souple. Si la pâte semble trop épaisse, ajouter un peu de jus de cuisson ou de bouillon de poulet.
- 2 Ajouter le poulet et remuer à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère de bois pour bien l'enrober, puis saler et poivrer.
- 3 Transférer dans un contenant, fermer et réfrigérer au minimum quelques heures avant de servir. Le goût est encore meilleur le lendemain.
- 4 Pour servir comme tartina, déposer dans un petit bol et servir avec des biscottes et du pain grillé.
- 5 Pour servir en salade, mélanger de la verdure, des radis et divers légumes, au choix. Napper d'une vinaigrette simple, puis garnir de tartina au poulet.
- 6 Pour servir en sandwich, faire griller des tranches de pain, garnir de vos condiments préférés (mayo, moutarde, sriracha) et ajouter de la laitue, une tranche de tomate et la tartina.





## DES CONTENANTS AU GARDE À VUE

La première règle à suivre pour réduire le gaspillage alimentaire est de faire un inventaire régulier. Voilà pourquoi les contenants transparents sont nos meilleurs amis. Ils nous donnent un aperçu rapide de la nourriture que l'on a déjà et prolongent la durée de vie des aliments frais. On évite ainsi d'aller à l'épicerie trop souvent et l'on arrive à déterminer en un coup d'œil ce qui doit être mangé en premier.

Mettez les restants de votre souper dans l'un de ces contenants au lieu de les jeter au compost. Vous pourrez ainsi les réfrigérer ou les congeler, et vous aurez un lunch vite préparé pour une autre journée.

Les contenants en verre IKEA 365+ vont au four. Ils peuvent donc être utilisés pour conserver, réchauffer et même servir votre nourriture, tout ça sans salir d'autres plats. Et comme vous avez moins de vaisselle à laver, vous économisez de l'eau. C'est gagnant-gagnant.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pain rassis  
Champignons  
rabougris

**PORTIONS**

4 à 6

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
40 minutes

Planche à découper  
**APTITLIG**  
Fourchette **IKEA 365+**  
Poêle à frire  
**KAVALKAD**  
Linge à vaisselle  
**GRUPPERA**

## POUDING AU PAIN PAS-SI-RASSIS-QUE-ÇA

Trevor Bird | *Colombie-Britannique*

La mode est au pain au levain. Il s'en produit tellement que les gens ne savent plus quoi en faire. La règle d'or avec ce type de pain est de ne jamais le couvrir : vous le laissez à l'air libre, en veillant à ce que sa mie ne soit pas exposée.

**INGRÉDIENTS**

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive  
1 oignon moyen, en dés  
2 gousses d'ail émincées  
1 pincée de sel  
1 tasse (125 g) de champignons rabougris, hachés  
6 œufs  
2 tasses (120 g) de pain de la veille, en dés de la taille d'une bouchée  
½ tasse (125 ml) de bouillon de légumes  
1 tasse (150 g) de tomates cerises, coupées en deux  
1 c. à soupe (15 g) de ciboulette hachée  
1 c. à soupe (1,5 g) de romarin haché  
1 c. à soupe (3 g) de feuilles de thym frais hachées  
2 c. à soupe (14 g) de fromage de chèvre émietté (optionnel)

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 À feu moyen, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faire suer les oignons et l'ail avec une pincée de sel.
- 3 Ajouter les champignons rabougris, faire cuire de 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.
- 4 Dans un grand bol, battre les œufs.
- 5 Ajouter tous les ingrédients aux œufs, sauf le fromage de chèvre.
- 6 Verser dans un plat allant au four et faire cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits.
- 7 Retirer du four et garnir de fromage de chèvre.

**VIE, MORT ET RENAISSANCE D'UN PAIN AU LEVAIN**

Jour 1 : Régal suprême avec beurre et confiture.

Jour 2 : Grillé avec de l'avocat. (Commencez à préparer votre prochaine miche.)

Jour 3 : En sandwich, tranché épais et poêlé dans du beurre.

Jour 4 : La fin approche. Soit vous le mettez au compost, soit vous lui donnez une deuxième vie.



# SOUPE ET SALADES

**PORTIONS**

2

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
1 heure, 30 minutes  
Cuisson : 2 heures

## SOUPE EN BOL DE CITROUILLE

Craig Wong | *Ontario*

La soupe à la citrouille est la fierté de ma grand-mère et de mes proches, en Jamaïque. Tout le monde a sa propre recette et sa propre méthode. La citrouille est un légume extraordinaire, et c'est dommage que pour la plupart des gens, elle ne soit qu'une décoration d'Halloween qu'on jette une fois la fête terminée. La recette que je propose met en lumière toute sa polyvalence.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**Citrouille entière ou  
courage sucréeLouche **IKEA 365+**  
Faitout **VARDAGEN**  
Plat à four  
**HEMMABAK**

**DUMPLINGS JAMAÏCAINS**

1 tasse (132 g) de farine tout usage

½ tasse (125 ml) d'eau

1 c. à thé (6 g) de sel cachère

- 1 Combiner la farine tout usage, l'eau et le sel dans un bol. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte.
- 2 Avec les mains, rouler 1 ½ c. à soupe de pâte à la fois pour former des boudins longs et minces, à peu près de la taille d'un doigt.
- 3 À feu élevé, porter une casserole d'eau salée à ébullition. Plonger les dumplings dans l'eau bouillante et faire cuire 4 minutes. Réserver pour le service.

**SOUPE**

1 lb (454 g) de citrouille, environ 2

(ou courge sucrée, comme la courge Kabocha)

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de pépins de raisin

1 c. à soupe (18 g) de sel cachère

2 c. à thé (6 g) de poivre noir

2 oignons moyens, hachés finement

6 gousses d'ail émincées

2 c. à thé (6 g) de piment de Jamaïque

1 c. à soupe (9 g) de piment Scotch Bonnet, haché (plus doux sans les pépins et la membrane blanche)

2 c. à thé (1 g) de feuilles de thym frais sans la tige

2 tasses (500 ml) d'eau

1 boîte (400 ml) de lait de coco

8 dumplings jamaïcains (recette ci-contre)

2 c. à soupe (30 g) de crème sure (optionnel)

Graines de citrouille rôties, pour garnir (voir étape 4)

Coriandre fraîche, pour garnir

- 1 Préchauffer le four à 325 °F (163 °C).
- 2 Couper le dessus de la citrouille de façon à former un couvercle. À l'intérieur de la citrouille, gratter les graines, les rincer pour en retirer la substance collante et les sécher complètement.
- 3 Enfourner les citrouilles avec leur « couvercle ». Faire rôtir de 35 à 50 minutes selon leur taille, jusqu'à pouvoir piquer facilement la chair du bout d'un couteau. (La pelure doit rester suffisamment ferme pour que les citrouilles gardent leur forme et se tiennent.) Retirer du four et laisser refroidir.
- 4 Pendant la cuisson des citrouilles, mélanger les graines à 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin, puis ajouter le sel et 1 c. à thé de poivre. Au four, sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, faire griller les graines en même temps que les citrouilles, de 20 à 30 minutes. Retirer les graines du four, laisser refroidir, puis décortiquer en pinçant les côtés jusqu'à ce que l'écale s'ouvre et que l'amande se libère, ce qui devrait se faire sans effort. Mettre les écales au compost, réserver les graines rôties.
- 5 Gratter la chair des citrouilles cuites en prenant soin de laisser suffisamment de chair sur la peau pour que le fruit garde sa forme. L'objectif est de créer un bol avec chacune.
- 6 À feu moyen, dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de pépins de raisin, puis faire suer les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 3 ou 4 minutes.
- 7 Ajouter l'ail, le piment de Jamaïque, le piment Scotch Bonnet, les feuilles de thym et le reste du poivre. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes.
- 8 Ajouter l'eau et le lait de coco. Laisser mijoter 20 minutes.
- 9 Incorporer les trois quarts de la chair de citrouille puis, au mélangeur à main, réduire en purée lisse. Incorporer le reste de la chair, saler au goût.
- 10 Verser la soupe dans les deux citrouilles évidées et ajouter les dumplings jamaïcains. Garnir de crème sure, de graines de citrouille rôties et de coriandre.

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
1 heure

## SOUPE DE RAFLES DE MAÏS

David Gunawan | *Colombie-Britannique*

J'ai toujours envie de cuisiner du maïs, ce légume formidable qu'on appelle aussi erronément blé d'Inde. Les Mayas se reconnaissaient tellement dans la force vitale du maïs qu'ils ont érigé tout un système de croyances selon lequel l'être humain aurait, au commencement, été créé à partir de maïs.

J'aime tout du maïs. J'aime faire griller des épis sur le barbecue. J'aime les bouillir et les beurrer. J'aime en faire une délicieuse soupe. Et j'aime les nixtamaliser pour préparer des tortillas et des desserts.

Au resto, le maïs est au menu depuis toujours, sous toutes ses formes. On a fait des tests pour arriver, entre autres, à une crème glacée au maïs, en travaillant à extraire des épis le plus de saveur possible. Même après avoir bouilli dans le lait, ils conservent tant de saveur. Depuis qu'on a fait cette découverte, on utilise même les rafles pour cuisiner. Et saviez-vous que vous pouvez infuser la barbe du maïs? Vous obtenez une tisane délicatement sucrée aux arômes de terre.

**RETAILLES ET RESTANTS**Feuilles de maïs  
Rafles de maïs  
Barbe de maïsAssiette **STRIMMIG**  
Bol **STRIMMIG**  
Couverts de service  
**SMAKGLAD**  
Napperon **SNOBBIG**  
Verre **STORSINT**

**INGRÉDIENTS**

4 épis de maïs avec les feuilles  
 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive  
 4 tasses (1 L) de bouillon de légumes  
 ou de poulet  
 1 tasse (250 ml) d'eau  
 ½ oignon moyen, en petits dés  
 1 gousse d'ail émincée  
 1 pincée de sel  
 1 pincée de poivre noir  
 ½ tasse (125 ml) de crème ou de lait  
 (optionnel, pour un résultat plus onctueux)  
 ¼ tasse (60 ml) de crème fraîche ou de crème  
 sure (optionnel)  
 ¼ de gousse de vanille (optionnel)  
 ½ jalapeño (optionnel)  
 1 c. à thé (4 g) de sucre blanc (optionnel,  
 si le maïs n'est pas assez sucré)

**REMARQUES**

Pour rehausser la saveur de la soupe, ajouter le quart d'une gousse de vanille au bouillon.

Pour ajouter du piquant, ajouter la moitié d'un piment jalapeño au moment de faire cuire les oignons.

Si le maïs n'est pas assez sucré, ajouter un peu de sucre blanc à la toute fin.

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
- 2 Éplucher les maïs et retirer délicatement la barbe des épis. Mettre la barbe de côté pour la faire frire et l'utiliser comme garniture. Sinon, l'ajouter simplement au bouillon. (Recette de barbe de maïs frite à la page 41.)
- 3 Laver les feuilles puis, à l'aide d'un couteau, retirer les grains des épis. Vous devriez obtenir environ 3 tasses de grains de maïs. Réserver.
- 4 Couper les rafles (« cotons ») de maïs en deux et badigeonner avec la moitié de l'huile. Disposer sur une plaque de cuisson et faire rôtir 15 minutes au four.
- 5 Combiner le bouillon et l'eau. Réchauffer à feu moyen.
- 6 Quand les rafles de maïs commencent à dorer, retirer du four. Ajouter les feuilles et les rafles au bouillon chaud et faire mijoter 15 minutes à feu doux-moyen. Filtrer et réserver.
- 7 À feu moyen, dans une autre casserole, faire chauffer le reste de l'huile d'olive. Faire suer l'oignon et l'ail, puis saler et poivrer. (Assaisonner graduellement, à chaque étape, permet au sel de se diluer uniformément.) Couvrir, baisser le feu au minimum et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- 8 Augmenter le feu à moyen-élevé. Ajouter les grains de maïs et faire suer de 2 à 4 minutes, jusqu'à ce que l'excédent d'eau s'évapore et que le sucre du maïs caramélise légèrement. Quand il commence à brunir, ajouter le bouillon et remuer. Laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux-moyen.
- 9 Ajouter la crème ou le lait, le cas échéant, et laisser mijoter de 2 à 4 minutes de plus.
- 10 La soupe peut être servie telle quelle ou passée au mélangeur pour obtenir une texture plus crémeuse, ce que je préfère. (Laisser la soupe tiédir un peu avant de la transférer dans le mélangeur.)
- 11 Garnir de crème fraîche, de crème sure ou de barbe de maïs frite.



**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
15 minutesCuisson :  
30 minutes

## RAMEN À LA CARCASSE DE POULET

Trevor Bird | *Colombie-Britannique*

Quand le temps me manque, il m'arrive d'acheter un poulet rôti à l'épicerie. Je mange les deux ailes pendant qu'il est tout chaud, et une cuisse tant qu'à y être. Le reste aboutit dans des pâtes, des salades, des soupes, etc. Après, je me retrouve avec la carcasse, qui trône alors dans la précieuse gelée formée par le fond de volaille figé. Et c'est tout ce qu'il nous faut pour concocter un ultime repas à partir de ce poulet.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Branches de fenouil  
Os et jus de cuisson  
d'un poulet rôti  
Pelures d'oignons  
Pelures de carottes  
Pelures de daïkon

**Bol IKEA 365+**

Baguettes  
**TREBENT**  
Couverts de service  
**TILLAGD**



**LÉGUMES MARINÉS**

2 tasses (425 g) de sucre blanc

½ tasse (125 ml) de vinaigre de riz

½ tasse (45 g) de branches de fenouil,  
en tranches de 0,5 cm

1 tasse (110 g) de carottes râpées  
(réserver les pelures pour le bouillon)

½ tasse (58 g) de radis daïkon râpé  
(réserver les pelures pour le bouillon)

- 1 Porter le vinaigre de riz et le sucre à ébullition.
- 2 Verser sur les légumes et laisser reposer 20 minutes.

**BOUILLON À RAMEN**

Carcasse et jus de cuisson d'un poulet rôti

½ tasse (62 g) de champignons  
shiitakes déshydratés

4 gousses d'ail émincées

2 c. à soupe (12 g) de gingembre émincé

¼ tasse (13 g) de pelures d'oignons

¼ tasse (30 g) de pelures de carottes  
(recette de légumes marinés)

¼ tasse (30 g) de pelures de daïkon  
(recette de légumes marinés)

1 feuille de laminaire digitée, nori ou kombu

21 tasses (5 L) d'eau

- 1 Mettre tous les ingrédients dans une casserole. Faire bouillir 45 minutes.
- 2 Filtrer et réserver.

**ŒUFS COLORÉS AU SOJA**

4 œufs

1 tasse (250 ml) de sauce soja à faible  
teneur en sodium

3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre de riz

1 c. à soupe (15 ml) de mirin

- 1 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition. Déposer les œufs et laisser bouillir 6 minutes.
- 2 Retirer les œufs et les déposer dans un bol d'eau glacée. Laisser refroidir, puis enlever la coquille.
- 3 Déposer les œufs dans un récipient muni d'un couvercle, puis y verser la sauce soja, le vinaigre de riz et le mirin.
- 4 Laisser reposer 24 heures au réfrigérateur.

**MONTAGE DES BOLS DE SOUPE**

1 paquet (100 g) de nouilles ramen

5 ½ tasses (1,25 L) de bouillon (recette ci-contre)

1 c. à soupe (15 ml) de shiro miso (miso blanc)

1 c. à soupe (1 g) d'oignons verts, hachés

1 c. à thé (3 g) de graines de sésame

1 c. à soupe (15 ml) de légumes marinés  
(recette ci-contre)

1 œuf coloré au soja (recette ci-dessus),  
coupé en deux

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les nouilles ramen 2 minutes, ou selon les instructions de l'emballage.
- 2 Égoutter les nouilles et les déposer dans un grand bol à soupe.
- 3 Porter le bouillon à ébullition et verser sur les nouilles.
- 4 Ajouter le miso blanc, mélanger et garnir des ingrédients restants.
- 5 Manger avec des baguettes et une cuillère à soupe japonaise.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**  
Légumes flétris

**PORTIONS**  
6

**TEMPS REQUIS**  
Préparation :  
15 minutes  
Cuisson :  
40 minutes

Faitout **VARDAGEN**  
Planche à découper  
**FASCINERA**  
Couteau **JÄMFÖRA**

## CRÈME DU TIROIR À LÉGUMES

Adrian Forte | *Ontario*

Tout au long de la semaine, j'accumule les restants : bouts de poulet, têtes de poissons, retailles de légumes, etc. Habituellement, ces trésors sont la base de mon bouillon hebdomadaire, mais pendant l'écriture de mon premier livre de recettes, ma philosophie des résidus comestibles a évolué, si bien qu'aujourd'hui, quand un être donne sa vie pour ma subsistance, je crois que c'est la moindre des choses pour le consommateur que je suis de m'assurer que ce sacrifice n'est pas vain. Cette vision des choses m'encourage à conserver toutes mes ressources. J'ai donc pris l'habitude de mettre mon bouillon dans le mélangeur et d'y ajouter tous mes restants, y compris, un jour, le fond d'un contenant de crème que j'avais ouvert pour tester une recette. Le résultat : la crème des soupes de légumes.

### INGRÉDIENTS

2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale  
3 gousses d'ail émincées  
1 ½ tasse (80 g) d'oignons émincés  
4 tasses (512 g) de carottes pelées et coupées en dés  
2 tasses (350 g) de poivrons coupés en dés  
2 tasses (202 g) de céleri coupé en dés  
2 tasses (280 g) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en cubes  
4 tasses (1 L) de bouillon de légumes  
½ tasse (125 ml) de crème épaisse 18 %  
Sel, au goût  
2 c. à soupe (30 g) de ciboulette hachée

- 1 À feu moyen-élevé, dans une grande casserole, faire chauffer l'huile végétale et faire suer l'ail jusqu'à ce que les arômes se libèrent, entre 3 et 5 minutes.
- 2 Ajouter tous les légumes et faire revenir de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
- 3 Réduire le feu à doux-moyen. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter 20 minutes.
- 4 Retirer du feu et laisser refroidir une dizaine de minutes.
- 5 Réduire en purée lisse au mélangeur. Pour éviter les débordements, remplir le mélangeur seulement à la moitié de sa capacité.
- 6 Remettre dans la casserole, puis incorporer la crème. Porter doucement à ébullition, saler et retirer du feu.
- 7 Garnir de ciboulette et servir.



## AYEZ PLUS D'UN TOUR DANS VOTRE SAC

Voici un truc évident, mais qu'il est toujours bon de mettre de l'avant. Il est facile de réduire sa quantité de déchets en ayant recours à des sacs réutilisables pour faire ses courses. C'est tellement facile de les oublier quand on les mets hors de la vue (à la maison, dans la voiture, dans une garde-robe, sous l'évier). Donc, au lieu de les garder cachés, mettez-les dans un endroit où vous êtes sûr de les voir en quittant la maison.

Autre chose : quand vous êtes à l'épicerie, essayez de ne pas placer vos fruits et légumes dans les sacs en plastique fournis sur place. Mettez-les plutôt en vrac dans votre panier, ou procurez-vous de petits sacs réutilisables prévus à cet effet.

Apportez plus de sacs que pas assez. Vous pouvez toujours laisser ceux dont vous ne vous servez pas au fond de ceux que vous utilisez.

Vous avez probablement déjà un sac FRAKTA à la maison. Il est assez solide pour transporter vos grosses épicerie et assez joli pour servir de rangement à vos sacs un peu plus disgracieux.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Saumure de feta  
Tiges de persil  
Pain rassis

**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
15 minutesCuisson :  
10 minutes**Bol RUNDLIG**Service de couverts  
**IKEA 365+**

## PANZANELLA DES PARIAS

Adrian Forte | Ontario

S'il y a une chose que vous pouvez être sûr de trouver chez moi, c'est du pain sec. J'achète du pain frais dans les boulangeries de mon quartier et bien sûr, ce genre de pain sèche plus vite que les pains commerciaux. Un jour, j'ai dit ça à un chef avec qui je travaille — qui est né et qui a grandi en Italie. C'est alors qu'il m'a initié à cette salade qui a tout changé. J'y ai mis ma touche personnelle en la nappant de ma vinaigrette à la saumure de feta. Ça non plus ça ne manque pas à la maison, vu que le mercredi, on se fait des soirées grecques. Le frigo est donc toujours plein de contenants de feta... sans fromage.

**VINAIGRETTE À LA SAUMURE DE FETA**

1/3 tasse (75 ml) de saumure de feta  
3/4 tasse (175 ml) de vinaigre de vin blanc  
3/4 tasse (175 ml) d'huile d'olive

- 1 Au mélangeur, combiner la saumure de feta et le vinaigre de vin blanc. Actionner à vitesse maximale pendant 1 minute en incorporant lentement l'huile d'olive en filet.
- 2 Poursuivre le malaxage entre 3 et 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme une émulsion homogène.

**SALADE**

1 tasse (150 g) de tomates cerises coupées en deux  
2 c. à soupe (3 g) de basilic frais  
2 c. à soupe (3 g) de persil frais  
3 piments banane coupés en juliennes  
3/4 tasse (90 g) de concombre épépiné et coupé en dés  
1/2 oignon rouge, coupé en dés  
3 gousses d'ail émincées  
1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive  
1 tasse (120 g) de pain vieux de 2 ou 3 jours, en cubes de 2,5 cm  
Sel, au goût  
Poivre noir, au goût  
1 1/2 tasse (375 ml) de vinaigrette à la saumure de feta (recette ci-dessus)  
1/4 tasse (60 g) de parmesan en copeaux

- 1 Dans un grand saladier, combiner les tomates, le basilic, le persil, les piments banane, le concombre, l'oignon rouge et l'ail.
- 2 À feu moyen-élevé, faire chauffer une poêle en fonte. Ajouter l'huile d'olive.
- 3 Quand l'huile est chaude, faire frire les cubes de pain rassis. Utiliser une cuillère de bois pour les remuer de façon à ce qu'ils dorent de tous les côtés.
- 4 Retirer les cubes de pain dorés, déposer sur une plaque de cuisson, puis saler et poivrer. Réserver.
- 5 Napper les légumes de vinaigrette à la saumure de feta et touiller pour bien enrober.
- 6 Incorporer les cubes de pain. Ajuster l'assaisonnement.
- 7 Laisser la salade reposer 5 minutes, le temps que le pain absorbe la vinaigrette.
- 8 Garnir de copeaux de parmesan et servir.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Cœur et feuilles  
de céleri  
Marinade de  
cornichons à l'aneth

**PORTIONS**

2 à 3

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
10 minutes

Planche à découper  
**FASCINERA**  
Couverts de service  
**TILLAGD**  
Bol **GLADELIG**

**SALADE COMPLÈTEMENT CÉLERI**

Lindsay-Jean Hard | *Michigan*

Commençons par préciser une chose. Un céleri entier, c'est un pied, des branches, des feuilles et au centre, un cœur. Curieusement, les branches et les feuilles plus pâles et plus tendres du cœur sont souvent négligées. Leur saveur est pourtant tout aussi intense, bien qu'elles soient moins croquantes. Dans cette recette de salade de pois chiches végétarienne, j'utilise le cœur et les feuilles d'un céleri. Parfois, je mets plus de branches que de feuilles et parfois c'est l'inverse, mais dans tous les cas, ça marche. Le résultat fait penser à un croisement entre une salade au thon et une salade aux œufs. Sur un lit de laitue, dans un sandwich avec de la verdure ou sur un craquelin, c'est parfait.

**INGRÉDIENTS**

1 boîte (425 g) de pois chiches, rincés et égouttés  
1 céleri entier, coupé finement  
3 c. à soupe (29 g) de cornichons à l'aneth émincés  
1 c. à thé (5 ml) de marinade de cornichons à l'aneth  
½ c. à thé (2,5 ml) de sauce soja  
½ c. à thé (2,5 ml) de moutarde de dijon  
2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais  
½ c. à thé (0,1 g) d'aneth frais, haché finement  
2 c. à thé (2,5 g) de levure alimentaire  
1 c. à soupe (15 ml) de mayonnaise  
Sel, au goût  
Poivre noir, au goût  
Sauce piquante, au goût (optionnel)

- 1 Mettre les pois chiches dans un bol de taille moyenne. Écraser à la fourchette jusqu'à ce qu'ils soient presque tous en morceaux.
- 2 Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger.
- 3 Goûter et rectifier l'assaisonnement. Selon le type de pois chiches utilisés, ajouter un peu plus de jus de citron ou de marinade de cornichons à l'aneth. Pour un supplément de piquant, terminer avec quelques traits de votre sauce piquante préférée.

**PORTIONS**

4 à 6

**TEMPS REQUIS**

Préparation :

20 minutes

Cuisson :

5 minutes

**SALADE DES  
MAL-AIMÉS**Justin Cournoyer | *Ontario*

Ça me désole de voir les gens utiliser le plus beau de la laitue, du céleri et du fenouil, puis se débarrasser du cœur. Voilà pourquoi j'ai inventé cette salade : pour sauver les cœurs, si délicats avec leur petit goût amer. Elle s'est taillée une place parmi mes classiques, et je la sers à mon équipe ou à la maison comme accompagnement. Je me suis même déjà fait surprendre à en manger au beau milieu de la nuit tellement c'est bon. Attendez-vous à une salade réconfortante, haute en couleurs et en textures.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pain rassis

Cœurs de laitue

Feuilles de fenouil

Feuilles de céleri

Assiette **UPPLAGA**  
Napperon **SNOBBIG**

**OIGNONS MARINÉS**

½ tasse (26 g) d'oignon émincé  
 ½ c. à soupe (9 g) de sel  
 3 c. à soupe (45 ml) de vinaigre  
 (de vin blanc ou de vin rouge)

- 1 Mettre l'oignon dans un petit bol. Ajouter le sel et le vinaigre et bien mélanger. Laisser reposer au moins 10 minutes.

**HUILE AUX HERBES**

5 c. à soupe (75 ml) d'huile d'olive  
 ½ tasse (10 à 15 g) de fines herbes  
 (persil, basilic, sauge, thym, romarin, etc.)

- 1 Dans une poêle, faire chauffer l'huile et les fines herbes à feu moyen-élevé de 3 à 5 minutes. Réserver dans un bol.

**SALADE**

4 c. à soupe (60 ml) d'huile aux herbes  
 (recette ci-dessus)  
 1 courgette coupée en rondelles  
 ½ tasse (75 g) de tomate coupée en dés  
 ou de tomates cerises  
 1 c. à soupe (9 g) de piment chili tranché  
 Sel, au goût  
 Poivre noir, au goût  
 ⅔ tasse (100 g) de haricots verts,  
 parés et blanchis  
 ½ tasse (60 g) de pain de la veille, déchiré  
 en morceaux d'environ 2,5 cm  
 2 tasses (150 g) de cœurs de laitue romaine,  
 de laitue iceberg ou de radicchio, hachés  
 4 c. à soupe (32 g) de concombre haché  
 Feuilles de fenouil hachées, au goût  
 Feuilles de céleri hachées, au goût  
 Autres légumes au choix  
 ½ tasse (125 ml) d'oignons marinés — réserver  
 le vinaigre (recette ci-dessus)  
 1 oz (30 g) de fromage feta

- 1 À feu moyen-élevé, dans la poêle ayant servi à faire l'huile aux herbes, faire chauffer 2 c. à soupe de cette huile. Faire sauter la courgette 3 minutes. Ajouter la tomate et le chili, saler et poivrer, puis faire sauter encore 3 minutes. Incorporer les haricots verts et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient chauds, 3 minutes environ. Couvrir pour garder au chaud et réserver.
- 2 Dans une autre poêle, à feu moyen, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile aux herbes. Ajouter le pain, saler et poivrer, puis faire revenir entre 5 et 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
- 3 Dans un saladier, mettre les cœurs de laitue, le concombre, les feuilles de fenouil, les feuilles de céleri et tout autre légume qui vous fait envie. Parsemer d'oignons marinés. Garnir de préparation aux courgettes sautées et de croûtons aux herbes.
- 4 Ajouter le reste de l'huile aux herbes et le vinaigre des oignons marinés. Garnir de feta.
- 5 Servir chaud.



**PORTIONS**

4 à 6  
45 à 50 boulettes

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
40 minutes  
Cuisson :  
3 heures

## SOUPE SALVATRICE AUX BOULETTES

Justin Cournoyer | Ontario

J'ai la chance d'avoir une famille qui aime tout ce qui touche à la bouffe, comme moi. Cette soupe, la quintessence du réconfort, est inspirée par mes visites chez mes beaux-parents, Barbara et Raimondo. Après avoir fait rôtir un poulet ou une dinde, ils font un bouillon avec la carcasse, puis en retirent les moindres morceaux de chair pour faire des boulettes. Cette recette m'a appris qu'en se donnant la peine de bien regarder, on fait des trouvailles. Ça prend du temps, mais c'est ce que j'appelle l'alimentation durable.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Os d'un poulet  
entier  
Restants de  
poulet cuit  
Carottes et branches  
de céleri flétries  
Pain rassis  
Tiges de persil  
Champignons  
rabougris

Nappe **VARDAGEN**  
Couverts de service  
**TILLAGD**  
Bol **GLADELIG**



**BOUILLON**

2 lb (1 kg) de carcasse de poulet rôti  
 8 ½ tasses (2 L) d'eau  
 3 branches de céleri flétries avec les feuilles, coupées grossièrement  
 2 carottes flétries avec les fanes et la pelure, coupées grossièrement  
 ½ oignon avec la peau, coupé grossièrement  
 6 tiges de persil  
 2 feuilles de laurier

- 1 Mettre la carcasse de poulet dans une grande casserole. Ajouter les légumes, le persil et le laurier. Couvrir d'eau.
- 2 À feu élevé, porter à ébullition. Réduire le feu, puis laisser mijoter de 3 à 4 heures en écumant au besoin.
- 3 Filtrer le bouillon à l'aide d'un tamis ou d'un coton à fromage et réserver. Mettre la carcasse et les légumes bouillis au compost.

**BOULETTES**

½ tasse (60 g) de pain rassis, en morceaux  
 ⅓ tasse (80 g) de parmesan râpé  
 ¼ tasse (6 g) de tiges de persil (hacher et utiliser les feuilles pour garnir)  
 1 c. à thé (6 g) de sel  
 ¼ tasse (60 ml) de crème  
 4 à 6 champignons rabougris (n'importe quelle variété)  
 ¼ tasse (13 g) d'oignon  
 1 ½ tasse (210 g) de restants de poulet, hachés  
 1 œuf battu  
 ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive

- 1 Dans un robot culinaire, combiner le pain, le parmesan, les tiges de persil et le sel. Actionner jusqu'à obtenir une chapelure. Transférer dans un petit bol.
- 2 Ajouter la crème et remuer. Réserver.
- 3 Au robot culinaire, hacher finement les champignons, l'oignon et le poulet. Transférer dans un grand bol.
- 4 Amalgamer le mélange de pain et le mélange de poulet. Incorporer l'œuf.
- 5 À feu moyen-élevé, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle.
- 6 Former des boulettes juste assez grosses pour une cuillère à soupe. Déposer un premier lot de boulettes dans la poêle à quelques centimètres les unes des autres. Faire dorer légèrement sur toutes les faces, de 3 à 5 minutes en tout.
- 7 Mettre les boulettes cuites dans une assiette, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, puis faire dorer le lot suivant. Procéder ainsi jusqu'à ce que toutes les boulettes soient cuites.
- 8 Réchauffer le bouillon et ajouter les boulettes. Servir la soupe chaude, garnie de persil.

**REMARQUES**

- Se garde au frigo pendant trois jours ou au congélateur pendant trois mois.
- Vous pouvez aussi congeler le bouillon et les boulettes séparément.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Fanes de navets  
Restants de  
poulet cuit  
Tiges d'oignons verts

**PORTIONS**

1

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
2 heures, 10 minutes  
Cuisson :  
6 à 10 minutes

Tasse **IKEA 365+**  
Sous-verre  
**IKEA 365+**  
Couverts de service  
**LIVNÄRA**  
Plat **SINNESRO**  
Napperon **GODDAG**

**SOUPE MISO ET MORCEAUX**

Andrea Carlson | Colombie-Britannique

Le saké kasu est la lie résultant de la fabrication du saké. Composée de cellules de levure résiduelles, elle est riche en acides aminés et en nutriments. Bonifiez votre soupe à la japonaise en y ajoutant des morceaux de poulet rôti et des fanes de navet fermentées au sel d'ail. À savourer comme collation sur le pouce ou comme complément à votre repas du midi.

**INGRÉDIENTS**

Les fanes de 2 bottes de navets ou d'autres légumes comme des betteraves, des carottes ou des radis

¼ gousse d'ail écrasée

1 pincée de sel de mer

1 oz (15 g) de poulet cuit, coupé grossièrement en cubes d'environ 1 cm

¼ d'oignon vert émincé

1 c. à soupe (15 g) de tofu émietté

- 1 Masser la verdure avec l'ail écrasé et le sel de mer.
- 2 Couvrir et laisser reposer 2 heures à température ambiante ou 48 heures au frigo.
- 3 Placer les autres garnitures préparées au frigo pendant la fermentation de la verdure.
- 4 Une fois la fermentation terminée, préparer le bouillon.

**BOUILLON**

1 tasse (250 ml) de dashi instantané

4 c. à thé (20 ml) de saké kasu (ou de pâte de miso)

- 1 Préparer le dashi instantané selon les instructions de l'emballage.
- 2 Ajouter le saké kasu ou la pâte de miso, puis remuer.
- 3 Ajouter la verdure fermentée et les autres garnitures.

# COLLECTIONS ET DESSERTS



**PORTIONS**

Un gâteau à 2 étages  
de 20 cm de diamètre

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
1 heure, 30 minutes  
Cuisson : 20 minutes

## GÂTEAU CHOCO ET PEAU DE BANANE

Lindsay-Jean Hard | *Michigan*

Ce gâteau table sur un assemblage classique de saveurs, soit le chocolat, la banane et le beurre d'arachide, sauf qu'il ne comprend pas de bananes, juste leur peau! Étonnamment, les peaux goûtent beaucoup la banane et regorgent de potassium, de fibres et d'antioxydants, en plus de garantir un résultat bien moelleux.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Pelures de bananes

Nappe **VARDAGEN**  
Couverts de service  
**SMAKGLAD**  
Assiette **KEJSERLIG**



**GÂTEAU DE PEAU DE BANANE**

Pelures de 2 bananes très mûres, congelées puis décongelées, extrémités retirées (voir la remarque)

½ tasse (125 ml) de babeurre

½ tasse (120 g) de beurre non salé, à température ambiante

1 ½ tasse (280 g) de sucre blanc

2 gros œufs, jaune et blanc séparés

1 c. à thé (5 ml) de pâte ou d'extrait de vanille

1 ½ tasse (200 g) de farine à gâteau ou à pâtisserie

¼ tasse (17 g) de poudre de cacao

1 c. à thé (5 g) de bicarbonate de soude

¼ c. à thé (1,25 g) de poudre à pâte

½ c. à thé (3 g) de sel de mer fin

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 2 Tapisser de papier parchemin deux moules à gâteaux de 20 cm et vaporiser les côtés et le fond avec un enduit à cuisson antiadhésif.
- 3 Couper grossièrement les pelures de bananes. Mettre dans un contenant haut et étroit avec le babeurre. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en une purée parfaitement lisse. Elle présentera de petites taches noires; c'est normal. (Un mélangeur ou un mini robot culinaire fera aussi l'affaire.)
- 4 Dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un fouet plat, réduire le beurre et le sucre en crème jusqu'à obtenir une pâte pâle et aérienne (peut prendre de 3 à 5 minutes). Cette étape peut être exécutée à la cuillère de bois, mais elle demande alors plus de temps. Ajouter les jaunes d'œufs un à un en les incorporant bien et en raclant les côtés du bol chaque fois. Ajouter la préparation de pelures de bananes ainsi que la pâte ou l'extrait de vanille, puis mélanger jusqu'à l'homogénéité. Le mélange aura une apparence un peu grumeleuse.
- 5 Dans un bol de taille moyenne, combiner la farine, le cacao, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel de mer. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger délicatement, juste assez pour bien incorporer.
- 6 Avec un fouet, un batteur électrique ou un mélangeur à main muni d'un fouet, battre les blancs d'œufs dans un bol propre et sec jusqu'à la formation de pics fermes. Au batteur électrique : commencer à basse vitesse et augmenter graduellement jusqu'à vitesse moyenne-élevée. Les blancs d'œufs sont prêts quand, lorsque vous soulevez le fouet, un pic souple se forme et retombe. Incorporer les blancs d'œufs à la pâte en pliant délicatement. Répartir la préparation dans les deux moules.
- 7 Faire cuire environ 20 minutes en tournant les moules de 180 ° à mi-cuisson. Insérer un cure-dent au centre de chaque gâteau. S'il ressort propre, le gâteau est cuit. Sinon, poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes et vérifier de nouveau. Laisser refroidir complètement dans les moules avant de transférer dans une assiette (voir les instructions d'assemblage).

**GLAÇAGE AU BEURRE D'ARACHIDE**

4 gros œufs, jaune et blanc séparés

½ c. à thé (3 g) de sel de mer fin

1 tasse (210 g) de sucre blanc

1 ¼ tasse + 2 c. à soupe (310 g) de beurre non salé, défait en morceaux, à température ambiante

2 c. à thé (10 ml) de pâte ou d'extrait de vanille

¼ tasse + 1 c. à soupe (83 g) de beurre d'arachide crémeux

- 1 Dans le bol d'un batteur sur socle ou dans un bol de métal, mélanger les blancs d'œufs, le sel et le sucre. Transférer dans un bain-marie et faire chauffer jusqu'à ce que le sucre se dissolve complètement et que la température atteigne 180 °F (80 °C). La patience est de mise, car cette étape peut prendre du temps.
- 2 Avec le fouet du batteur sur socle ou avec un batteur électrique, battre le mélange à haute vitesse. Il doit doubler de volume et devenir épais et brillant. Continuer de fouetter jusqu'à ce que le mélange refroidisse. Pour vérifier, poser simplement la main contre le bol.
- 3 Réduire la vitesse du batteur à moyen et ajouter tout le beurre à raison de 2 ou 3 morceaux à la fois.
- 4 Battre à haute vitesse 1 minute pour bien incorporer.
- 5 Ajouter la pâte ou l'extrait de vanille ainsi que le beurre d'arachide, puis mélanger environ 1 minute de plus. S'il fait chaud dans la cuisine et que le glaçage est trop liquide, réfrigérer pour le raffermir.

**ASSEMBLAGE**

- 1 Démouler un premier gâteau dans une assiette de service et retirer le papier parchemin.
- 2 Étendre environ le tiers du glaçage uniformément sur le dessus.
- 3 Répéter la première étape en plaçant le deuxième gâteau sur le premier.
- 4 Étendre le reste du glaçage sur le dessus et les côtés.

**REMARQUES**

- Privilégiez les bananes très mûres, comme celles avec lesquelles vous feriez un pain aux bananes. Si elles ne sont pas tout à fait assez mûres, le gâteau sera bon, mais le goût de la banane ne sera pas aussi prononcé. Comme chaque fois que vous mangez les parties externes d'un aliment, optez si possible pour des produits biologiques et veillez à bien les laver.
- Congeler et décongeler les pelures de bananes permet de les attendrir sans les faire cuire. Dans un contenant hermétique, elles se conservent plusieurs mois au congélateur. Il suffit de les sortir quand vous avez envie de les cuisiner. La congélation prend 3 heures et la décongélation, 1 heure à température ambiante.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**Radis entiers avec  
les feuilles**PORTIONS**

2 à 3

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
20 minutesCuisson :  
10 minutesAssiette **SINNESRO**  
Fourchette **TILLAGD**

## PISTOU TOUT RADIS

Craig Wong | *Ontario*

À mes débuts comme chef, j'ai passé trois ans en France. Point de vue culture, je me suis efforcé de tout absorber. Point de vue apprentissage, j'ai été formé dans certains des meilleurs restaurants au monde. J'ai gardé de cette période une affection pour la combinaison radis-beurre-sel, qui fait une fameuse collation. Le piquant du radis est contrebalancé par le crémeux du beurre, qui lui est mis en valeur par la fleur de sel. Et rien ne fait mieux ressortir le côté sucré du beurre que l'union de ces trois ingrédients. Ici, le tout est indéniablement supérieur à la somme des parties.

**INGRÉDIENTS**

1 botte de radis  
avec les fanes  
½ tasse (120 g)  
de beurre non salé  
2 c. à thé (12 g)  
de fleur de sel  
2 c. à soupe (18 g)  
de noix de pin  
1 c. à soupe (15 g)  
de parmesan râpé  
1 piment jalapeño  
½ gousse d'ail  
1 c. à soupe (15 ml)  
de jus de citron  
3 c. à soupe (45 ml)  
d'huile d'olive

- 1 Couper les fanes de radis les plus grandes en veillant à laisser sur les radis le bout des tiges des fanes coupées et les fanes les plus petites et les plus tendres. Réserver les fanes coupées.
- 2 Laver soigneusement les radis, sécher et réfrigérer.
- 3 Couper le beurre en cubes. Faire ramollir 30 secondes au micro-ondes au réglage le plus bas, puis remuer pour vérifier la consistance, qui devrait être semblable à celle du chocolat fondu. Cette étape est critique pour la recette, car le beurre trop chaud se sépare et le beurre trop froid n'est pas assez onctueux pour adhérer aux radis. Faire ramollir le beurre 10 secondes à la fois jusqu'à obtenir la consistance adéquate. Si le beurre se sépare, laisser refroidir quelques minutes pour qu'il soit à la température de la pièce et fouetter jusqu'à ce qu'il ait la bonne texture.
- 4 Éponger l'humidité qui aurait pu se former sur les radis pendant la réfrigération. Tremper les radis froids dans le beurre ramolli — à quelques reprises, au besoin — pour bien les recouvrir. Saupoudrer de fleur de sel, disposer sur un papier parchemin et attendre que le beurre fige, de 5 à 7 minutes.
- 5 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
- 6 Sur une plaque de cuisson, faire griller les noix de pin de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient délicatement dorées, en remuant occasionnellement.
- 7 Combiner les noix de pin grillées, les grandes fanes de radis, le parmesan, le jalapeño, l'ail et le jus de citron au robot culinaire.
- 8 Mettre le robot culinaire en marche et verser l'huile d'olive en filet jusqu'à obtenir un mélange semblable à un pesto lisse.
- 9 Pour servir, disposer quelques cuillérées de pistou dans une assiette et garnir de radis.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**Feuilles de  
betteraves**PORTIONS**

4

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
15 minutesCuisson :  
6 à 8 heuresAssiette **KEJSERLIG**

Linge à vaisselle

**SANDVIVA**Bol **IKEA 365+**Sous-verre **IKEA 365+**

## FEUILLES DE BETTERAVE EN CHIPS

David Gunawan | *Ontario*

Même si j'ai les meilleures intentions du monde, mes feuilles de betterave aboutissent souvent dans le compost. Pour ma défense, je dirai qu'enfant, la betterave n'était pas au menu familial et aujourd'hui, peu importe comment elle est apprêtée, je n'ai jamais vraiment aimé ça. Les feuilles, surtout, je les trouve tellement amères et intenses. Vous comprendrez donc que pour moi, découvrir qu'elles peuvent se transformer en délicieuses chips, c'était carrément une révélation. Géniales comme collation ou comme garniture de soupes et de salades.

**INGRÉDIENTS**1 botte de feuilles de betteraves  
(environ 20 feuilles)

1 c. à thé (5 ml) de miso blanc (shiro miso)

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive

1 c. à thé (5 ml) d'eau chaude

Zeste d'un citron (optionnel)

- 1 Couper et laver les feuilles de betteraves.
- 2 Retirer et jeter les tiges, puis éponger les feuilles.
- 3 Dans un bol, combiner le miso, l'huile d'olive et l'eau chaude pour former une pâte. Ajouter le zeste de citron si désiré.
- 4 Disposer les feuilles de betteraves sur la plaque d'un déshydrateur ou sur une plaque de cuisson. Badigeonner avec la pâte de miso diluée.
- 5 Mettre les feuilles au déshydrateur à 175 °F (80 °C) environ 6 heures ou au four à 200 °F (95 °C) entre 4 et 6 heures, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

**REMARQUE**

- Cette recette est une super collation et une garniture fantastique pour vos soupes et salades.





**RETAILLES  
ET RESTANTS**  
Graines de courge

**PORTIONS**  
1 ou 2

**TEMPS REQUIS**  
Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
30 minutes

Cuillère **LIVNÄRA**  
Bocal **KORKEN**  
Plaque à four  
**LOCKBETE**  
Poignée isolante  
**RINNIG**  
Spatule **DIREKT**

## GRAINES DE CITROUILLE D'HALLOWEEN

Trevor Bird | *Colombie-Britannique*

Quand j'étais petit, mes parents faisaient toujours rôtir les graines de notre citrouille à l'Halloween. Le moins qu'on puisse dire, c'est que je n'en garde pas un très bon souvenir : le résultat était abominable. Pas surprenant, donc, que j'aie volontairement mis cette idée de côté durant mes quelque 20 ans de carrière... jusqu'à ce qu'un projet se présente comme l'occasion rêvée d'en faire le délice que voici.

### INGRÉDIENTS

1 tasse (118 g) de graines de courge  
1 c. à soupe (15 ml) de miel  
Sel, au goût

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Séparer les graines de la pulpe et bien nettoyer.
- 3 Faire rôtir 15 minutes sur une plaque de cuisson, jusqu'à que les arômes se libèrent. Remuer une fois pour qu'elles dorent uniformément.
- 4 Retirer du four, verser un filet de miel et saupoudrer de sel.
- 5 Remettre au four de 15 à 20 minutes supplémentaires, puis laisser refroidir.

**PORTIONS**

8

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
15 minutesCuisson :  
3 heures, 15 minutes**BUDINO AU PANACHE D'ANANAS**Jason Sheardown | *Ontario*

Un classique italien, façon tropicale. La pelure du fruit donne un goût délicat d'ananas et les feuilles, des notes d'herbes et de fleurs. Quant au cœur, trop fibreux pour être mangé tel quel, il se métamorphose en exquise garniture quand vous le faites cuire à feu doux.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Couronne d'ananas  
Cœur d'ananas  
Écorce d'ananas

Plateau  
**ROMANTISK**  
Cuillère **TILLAGD**  
Moule à tarte  
**VARDAGEN**  
Tissu **SKÄGGÖRT**



**BUDINO**

3 tasses (750 ml) de crème épaisse 18 %  
 1 ½ tasse (375 ml) de lait  
 1 tasse (165 g) de couronne d'ananas, coupée grossièrement  
 1 tasse (165 g) d'écorce d'ananas, coupée grossièrement  
 ½ tasse (125 ml) d'eau  
 1 tasse + 2 c. à soupe (210 g + 26 g) de cassonade foncée  
 1 ½ c. à thé (9 g) de sel cachère  
 1 gros œuf  
 3 gros jaunes d'œufs  
 5 c. à soupe (40 g) de fécule de maïs  
 5 c. à soupe (72 g) de beurre non salé  
 2 c. à soupe (30 ml) de rhum brun  
 Sel de Maldon pour la finition

- 1 Dans une casserole à fond épais, combiner la crème, le lait, la couronne et l'écorce d'ananas. Couvrir et laisser infuser à feu doux 30 minutes.
- 2 Verser l'eau dans une grande casserole à fond épais et ajouter la cassonade et le sel cachère en remuant. À feu moyen, faire chauffer de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le sucre ait fondu et qu'une odeur caramélisée se dégage. Incorporer immédiatement le mélange de crème et de lait en fouettant. (Le mélange produira de la vapeur et le caramel durcira, mais il fondra de nouveau en cuisant.) Porter à ébullition et réduire le feu à moyen.
- 3 Dans un bol de taille moyenne, battre l'œuf, les jaunes d'œufs et la fécule de maïs. Ajouter 1 tasse de caramel en fouettant continuellement. Ajouter le reste du caramel, puis retourner dans la casserole et porter à ébullition en continuant de fouetter jusqu'à ce que le mélange soit très épais, environ 2 minutes.
- 4 Retirer du feu. Toujours en fouettant, incorporer le beurre non salé et le rhum brun. Passer au tamis fin pour enlever tous les grumeaux, puis répartir dans huit ramequins ou bols de 6 oz.
- 5 Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que la crème caramel refroidisse complètement, plusieurs heures ou jusqu'à trois jours.

**ANANAS CONFIT**

1 cœur d'ananas  
 ½ tasse (105 g) de sucre  
 1 c. à soupe (15 ml) de rhum brun  
 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron  
 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

- 1 À la mandoline, émincer le cœur d'ananas. Dans une casserole à fond épais, combiner tous les ingrédients. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide s'évapore et que le sucre caramélise.
- 2 Transférer dans un contenant hermétique et réserver.

**ASSEMBLAGE**

Garnir le budino de cinq ou six morceaux d'ananas confits, saupoudrer de sel de Maldon et servir.



**TRUC  
ÉCOLO**



## **L'AFFAIRE EST DANS LE BAC**

Trier ses déchets n'est pas toujours un jeu d'enfant. Prenons l'exemple d'un paquet de concombres miniatures : le carton va au recyclage, la pellicule plastique à la poubelle et les retailles du concombre au compost. Mais parfois, par pure paresse ou simplement parce que la poubelle est sous l'évier, le bac à compost sur le comptoir et le recyclage dans l'entrée, il est tentant de ne pas faire le tri et de tout mettre à la poubelle. Une façon simple de régler le problème est de rassembler les trois bacs au même endroit. En plus de rendre votre cuisine plus fonctionnelle, cette solution vous permet d'envoyer moins de déchets au dépôt.

Le système HÅLLBAR vous offre une façon simple et efficace de trier vos déchets en vous permettant de séparer rapidement compost, poubelle et recyclage.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**  
Coquilles de crevettes

**PORTIONS**  
4

**TEMPS REQUIS**  
Préparation :  
10 minutes  
Cuisson :  
5 minutes

Verre **STORSINT**  
Assiette **IKEA 365+**  
Plat à four  
**HEMMABAK**

## CHIPS DE COQUILLES DE CREVETTES

Trevor Bird | *Colombie-Britannique*

En saison, les crevettes tachetées font la fierté des Britanno-Colombiens. Une des façons de les manger est d'en croquer la tête et d'en aspirer l'intérieur. Personnellement, je n'y arrive pas — ce n'est pas pour les cœurs sensibles. Par contre, si vous saupoudrez les coquilles de farine de riz, que vous les faites frire et que vous les trempez dans une poudre crème sure et oignon, vous découvrirez une super collation à laquelle vous deviendrez vite accro.

### POUDRE CRÈME SURE ET OIGNON

2 c. à soupe (15 g) de lait en poudre  
2 c. à thé (8 g) de poudre d'oignon  
1 c. à thé (5 g) de poudre d'ail  
½ c. à thé (3 g) de sel  
½ c. à thé (2,5 g) d'acide citrique

1 Mélanger tous les ingrédients dans un bol et réserver.

### COQUILLES DE CREVETTES

1 lb (454 g) de coquilles de crevettes  
2 tasses (500 ml) d'huile de canola pour la friture  
1 tasse (170 g) de farine de riz

- 1 Au réfrigérateur, faire sécher les coquilles de crevettes à découvert pendant 12 heures.
- 2 Faire chauffer l'huile de canola dans une casserole jusqu'à ce qu'elle atteigne 350 °F (175 °C).
- 3 Mélanger les coquilles de crevettes à la farine de riz. Secouer l'excédent.
- 4 Faire frire les coquilles en plusieurs fois, de 1 à 2 minutes chaque fois, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- 5 Dans un bol, mélanger les coquilles frites à la poudre crème sure et oignon.
- 6 Transférer dans un bol de service et savourer.





**RETAILLES  
ET RESTANTS**  
Poches de  
thé infusées

**PORTIONS**  
4

**TEMPS REQUIS**  
Préparation :  
5 minutes  
Cuisson :  
30 à 40 minutes

Table **GRANBODA**  
Plat **SINNESRO**  
Bol **KEJSERLIG**

## PETITS POUDINGS THÉMATIQUES

Lindsay-Jean Hard | *Michigan*

Faire infuser ses poches de thé une seule fois avant de les jeter, c'est commun mais c'est une erreur. Elles sont encore pleines de saveur! Chaque fois que vous buvez une tasse de thé chai, gardez votre poche (une semaine au réfrigérateur ou un mois au congélateur). Quand vous en aurez quatre, vous pourrez vous lancer dans la fabrication de mon pouding au riz et au thé. Peu sucré, il se déguste aussi bien chaud au déjeuner que froid comme dessert.

### INGRÉDIENTS

4 tasses (1 L) de lait entier ou 2 % (ou boisson d'amande non sucrée)

4 poches de thé chai infusées

1 tasse (211 g) de riz blanc à grains courts (riz à sushi, bomba ou arborio, par exemple)

1 bâton de cannelle

¼ tasse (50 g) de sucre muscovado ou cassonade dorée

4 pincées de cannelle moulue pour la finition (une par portion)

- 1 Mettre tous les ingrédients (sauf la cannelle moulue) dans une casserole de taille moyenne et porter à ébullition à découvert, à feu moyen-élevé. Si les poches de thé sont munies d'une étiquette, couper avec des ciseaux.
- 2 Baisser le feu et laisser mijoter doucement, toujours à découvert. Remuer de temps à autre pour éviter que le riz ne colle. Quand le riz est tendre et que le liquide a réduit, après 30 à 40 minutes environ, retirer les poches de thé et le bâton de cannelle.
- 3 Servir immédiatement en saupoudrant de cannelle moulue si désiré, ou transférer dans quatre petits bols et réfrigérer pendant 3 heures ou jusqu'à ce que les poudings soient froids. Pour éviter qu'une peau se forme sur les desserts, couvrir chaque bol d'une pellicule plastique ou d'un emballage alimentaire réutilisable en appuyant légèrement pour que la pellicule ou l'emballage adhère à la surface du pouding.

**PORTIONS**

6

**TEMPS REQUIS**Préparation :  
30 minutesCuisson :  
3 heures**GÂTEAU AU BEURRE  
DE POMMES MOCHES**Andrea Carlson | *Colombie-Britannique*

Je suis une grande amatrice de gâteaux aux pommes parfumés à la cardamome. Il y a sans doute un peu de nostalgie d'enfance là-dedans. Quand c'est la saison, j'achète de bonnes quantités de pommes provenant de vergers des îles du golfe, dans notre coin. Ce sont toutes des variétés traditionnelles, mais certaines se conservent bien tandis que d'autres doivent être consommées sans trop tarder. Celles-ci peuvent servir à faire un beurre riche qui donnera de l'ampleur à ce gâteau à la cardamome. Et si vous avez de la crème sure à passer, c'est l'occasion d'en faire un glaçage onctueux.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**Pommes abîmées  
ou flétriesAssiette **STRIMMIG**Couverts de service  
**SMAKGLAD**Planche à découper  
**PROPPMÄTT**Photophore  
**VANLIGEN**

**BEURRE DE POMME**

2 lb (1 kg) de pommes abîmées ou flétries, pelées, évidées et coupées

¼ tasse (60 ml) d'eau

¼ tasse (60 ml) de miel ou de sucre blanc

- 1 À feu doux-moyen, combiner tous les ingrédients dans une petite casserole. Couvrir et laisser mijoter de 10 à 15 minutes.
- 2 Quand les pommes sont tendres, retirer du feu et laisser refroidir 10 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou d'un mélangeur ordinaire.
- 3 Dans la casserole, faire cuire à feu doux 1 heure, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de 25 %. La couleur sera plus foncée et l'arôme, légèrement caramélisé.

**REMARQUE**

- S'il vous reste du beurre de pomme après la préparation du gâteau, utilisez-le comme tartinade ou dans un smoothie.

**GARNITURE**

2 c. à soupe (26 g) de cassonade

2 c. à soupe (26 g) de sucre turbinado

2 c. à thé (4 g) de cannelle moulue

5 c. à soupe (30 g) de farine d'amande

4 c. à soupe (32 g) de farine

1/3 c. à thé (2 g) de sel

¼ tasse (56 g) de beurre non salé

- 1 Mélanger les ingrédients de la garniture dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture grumeleuse. Réserver.

**GÂTEAU**

½ tasse (110 g) de beurre non salé, à température ambiante

½ tasse (105 g) de cassonade

2 jaunes d'œufs

½ tasse (120 g) de beurre de pomme (recette ci-dessus)

¼ tasse (75 ml) de babeurre

1 c. à thé (2 g) de cardamome moulue

1 c. à thé (2,5 g) de cannelle moulue

2 tasses (265 g) de farine

1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte

1 c. à thé (6 g) de sel

- 1 Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
- 2 Dans le bol d'un batteur sur socle muni d'un fouet plat, travailler le beurre et la cassonade en crème pendant 3 minutes.
- 3 Ajouter les jaunes d'œufs, le beurre de pomme et le babeurre, puis battre 2 minutes.
- 4 Ajouter tous les ingrédients secs et mélanger à basse vitesse jusqu'à obtenir une texture lisse, environ 2 minutes.
- 5 Beurrer un moule à gâteau de 22 x 22 cm ou un moule à cheminée cannelé, puis y verser la pâte.
- 6 Mélanger les ingrédients de la garniture dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une texture grumeleuse, puis étendre sur le dessus du gâteau.
- 7 Faire cuire au four à 375 °F (190 °C) entre 35 et 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
- 8 Retirer le gâteau du four, démouler sur une assiette et laisser refroidir.

**SAUCE AU CARAMEL**

1 tasse (210 g) de sucre blanc

6 c. à soupe (84 g) de beurre, en 6 morceaux

½ tasse (125 ml) de crème 35 %

1 c. à thé (6 g) de sel de mer

- 1 À feu moyen, dans une casserole, faire chauffer le sucre blanc en remuant continuellement avec une cuillère de bois, jusqu'à ce qu'il devienne liquide et ambré. Veiller à ne pas le faire brûler.
- 2 Quand tout le sucre a fondu, ajouter le beurre, un morceau à la fois. Remuer pour bien incorporer, de 3 à 4 minutes. Attention : à chaque ajout, le caramel bouillonnera.
- 3 Très lentement, incorporer la crème, ce qui fera de nouveau bouillonner le mélange.
- 4 Retirer du feu, ajouter le sel de mer et mélanger. Laisser tiédir avant de servir. La sauce au caramel épaissira en refroidissant.
- 5 Conserver dans un contenant hermétique jusqu'à un mois au réfrigérateur. Avant de servir, réchauffer au micro-ondes ou sur la cuisinière jusqu'à obtenir la consistance désirée.

**SERVICE ET ASSEMBLAGE**

- 1 Servir le gâteau tiède pour qu'il soit à son meilleur. S'il a trop refroidi, réchauffer 5 minutes au four à 325 °F (163 °C).
- 2 Couper et napper de sauce au caramel chaude. Délicieux avec une touche de crème sure.



## LA FRAÎCHEUR A BIEN MEILLEUR GOÛT

Ce livre de recettes vous propose une foule de suggestions pour cuisiner les aliments qui ont passé leur heure de gloire – mais comment garder vos produits frais plus longtemps? Il vous faut deux choses : de l'humidité et de l'air. Par exemple, remplissez un bol d'eau, déposez-le sur le rebord de la fenêtre et suspendez vos fruits et légumes au-dessus, dans un panier ou un filet naturellement aéré.

Il y a une méthode unique pour garder des carottes fraîches plus longtemps : placez-les au frigo dans du sable humide pour qu'elles conservent leur côté craquant.

Conservez vos fruits et légumes dans un filet qui laisse passer l'air, comme le KUNGSFORS.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**  
Pieds de brocoli

**PORTIONS**  
4  
24 craquelins

**TEMPS REQUIS**  
Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 17 minutes

## BISCOTTE AUX PIEDS DE BROCOLIS ET FROMAGE

Adrian Forte | Ontario

Le macaroni brocoli-fromage est un de mes plats de semaine préférés, ce qui fait qu'il y a toujours des petits bouts de cheddar et des pieds de brocolis qui traînent dans mon frigo. Cette recette est née d'une tentative ratée de faire une variation sur le thème du pain au zucchini. Les pieds de brocoli étaient trop fibreux et le fromage a fondu et doré avant que le pain soit assez cuit. J'ai donc changé la recette pour un plat qui met davantage en valeur les ingrédients.

### INGRÉDIENTS

4 tasses (530 g) de farine de blé entier  
2 c. à soupe (26 g) de sucre blanc  
1 ¼ tasse (298 g) de cheddar fort, râpé  
2 ½ tasses (437 g) de pieds de brocolis, râpés  
¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive  
1 tasse (250 ml) d'eau  
Sel, au goût

- 1 Préchauffer le four à 450 °F (230 °C).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, le sucre, le cheddar et les pieds de brocoli râpés.
- 3 Ajouter l'huile d'olive et l'eau, puis mélanger jusqu'à ce qu'une pâte souple et collante se forme.
- 4 Saupoudrer une surface de travail de farine. Diviser la pâte en deux parts égales.
- 5 En partant du centre, rouler chaque part de pâte en un rectangle d'environ 3 mm d'épaisseur.
- 6 Au couteau ou au coupe-pizza, découper la pâte en rectangles de 2,5 x 5 cm. (Les craquelins sont aussi jolis en carrés ou en losanges, ou encore taillés à l'emporte-pièce.)
- 7 Disposer les craquelins sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- 8 À l'aide d'une fourchette, piquer chaque craquelin à quelques reprises pour les empêcher de gonfler durant la cuisson, puis saupoudrer de sel.
- 9 Faire cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les contours soient dorés.
- 10 Transférer les craquelins sur une grille. Laisser refroidir complètement pour qu'ils soient croustillants. Se conserve dans un contenant hermétique de trois à cinq jours.

**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Gras de bacon  
Paires abîmées

**PORTIONS**

10 à 12

**TEMPS REQUIS**

Préparation :  
20 minutes  
Cuisson :  
1 heure, 40 minutes

Cloche à gâteau  
**IKEA 365+**  
Tasse **KEJSERLIG**  
Couverts de service  
**SMAGGLAD**

## GÂTEAU POIRES ET CAFÉ D'APRÈS WEEK-END

Justin Cournoyer | *Ontario*

Chez nous, on achète beaucoup de fruits quand ils sont en saison et on se retrouve inévitablement avec, entre autres, des poires moins fraîches au fond du bol. J'aime bien m'en servir pour sucrer ou mouiller une pâte de gâteau. Pour contrebalancer le sucre, je remplace le beurre par du gras de bacon, gracieuseté de mon brunch du week-end. Si le gâteau est considéré comme un dessert, le bacon le rend admissible à la catégorie des déjeuners, surtout si on l'accompagne d'un bon café.

**GARNITURE**

1 tasse (118 g) de noix de Grenoble rôties  
½ tasse (105 g) de cassonade  
2 c. à soupe (16 g) de farine tout usage  
1 c. à thé (3 g) de cannelle moulue  
3 c. à soupe (3 g) de feuilles de thym frais, sans les tiges  
2 c. à soupe (30 ml) de gras de bacon

- 1 Au robot culinaire, combiner les noix de Grenoble rôties, la cassonade, la farine, la cannelle et le thym. Mélanger jusqu'à ce que les noix soient hachées finement.
- 2 Incorporer le gras de bacon et mélanger à nouveau. Transférer dans un bol, couvrir et réfrigérer.

**POIRES AU SUCRE ET À LA CANNELLE**

3 tasses (360 g) de poires abîmées, pelées et coupées en dés de 2 cm

1 c. à soupe (13 g) de sucre blanc

1 c. à soupe (12 g) de cannelle moulue

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron  
(réserver le zeste pour le gâteau)

- 1 Dans un bol, combiner les poires, le sucre, la cannelle et le jus de citron, puis réserver.

**GÂTEAU**

$\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) de crème sure

$\frac{1}{4}$  tasse (60 ml) + 3 c. à soupe (45 ml) de lait

3 tasses (395 g) de farine tout usage

1 c. à thé (5 g) de poudre à pâte

1 c. à thé (5 g) de bicarbonate de soude

1 c. à thé (6 g) de sel

1 tasse (250 ml) de gras de bacon

1 tasse (210 g) de sucre blanc

$\frac{3}{4}$  tasse (160 g) de cassonade

2 œufs battus

Zeste d'un citron

2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron

1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille

3 tasses (750 ml) de poires au sucre et à la cannelle (recette ci-dessus)

$\frac{3}{4}$  tasse (190 ml) de garniture (recette à la page précédente)

$\frac{1}{2}$  tasse (66 g) de sucre à glacer

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (175 °C) et beurrer un moule à charnière de 25 cm.
- 2 Dans un petit bol, combiner la crème sure et  $\frac{1}{4}$  tasse de lait.
- 3 Dans un bol moyen, tamiser la farine tout usage, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
- 4 Dans un grand bol, travailler le gras de bacon, le sucre blanc et la cassonade en crème.
- 5 Incorporer les œufs un à un au mélange gras-sucre en mélangeant bien chaque fois.
- 6 Incorporer le zeste et le jus de citron, ainsi que l'extrait de vanille.
- 7 Incorporer le tiers des ingrédients secs, puis le tiers du mélange lait-crème sure. Répéter cette étape encore deux fois.
- 8 Verser la moitié de la pâte à gâteau dans le moule à charnière beurré.
- 9 À la cuillère, répartir les poires au sucre et à la cannelle sur la pâte.
- 10 Verser le reste de la pâte sur les poires.
- 11 Saupoudrer la garniture.
- 12 Faire cuire le gâteau environ 1 heure et 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Laisser refroidir complètement.
- 13 Dans un petit bol, mélanger le sucre à glacer et 3 c. à soupe de lait. Napper le gâteau et servir.



**RETAILLES  
ET RESTANTS**

Bananes très mûres

**PORTIONS**4  
1 tasse (250 ml)  
chacune**TEMPS REQUIS**Préparation :  
5 minutes**Bol KEJSERLIG**Napperon **MITTBIT**  
Cuillère **KALAS**

## CRÈME GLACÉE BEURRE D'ARACHIDE ET BANANES FATIGUÉES

Adrian Forte | *Ontario*

J'achète des bananes environ deux fois par semaine et j'en mange généralement une avant d'aller au gym. Sauf que je ne suis pas toujours assidu dans mes entraînements, alors je me retrouve souvent avec plein de bananes trop mûres sur mon comptoir que je mets au congélateur pour ralentir le processus d'oxydation. Les bananes congelées sont parfaites pour faire des smoothies post-sport, et parce que j'aime tellement leur goût, j'ai transformé la recette en crème glacée zéro culpabilité.

**INGRÉDIENTS**

5 à 6 bananes très mûres, pelées et congelées  
 ¼ tasse (67 g) de beurre d'arachide  
 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de coco  
 ¼ c. à thé (0,5 g) de noix de muscade râpée

- 1 Sortir les bananes du congélateur et les trancher en rondelles de 0,5 cm.
- 2 Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger les bananes, le beurre d'arachide, l'huile de coco et la muscade 1 ou 2 minutes.
- 3 Laisser reposer 2 ou 3 minutes, puis continuer de mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 4 Verser dans un contenant hermétique, puis placer 1 heure au congélateur.
- 5 Servir et savourer.



## TREVOR BIRD

Le chef Trevor Bird, qui a maintes fois été primé pour son talent, est un entrepreneur basé à Vancouver, en Colombie-Britannique. En 2012, il a terminé au deuxième rang de la compétition télévisuelle *Top Chef Canada*, avant de réparaître au petit écran en 2017 dans *Top Chef Canada: All-Stars*, série spéciale lors de laquelle il s'est également classé parmi les finalistes. En plus de s'être démarqué lors de concours culinaires, Trevor a atteint des sommets professionnels dans son domaine, ayant notamment occupé le rôle de chef ou de chef invité dans plusieurs restaurants de renommée mondiale au Canada, à Singapour, à Hong Kong et aux États-Unis.

En 2012, Trevor a ouvert le très prisé Fable Kitchen dans le quartier Kitsilano de Vancouver, un restaurant qui propose une cuisine « de la ferme à la table » et sert des repas et des boissons de qualité préparés exclusivement à partir d'ingrédients frais et locaux. Trevor innove aussi en offrant des cours de cuisine en ligne, par l'entremise desquels il donne aux participants l'occasion d'accroître leurs connaissances gastronomiques et de gagner en aisance derrière les fourneaux. Les profits générés par ces événements virtuels ont jusqu'ici été remis en majeure partie à des œuvres de charité.

Trevor est par ailleurs un leader qui aime transmettre sa passion. C'est pourquoi il offre de l'encadrement aux autres entrepreneurs et aux plus jeunes, en s'inspirant de ses expériences antérieures pour aider chacun à apprivoiser ses émotions et ainsi s'engager dans une voie de guérison et de bien-être. Selon lui, avec les bons outils, quiconque souhaite atteindre son plein potentiel peut y arriver.

Trevor vit avec sa femme et leurs deux enfants. Il a un style de vie actif et adore aller à la montagne, faire du vélo, courir et pratiquer toutes sortes d'activités physiques. Il aime discuter de conscience supérieure et de la profondeur de l'existence, déterminé à continuer à grandir et à cheminer vers la maîtrise de soi.

### RECETTES

Pâtes au pesto de la dernière chance	p. 43
Pouding au pain pas-si-rassis-que-ça	p. 120
Ramen à la carcasse de poulet	p. 131
Graines de citrouille d'Halloween	p. 164
Chips de coquilles de crevettes	p. 171

### LIEU DE RÉSIDENCE

Vancouver, Colombie-Britannique

## CHRISTA BRUNEAU-GUENTHER

« Le menu du Feast, c'est le prolongement de mon cœur, de ma maison, de mon jardin. Voir mes recettes devenir les préférées de plusieurs me touche profondément. »

Christa Bruneau-Guenther est née et a grandi à Winnipeg, au Manitoba. Fière membre de la Première Nation de Peguis, elle a passé plus de 20 ans à raffiner ses talents de cuisinière et de jardinière, tout en poussant plus loin son apprentissage de la cuisine autochtone. En 2015, elle a ouvert le café-bistro Feast à Winnipeg, où elle sert des plats modernes inspirés des mets traditionnels des Premières Nations. La passion et la créativité de cette cuisinière amatrice devenue restauratrice sont pour ainsi dire les ingrédients de base du Feast.

L'aventure culinaire de Christa a commencé en 2001, lorsqu'elle a ouvert une garderie agréée au centre-ville de Winnipeg. Elle a alors constaté les effets positifs de la cuisine traditionnelle et des pratiques culturelles sur la santé et le bien-être, constat qui a décuplé son désir de renouer avec ses racines. Et de là est née l'idée du Feast.

Christa a ouvert son restaurant dans un souci de servir la population, avec l'ambition d'en faire un pilier de la vie communautaire du West End de Winnipeg. Elle est fière d'offrir des possibilités d'emploi, du mentorat et une expérience de travail à un grand nombre de personnes, spécialement aux travailleurs qui sont désavantagés par différents obstacles. Christa honore et respecte la planète en adoptant autant que possible des pratiques respectueuses de l'environnement dans son établissement.

Depuis l'ouverture de Feast, les recettes de Christa ont figuré dans plusieurs publications, dont *Canadian Living* et *Châtelaine*, en plus d'être mises en vedette sur la chaîne Food Network Canada. Son café-bistro a de plus été maintes fois récompensé et en 2019, Christa a reçu le titre de Femme entrepreneure de l'année au Manitoba pour une entreprise à vocation communautaire. Son engagement social n'a d'ailleurs cessé de croître au cours des dernières années, et elle anticipe avec une joyeuse fébrilité les nouveaux défis que l'avenir lui réserve.

### RECETTES

Crêpes de riz sauvage et bacon de peau de banane	p. 25
Boulettes fourre-tout	p. 77
Burgers pulpeux et fromage maison	p. 83
Nachos de sauvetage	p. 107
Boulettes aux miettes de chips et fromage	p. 111

### LIEU DE RÉSIDENCE

Winnipeg, Manitoba





## ANDREA CARLSON

Depuis plus d'une décennie, la cheffe Andrea Carlson révolutionne l'univers gastronomique de la ville de Vancouver. Son engagement à servir des ingrédients du terroir et à soutenir les réseaux alimentaires locaux lui a permis de nouer de solides relations avec les agriculteurs, y compris des producteurs auparavant inconnus qui ont depuis capté l'attention d'autres chefs en ville.

Andrea est originaire de la Colombie-Britannique, où elle a d'abord étudié en agriculture biologique et aménagement paysager avant de se faire un nom en cuisine grâce à ses passages remarquables dans de grands restaurants de la province. Elle a notamment travaillé au Sooke Harbour House, un établissement situé sur l'île de Vancouver qui a la particularité de faire pousser ses ingrédients bios directement sur place. Intriguée et motivée par le vaste éventail de possibilités associé à cette façon de faire, Andrea s'est mise à s'intéresser à la culture biologique à petite échelle. Le lien étroit entre la nourriture et la nature est devenu le fondement de sa philosophie culinaire, philosophie qu'elle a plus tard mise en pratique sur l'île de Vancouver en créant un potager pour le Jardin botanique de Tofino.

De retour à Vancouver, elle a accepté le rôle de cheffe de cuisine au Raincity Grill, pour qui elle a développé le désormais légendaire menu « 100 milles », propulsant dans la foulée le mouvement locavore vancouverois. Elle a ensuite occupé la position de cheffe de cuisine au Bishop's qui a, grâce à elle, remporté deux fois plutôt qu'une le titre de Meilleur restaurant régional décerné par *Vancouver Magazine*.

En tant que cheffe propriétaire du Burdock & Co, Andrea concocte des plats saisonniers faits d'ingrédients biologiques, influencée par les diverses richesses naturelles de la Colombie-Britannique. Son style de cuisine, à la fois délicat, coloré et pragmatique, reflète l'essence même du concept « de la ferme à la table ». Autrement dit, son menu exprime clairement son amour pour la terre et témoigne concrètement de son apport aussi précieux que savoureux au milieu culinaire.

### RECETTES

Lasagne croustillante à la verdure	p. 61
Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates	p. 65
Écocroquettes	p. 101
Soupe miso et morceaux	p. 152
Gâteau au beurre de pommes moches	p. 175

### LIEU DE RÉSIDENCE

Vancouver, Colombie-Britannique

## JUSTIN COURNOYER

Le chef Justin Cournoyer réinvente la façon dont on mange et dont on pense les mets de chez nous. Il se met au défi de toujours puiser dans le terroir et cherche à mettre en valeur le riche héritage multiculturel du Canada dans son restaurant de Toronto, l'Actinolite. En utilisant des ingrédients cultivés selon les saisons et en empruntant les techniques des différents peuples qui ont bâti le pays, il redéfinit la cuisine d'ici.

Pour lui, il ne s'agit pas seulement de créer des mets savoureux, bien que cet objectif soit au cœur de son menu. Il souhaite que sa philosophie se reflète dans tout ce qu'il fait, chaque jour. À son dire, « un mode de vie plus durable passe d'abord par la nourriture ». Parce qu'il pense local avant tout, il est pour lui tout naturel que son restaurant et sa cuisine respectent l'environnement. Ce qu'il fait en gérant les déchets alimentaires et en tirant parti de sources d'énergie passives, mais aussi en faisant pousser de façon durable tout ce qu'il peut dans son potager urbain et dans sa forêt loin de la ville.

Actinolite, le nom de son restaurant, est aussi le nom du village où il est né, dans l'est de l'Ontario. C'est cet endroit, imprégné de souvenirs d'enfance et débordant de trésors sensitifs, qui a fait naître en lui son profond attachement à la terre. Actinolite incarne toute la philosophie et l'évolution de Justin.

Créatif, travailleur et innovateur, Justin Cournoyer continue à s'épanouir en tant que chef et restaurateur. Son ardeur, sa vision du monde et son esprit de collaboration le font sortir du lot et nourrissent son travail. Mais ce sont sa famille et ses enfants qui stimulent avant tout son désir de faire progresser la gastronomie canadienne.

### RECETTES

Smoothie de secours	p. 19
Steak et ses à-côtés mal cotés	p. 68
Salade des mal-aimés	p. 143
Soupe salvatrice aux boulettes	p. 147
Gâteau poires et café d'après week-end	p. 184

### LIEU DE RÉSIDENCE

Toronto, Ontario





## FISUN ERCAN

La cheffe Fisun Ercan est née et a grandi dans une petite ville de la côte ouest de la Turquie, près de la mer Égée. Après avoir étudié et travaillé en finances et en programmation informatique, elle a décidé de concrétiser un rêve d'enfant : devenir cheffe. Fisun a rapidement constaté que la cuisine turque n'était pas très connue au Canada, son pays d'adoption. Elle a donc ouvert son premier restaurant en 2006, le Su, pour faire découvrir la cuisine de sa terre natale aux gens d'ici.

Elle a publié un livre de cuisine du même nom en 2011, participé à la création de plusieurs autres livres de cuisine et est apparue plusieurs fois dans des émissions de télévision au fil des années. De 2013 à 2018, Fisun a été cheffe de cuisine et copropriétaire du Barbounya à Montréal. Elle donne aujourd'hui des cours de cuisine et représente la cuisine turque lors de différents événements culinaires. Parce que sa passion pour les plaisirs de la table exige des ingrédients produits de façon responsable et durable, elle a acheté en 2018 une petite ferme afin de cultiver ses propres légumes biologiques. Elle organise depuis des événements gastronomiques et des ateliers culinaires au Bika, le restaurant qui se trouve sur sa parcelle de terre, tout près de Montréal.

### RECETTES

Crêpes potagères	p. 9
Omelette zéro déchet	p. 21
Mijoté des oubliettes	p. 35
Börek des naufragés	p. 54
Tartinade de poulet et compagnie	p. 115

### LIEU DE RÉSIDENCE

Montréal, Québec

## ADRIAN FORTE

Consultant et personnalité télévisuelle, le chef Adrian Forte habite à Toronto, au Canada. Sa passion pour la gastronomie fait littéralement partie de son ADN, puisque ses deux grands-mères sont des cheffes jamaïcaines.

Le parcours d'Adrian dans l'industrie culinaire est marqué par l'excellence, lui qui brille tant dans la gestion de restaurants que dans la création de menus. Adrian a travaillé pour certains des établissements les plus renommés de Toronto. Il a entre autres conceptualisé le très populaire Aunty Lucy's, où l'on sert de délicieux burgers, a été chef de cuisine du Dirty Bird Chicken & Waffles, qu'il a cofondé, et est à l'origine d'un restaurant éphémère jamaïcain à succès, le YAWD. Découvrir de nouvelles tendances culinaires est l'une de ses forces, et ses projets menés de main de maître en régaleront plus d'un.

Sa mosaïque de saveurs, d'histoires et de recettes fait de lui un véritable chef contemporain. Il crée de délicieuses harmonies à partir d'ingrédients locaux, usant de techniques éprouvées et tablant sur les traditions. Adrian a participé aux émissions *Top Chef Canada* diffusée sur Food Network (semi-finaliste), et *Chef in Your Ear*, *Chopped Canada* et *Hogtown BBQ* sur Bell. Il a de plus démontré son talent et sa créativité lors de plusieurs apparitions à la télévision nationale.

Adrian a été le sujet de reportages dans le *Toronto Star* et le *Toronto Life*, et nommé Meilleur nouveau chef par le magazine *NOW*. Il travaille présentement à l'écriture de son premier livre de cuisine (d'une série de deux) qui paraîtra en 2022 aux éditions Appetite by Random House, une division primée de Penguin Random House Canada axée sur la cuisine et le style de vie.

### RECETTES

Risotto aux fanes de radis	p. 71
Crème du tiroir à légumes	p. 136
Panzanella des parias	p. 139
Biscotte aux pieds de brocolis et fromage	p. 182
Crème glacée beurre d'arachide et bananes fatiguées	p. 188

### LIEU DE RÉSIDENCE

Toronto, Ontario





## DAVID GUNAWAN

Le chef David Gunawan a commencé sa carrière dans la cuisine d'une brasserie à West Lafayette, en Indiana, alors qu'il poursuivait des études en génie de l'environnement à l'Université Purdue. Il a gagné ses galons dans des rôles de second plan sous la direction de chefs réputés à Chicago, dont Chris Nugent chez Les Nomades et Carrie Nahabedian au restaurant étoilé Naha, avant d'atterrir à Vancouver, où il a fait escale au West, puis au Maenam. En 2011, il s'est rendu en Europe et a travaillé dans plusieurs établissements visionnaires tels que In De Wulf en Belgique, ainsi que Relae et Dragsholm Castle au Danemark.

De retour du Vieux Continent, il est retourné à Vancouver où il a lancé Wildebeest, un incontournable du mouvement de la ferme à la table, puis en 2012, le célèbre Farmer's Apprentice. La volonté constante de Gunawan de se procurer les meilleurs ingrédients frais et saisonniers en soutenant les fermes, les pâturages et les fournisseurs locaux a mené Farmer's Apprentice au deuxième rang de la liste des Meilleurs nouveaux restaurants du magazine *enRoute Canada* en 2014. Cette même année, le restaurant a également remporté les titres de Meilleur nouveau restaurant, Meilleur restaurant décontracté et Restaurant de l'année aux 25<sup>th</sup> Annual Restaurant Awards de *Vancouver Magazine*. En 2015, Gunawan a ouvert le bar à vin Grapes & Soda dans le quartier South Granville, à deux pas de Farmer's Apprentice, et Royal Dinette, au centre-ville de Vancouver. Chaque restaurant reflétant davantage son orientation innovatrice, artisanale et locavore, Gunawan a été nommé Chef de l'année aux Restaurant Awards de *Vancouver Magazine* en 2016, et en 2018, Grapes & Soda a remporté le prix du Meilleur bar lors de la même remise de prix.

### RECETTES

Macaroni aux croûtes	p. 51
Tagliatelles au pesto de tiges de kale	p. 74
Chips d'épluchures de pommes de terre	p. 95
Soupe de rafles de maïs	p. 127
Feuilles de betterave en chips	p. 161

### LIEU DE RÉSIDENCE

Vancouver, Colombie-Britannique

## LINDSAY-JEAN HARD

Diplômée de l'Université du Michigan, la cheffe Lindsay-Jean Hard entretient une passion dévorante pour le développement durable, qui l'aiguille dans bien des facettes de sa vie. Cette passion influence entre autres sa façon de jardiner, sa pratique artistique, son quotidien, son engagement communautaire et ses écrits, comme en témoigne son livre de cuisine *Cooking with Scraps* (Workman Publishing Company, 30 octobre 2018), réalisé avec amour et inspiré de sa rubrique du même nom sur Food52. Aujourd'hui, elle tente de convaincre quiconque croise son chemin de cuisiner avec des pelures de bananes et travaille à bâtir des ponts sociaux à titre de responsable du marketing de Zingerman's Bakehouse à Ann Arbor, au Michigan.

### RECETTES

Pain doré de marc	p. 13
Poêlée de restants	p. 17
Salade complètement céleri	p. 142
Gâteau choco et peau de banane	p. 155
Petits poudings thématiques	p. 174

### LIEU DE RÉSIDENCE

Ann Arbor, Michigan





## JASON SHEARDOWN

La vocation du chef Jason Sheardown s'est affirmée tôt, très certainement suscitée par les étés passés à la ferme de ses grands-parents où il a développé son amour de la qualité et des traditions. Après ses études au George Brown College à Toronto, Jason a aussitôt cherché des occasions de développer ses connaissances et sa créativité.

Il a d'abord peaufiné ses techniques culinaires auprès du chef Roger Mooking et de son partenaire d'affaires, Hanif Harji, au restaurant Nyood, puis passé trois ans aux côtés du chef Jason Bangerter en tant que son chef de cuisine. Il a par la suite décroché des postes dans certains des plus prestigieux groupes de restaurants à Toronto, notamment Chase Hospitality Group, INK Entertainment et Food Dudes.

Dernièrement, Jason s'inspire de ses voyages au Mexique, en Espagne, en France, en Indonésie, en Colombie, au Portugal et dans nombre d'autres pays pour alimenter de nouveaux projets auxquels il participe, comme Kupfert & Kim, Calii Love et Farm'r.

### RECETTES

Confiture d'écorce de melon et tartinade de queues de fraises et feta	p. 29
Poulet fumé aux feuilles de maïs	p. 40
Crevettes au chutney de peau de banane	p. 55
Tacobroco	p. 88
Budino au panache d'ananas	p. 165

### LIEU DE RÉSIDENCE

Toronto, Ontario

## CRAIG WONG

Le chef Craig Wong cuisine avec son âme. Certains ont décrit sa cuisine comme la rencontre de la gastronomie asiatique et du *soul food* caribéen, mais pour lui, les frontières géographiques importent moins que le fait de servir de délicieux mets.

Sa façon d'apprêter les aliments découle de son héritage jamaïco-chinois et se caractérise par des techniques précises et une discipline acquise pendant ses années passées à travailler dans des restaurants étoilés comme le Alain Ducasse au Plaza Athénée, à Paris, et le Fat Duck de Heston Blumenthal, en Angleterre.

La famille de Craig a vécu en Jamaïque durant plus de trois générations. Son père vient de Kingston, sa mère, d'Ocho Ríos, et ils ont décidé d'immigrer au Canada au début des années 1970. Son enfance est ainsi une représentation à la fois unique et classique d'une ville diversifiée comme Toronto.

Tout comme la langue nationale de la Jamaïque, son restaurant Patois Toronto est un amalgame de grandes idées pigées dans différentes cultures, idées qu'il concrétise dans le respect des ingrédients. Craig est né et a grandi à Scarborough en Ontario. Ses parents l'ont inscrit dans une école où il a appris à parler couramment le français. Après ses études secondaires, il a décidé de suivre sa passion pour la cuisine et a déménagé à Lyon, en France, où il a obtenu son diplôme avec mention de l'Institut Paul Bocuse. Il a ensuite travaillé trois ans en Europe, puis est retourné à Toronto où il a passé dix ans à perfectionner son art dans les plus grands restaurants de la ville.

En 2014, Craig a ouvert Patois Toronto, un restaurant agréable et coloré qui marie le style traditionnel de la cuisine familiale chinoise aux riches saveurs de l'Asie et des Caraïbes. En 2020, il a ouvert Bar Mignonette, où se côtoient fruits de mer et vins nature. Il est actuellement chef cuisinier au Ting Irie, le premier restaurant jamaïcain de Dubaï. Craig est également coanimateur de l'émission culte *Cook Like a Chef* diffusée sur CTV Life Channel au Canada et sur de multiples plateformes aux États-Unis, à Singapour et en Amérique du Sud.

La fusion des saveurs qu'offre le chef Craig Wong lui a valu des critiques élogieuses et des articles dans des publications internationales comme *Eater*, *Food & Wine*, *Food Fanatics* et *The Cleaver Quarterly*, ainsi que dans des publications nationales comme *Toronto Life*, *Zagat*, *The Globe & Mail* et *PORTER magazine*.

### RECETTES

Pain de viande à la sauce en sachet	p. 48
Riz frit aux légumes moches	p. 94
Carottes entières rôties au miel	p. 97
Soupe en bol de citrouille	p. 123
Pistou tout radis	p. 159

### LIEU DE RÉSIDENCE

Toronto, Ontario





## SALUBRITÉ DES ALIMENTS

En cuisine, la prudence est toujours de mise, que l'on soit cordon-bleu ou simple gourmand. Voici quelques conseils à garder en tête lorsqu'on cuisine avec des restes ou des restants de nourriture<sup>1</sup>.

### RÉCHAUFFAGE AU MICRO-ONDES

- N'utilisez que des contenants et des emballages de plastique conçus pour aller au micro-ondes.
- Desserrez le couvercle ou faites une ouverture dans l'emballage pour permettre à la vapeur de s'échapper.
- Arrêtez le micro-ondes à mi-chemin et remuez la nourriture afin de répartir la chaleur également.
- Faites pivoter l'assiette plusieurs fois en cours de cuisson si votre micro-ondes n'est pas muni d'une assiette pivotante.

### MICRO-ONDES

- Avant de faire décongeler les aliments, retirez-les de tout emballage ou contenant qui ne va pas au micro-ondes (comme les emballages en plastique, en carton ou en mousse de polystyrène). N'utilisez que les contenants et les emballages conçus pour aller au micro-ondes.
- Utilisez la fonction de décongélation du micro-ondes et assurez-vous que vos restes sont complètement décongelés avant de les réchauffer.
- Utilisez ou consommez les restes immédiatement après leur décongélation. Ne recongelez pas les aliments que vous avez fait décongeler au micro-ondes.

### MANIPULATION DES RESTES

- Avant et après la manipulation de restes d'aliments, lavez-vous les mains avec de l'eau chaude et savonneuse. Lavez de même les ustensiles, la vaisselle et les surfaces de travail.
- Comme mesure de protection supplémentaire, vous pouvez désinfecter les ustensiles, la vaisselle et les surfaces de travail. Utilisez un désinfectant domestique ou une solution diluée d'eau de Javel (mélangez 5 ml/1 c. à thé d'eau de Javel dans 750 ml/3 tasses d'eau).
- Gardez les aliments à une température entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F) afin d'éviter la croissance de bactéries nuisibles.
- Ne vous fiez ni à votre odorat, ni à votre vue, ni à vos papilles pour juger de la salubrité d'un aliment. Il ne suffit pas d'évaluer l'odeur, l'apparence ou le goût d'un aliment pour savoir s'il est contaminé ou non.
- Jetez tout aliment cuit resté à la température ambiante pendant plus de deux heures.
- Même s'il est important de tout faire pour éviter de jeter de la nourriture, il est parfois impossible de sauver un aliment qui a dépassé son cycle de vie. Utilisez votre jugement et, en cas de doute, jetez-le.

### REFROIDISSEMENT DES RESTES

- Réfrigérez tous les restes sans tarder dans des contenants peu profonds non couverts pour qu'ils refroidissent rapidement.
- Vous pouvez laisser refroidir les aliments très chauds à la température ambiante. Réfrigérez-les dès que la vapeur a cessé de s'en échapper.
- Ne refermez pas les contenants et n'emballer pas les aliments de façon hermétique avant qu'ils aient complètement refroidi.
- Évitez de trop remplir le réfrigérateur pour ne pas gêner la circulation de l'air froid.

### RÉCHAUFFAGE DES RESTES

- Réchauffez les restes jusqu'à ce que leur température interne atteigne 74 °C (165 °F).
- Utilisez un thermomètre à cuisson numérique afin de vérifier la température des aliments.
- Faites chauffer les sauces, les soupes et les jus de viande à gros bouillons sans cesser de remuer.
- Jetez les restes réchauffés qui n'ont pas été consommés.

### DÉCONGÉLATION DES RESTES

- Faites décongeler les restes dans le réfrigérateur ou dans le micro-ondes. Assurez-vous que les aliments sont dans des contenants hermétiques.
- Mangez ou cuisinez les restes dès qu'ils sont décongelés.

### RÉFRIGÉRATEUR

- Placez le contenant ou l'emballage sur la tablette inférieure du réfrigérateur afin d'éviter qu'il ne dégoutte sur les autres aliments pendant la décongélation.

### CONSERVATION DES RESTES

- Mettez toujours les restes dans des contenants propres, ou emballez-les dans des sacs en plastique étanches pour prévenir la contamination croisée. Prenez toujours soin de séparer les différents restes d'aliments.
- Mangez les restes dans les deux ou trois jours suivants, ou congelez-les pour les manger plus tard.
- Inscrivez la date sur les contenants pour identifier les restes plus facilement et vous assurer de ne pas les conserver trop longtemps.

1. Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/conseils-generaux-salubrite/conseils-salubrite-restes-alimentaires.html>

Vous avez des restants et des retailles? Utilisez cet index pour savoir ce que vous pouvez cuisiner avec ce que vous avez déjà sous la main.

**A****ABRICOT**

Boulettes fourre-tout 77

**ANANAS, CŒUR/ÉCORCE/COURONNE**

Budino au panache d'ananas 165

**ANETH**

Börek des naufragés 54

Crêpes potagères 9

Écocroquettes 101

Mijoté des oubliettes 35

Omelette zéro déchet 21

**B****BACON, GRAS**

Gâteau poires et café d'après week-end 184

**BANANE**

Crème glacée beurre d'arachide et bananes fatiguées 188

Crêpes de riz sauvage et bacon de peau de banane 25

Smoothie de secours 19

**BANANE, PEAU**

Crêpes de riz sauvage et bacon de peau de banane 25

Crevettes au chutney de peau de banane 55

Gâteau choco et peau de banane 155

**BASILIC**

Börek des naufragés 54

Crêpes potagères 9

Mijoté des oubliettes 35

Omelette zéro déchet 21

Pâtes au pesto de la dernière chance 43

**BETTERAVE**

Boulettes fourre-tout 77

Burgers pulpeux et fromage maison 83

**BETTERAVE, FEUILLES**

Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates 65

Feuilles de betterave en chips 161

**BŒUF**

Börek des naufragés 54

Omelette zéro déchet 21

Riz frit aux légumes moches 94

**BROCOLI**

Börek des naufragés 54

Crème du tiroir à légumes 136

Mijoté des oubliettes 35

Omelette zéro déchet 21

Riz frit aux légumes moches 94

Salade des mal-aimés 143

**BROCOLI, TIGES**

Biscotte aux pieds de brocolis et fromage 182

Crêpes potagères 9

Steak et ses à-côtés mal cotés 68

Tacobroco 88

**C****CAFÉ, MARC**

Pain doré de marc 13

**CAROTTE**

Börek des naufragés 54

Carottes entières rôties au miel 97

Crème du tiroir à légumes 136

Mijoté des oubliettes 35

Omelette zéro déchet 21

Ramen à la carcasse de poulet 131

Riz frit aux légumes moches 94

Soupe salvatrice aux boulettes 147

**CAROTTE, FEUILLES**

Carottes entières rôties au miel 97

Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates 65

Crêpes potagères 9

**CAROTTE, PELURES**

Ramen à la carcasse de poulet 131

**CAROTTE, PULPE**

Écocroquettes 101

**CÉLERI**

Börek des naufragés 54

Crème du tiroir à légumes 136

Mijoté des oubliettes 35

Ramen à la carcasse de poulet 131

Riz frit aux légumes moches 94

Salade des mal-aimés 143

Soupe salvatrice aux boulettes 147

**CÉLERI, CŒUR**

Salade complètement céleri 142

Salade des mal-aimés 143

**CÉLERI, FEUILLES**

Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates 65

Salade complètement céleri 142

Smoothie de secours 19

**CHAMPIGNON**

Crème du tiroir à légumes 136

Pouding au pain pas-si-rassis-que-ça 120

Ramen à la carcasse de poulet 131

Riz frit aux légumes moches 94

Soupe salvatrice aux boulettes 147

**CHOU-FLEUR, TIGES**

Crêpes potagères 9

Mijoté des oubliettes 35

Steak et ses à-côtés mal cotés 68

**CITROUILLE**

Soupe en bol de citrouille 123

**CITROUILLE, GRAINES**

Graines de citrouille d'Halloween 164

Soupe en bol de citrouille 123

Tagliatelles au pesto de tiges de kale 74

**CORIANDRE**

Börek des naufragés 54

Carottes entières rôties au miel 97

Crêpes potagères 9

Crevettes au chutney de peau de banane 55

Mijoté des oubliettes 35

Omelette zéro déchet 21

Smoothie de secours 19

Tacobroco 88

**COURGE**

Börek des naufragés 54

Mijoté des oubliettes 35

**CREVETTE, COQUILLES**

Chips de coquilles de crevettes 171

**D****DAÏKON**

Ramen à la carcasse de poulet 131

**E****ÉPINARD**

Boulettes aux miettes de chips et fromage 111

Crêpes potagères 9

Lasagne croustillante à la verdure 61

Mijoté des oubliettes 35

Pâtes au pesto de la dernière chance 43

Poêlée de restants 17

Riz frit aux légumes moches 94

Smoothie de secours 19

**F****FENOUIL, FEUILLES**

Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates 65

Crêpes potagères 9

Ramen à la carcasse de poulet 131

Smoothie de secours 19

**FETA**

Panzanella des parias 139

**FRAISE, QUEUES**

Confiture d'écorce de melon et tartinade de queues de fraises et feta 29

**FROMAGE**

Omelette zéro déchet 21

**FROMAGE, CROÛTES**

Macaroni aux croûtes 51

Pain de viande à la sauce en sachet 48

**G****GINGEMBRE**

Boulettes fourre-tout 77

Burgers pulpeux et fromage maison 83

**K****KALE**

Crêpes potagères 9

Lasagne croustillante à la verdure 61

Mijoté des oubliettes 35

Nachos de sauvetage 107

Pâtes au pesto de la dernière chance 43

Riz frit aux légumes moches 94

Smoothie de secours 19

**KALE, TIGES**

Tagliatelles au pesto de tiges de kale 74

**KETCHUP, SACHETS**

Pain de viande à la sauce en sachet 48

**L****LAIT**

Burgers pulpeux et fromage maison 83

Lasagne croustillante à la verdure 61

**LAITUE, CŒUR**

Salade des mal-aimés 143

**M****MAÏS**

Poulet fumé aux feuilles de maïs 40

Soupe de rafles de maïs 127

**MELON D'EAU, ÉCORCE**

Confiture d'écorce de melon et tartinade de queues de fraises et feta 29

Écocroquettes 101

**N****NAVET, FEUILLES**

Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates 65

Poêlée de restants 17

Soupe miso et morceaux 152

**O****OIGNON**

Ramen à la carcasse de poulet 131

**OIGNON VERT**

Boulettes aux miettes de chips et fromage 111

Nachos de sauvetage 107

Soupe miso et morceaux 152

<b>P</b>	
<b>PAIN</b>	
Boulettes fourre-tout	77
Burgers pulpeux et fromage maison	83
Lasagne croustillante à la verdure	61
Macaroni aux croûtes	51
Pain de viande à la sauce en sachet	48
Pain doré de marc	13
Panzanella des parias	139
Pouding au pain pas-si-rassis-que-ça	120
Salade des mal-aimés	143
Soupe salvatrice aux boulettes	147
Tartinade de poulet et compagnie	115
<b>PÊCHE</b>	
Boulettes fourre-tout	77
<b>PERSIL</b>	
Boulettes aux miettes de chips et fromage	111
Boulettes fourre-tout	77
Panzanella des parias	139
Soupe salvatrice aux boulettes	147
<b>POIRE</b>	
Gâteau poires et café d'après week-end	184
<b>POISSON</b>	
Börek des naufragés	54
Omelette zéro déchet	21
Riz frit aux légumes moches	94
<b>POISSON, COLLIERS</b>	
Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates	65
<b>POISSON, RETAILLES CRUES</b>	
Écocroquettes	101
<b>POMME</b>	
Boulettes fourre-tout	77
Burgers pulpeux et fromage maison	83
Confiture d'écorce de melon et tartinade de queues de fraises et feta	29
Gâteau au beurre de pommes moches	175
<b>POMME DE TERRE</b>	
Börek des naufragés	54
Crème du tiroir à légumes	136
Crêpes potagères	9
Mijoté des oubliettes	35
Omelette zéro déchet	21
<b>POMME DE TERRE, PELURES</b>	
Chips d'épluchures de pommes de terre	95
Nachos de sauvetage	107
<b>PORC</b>	
Börek des naufragés	54
Omelette zéro déchet	21
Riz frit aux légumes moches	94
<b>POULET</b>	
Riz frit aux légumes moches	94
Soupe miso et morceaux	152
Soupe salvatrice aux boulettes	147
Tartinade de poulet et compagnie	115
<b>POULET, OS</b>	
Ramen à la carcasse de poulet	131
Soupe salvatrice aux boulettes	147
<b>R</b>	
<b>RADIS, FEUILLES</b>	
Pistou tout radis	159
Risotto aux fanes de radis	71
<b>RIZ, CUIT</b>	
Crêpes de riz sauvage et bacon	
de peau de banane	25
Riz frit aux légumes moches	94
<b>ROQUETTE</b>	
Crêpes potagères	9
Lasagne croustillante à la verdure	61
Pâtes au pesto	
de la dernière chance	43
Riz frit aux légumes moches	94
Smoothie de secours	19
<b>S</b>	
<b>SAUMURE DE CORNICHON À L'ANETH</b>	
Salade complètement céleri	142
Steak et ses à-côtés mal cotés	68
<b>T</b>	
<b>THÉ, POCHE INFUSÉES</b>	
Petits poudings thématiques	174
<b>TOMATE</b>	
Colliers de poisson barbecue et peaux de tomates	65
Lasagne croustillante à la verdure	61
<b>TORTILLA, MIETTES DE CHIPS</b>	
Boulettes aux miettes de chips et fromage	111



Droits d'auteur © 2021 par  
IKEA Canada Limited Partnership  
ou ses sociétés affiliées  
et Inter IKEA Systems B.V.

Tous droits réservés. Toute  
reproduction, tout stockage  
dans un système de repérage  
et toute diffusion, en tout ou  
en partie, sont interdits, sans  
l'autorisation préalable écrite  
de IKEA Canada ou une licence  
de l'Agence canadienne de  
gestion de licences des droits  
d'auteur (Access Copyright).

Design : Rethink  
Révision : Camille Desrochers  
Photographie : Maya Visnyei  
Imprimé et relié au Canada  
par Lowe Martin Group

## **CUISINEZ PLUS, GASPILLEZ MOINS.**

Selon différentes sources, soixante-trois pour cent de la nourriture jetée chaque jour pourrait être consommée. Cuisiner avec les retailles pourrait donc être la recette gagnante pour adopter un mode de vie plus durable en cuisine et c'est pourquoi IKEA a eu l'idée de lancer ce livre en collaboration avec des chefs de partout en Amérique du Nord.

