

## SEL DE CENDRES

🕒 15 min 👤 125 ml

*Bien qu'il soit possible de faire des bouillons délicieux avec nos retailles et pelures de légumes, il arrive parfois d'en accumuler un peu trop au congélateur. Les réduire en cendre permet de les consommer d'une nouvelle manière et de donner une saveur d'olives noires à vos préparations. Le sel de cendre est un parfait accompagnement pour les poissons fumés ou rillettes de poisson.*

## Ingrédients

- 1 litre de pelures de légumes de type alliacées (ail, oignons, poireaux, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de sel de mer fin

## Méthode

- Préchauffer votre four à 450°F
- Déposer vos pelures à plat sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un tapis de silicone ou de papier sulfurisé en prenant bien soin de les répartir uniformément ;
- Enfourner vos pelures et surveillez les de temps en temps pour s'assurer qu'elles ne génèrent pas de flammes. Sortir du four et laisser tempérer environ 5 minutes ;
- Réduire vos pelures en poudre au mixeur ;
- Mélanger la cendre de pelure au sel de mer et conserver au sec dans un contenant hermétique.



## HERBES SALÉES

🕒 25 min 👤 500 ml

*Les herbes salées sont à notre patrimoine culinaire québécois, ce qu'est le "raz el hanout" pour le Maghreb, le "zaatar" pour le Liban et le curry pour l'Inde. Cette technique de conservation des herbes fut découverte par les peuples celtes et importée au Québec par les premiers pêcheurs basques et colons français pour faire face aux longs mois d'hiver en Amérique.*

## Ingrédients

- 250 ml (1 tasses) de fines herbes du jardin (sarriette, thym, cerfeuil, marjolaine, etc.)
- 250 ml (1 tasses) de fanes de légumes variés ou légumes feuilles de type roquette
- 500 ml (2 tasses) de légumes potagers de la famille des alliacées (poireaux, ciboulette, fleur d'ail, etc.)
- 125 ml (½ tasse) de carottes, nantaises ou petites carottes à fane
- 200 gr de gros sel, fleur de sel ou sel casher

## Méthode

- Laver vos herbes et vos légumes à l'eau vive, puis bien les essorer ;
- Hacher grossièrement le tout au couteau ou à l'aide d'un robot culinaire ;
- Dans un grand cul de poule, mélanger vigoureusement les herbes avec le sel à l'aide de vos doigts ;
- Mettre en pots hermétiques de 250 ml et conservez au réfrigérateur.

## RILLETTE DE POISSON

 25 min  4 portions

*Les rillettes sont toujours une bonne façon de récupérer ses surplus ou restes de poissons cuits pour leur donner une seconde vie en les tartinant sur des croûtons à l'apéro, ou en guise de protéines dans un sandwich.*

## Ingrédients

- 454 g (1 livre) de poisson cuit ou fumé (saumon, maquereau, etc.) émincés
- 45 ml (3 c. à soupe) d'échalote, ou oignon rouge, ou poireaux haché
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc, ou cidre sec, ou moût de pomme
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'agrumes, ou verjus, ou vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ou d'herbe fraîche ciselée de ton choix
- 80 ml (⅓ de tasse) de crème fraîche, ou ricotta, ou fromage à la crème
- Sel et poivre au goût

## Méthode

- Dans une petite casserole, faire revenir l'échalote avec l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à colorer légèrement ;
- Déglacer avec le vin blanc et laisser mijoter 5 minutes à petit bouillon. Ajouter le poisson et laisser frémir 5 minutes en prenant soin de bien brasser de temps en temps pour éviter de brûler le fond. Retirer du feu et laisser refroidir au réfrigérateur ;
- Quand la préparation de poisson est bien refroidie, mélanger avec tous les autres ingrédients et assaisonner à votre goût.

## SALADE DE LÉGUMES MARINÉS

 20 min  4 portions

*Cette recette est parfaite lorsqu'on a une abondance de légumes frais et crus que l'on veut éviter de perdre. Alors qu'ils sont encore croquants, on peut les mettre à mariner et ainsi prolonger leur durée de vie, mais aussi les utiliser autant en salade, qu'en garniture de sandwiches. Les possibilités sont quasi illimitées!*

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de légumes racines ou bulbes (céleri-rave, betterave, chou rave, etc.)
- 1 carotte nantaise, ou panais
- 1 gros oignon rouge
- 80 ml (1/3 tasse) de persil, ou feuilles de céleri
- 30 ml (2 c. à soupe) de fruits séchés au choix (optionnel)

### Marinade

- 160 ml (2/3 tasse) d'huile de tournesol, ou canola, ou pépin de raisin
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre, ou vinaigre de vin, ou verjus
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable, ou miel de votre choix
- 2 gousses d'ail, ou fleur d'ail hachées grossièrement
- Épices à marinade au choix

## Méthode

- Couper tous vos légumes en julienne à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau ;
- Porter à faible ébullition les ingrédients de la marinade et laisser mijoter 5 minutes ;
- Placer vos légumes en couches successives dans un pot de 500 ml en verre. ;
- Verser la marinade chaude dans le bocal pour bien couvrir le tout et laisser tiédir à température pièce, puis réfrigérer ;



## CAKE AUX LÉGUMES ET HERBES SALÉES

🕒 60 min 👤 6 portions

*Le cake aux légumes est un incontournable des canevas de recette grâce à sa versatilité. Il permet d'utiliser presque tous les restants de légumes qui faisaient la fierté des plateaux de crudités quelques jours plus tôt. Il est non seulement délicieux en collation, mais constitue également un complément nutritif dans les lunches.*

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine blanche non blanchie
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 80 ml (⅓ tasse) de sucre blanc
- 375 ml (1 ½ tasse) de légumes du genre brassica (brocoli, chou-fleur, etc.), blanchis et coupés en dés
- 125 ml (½ tasse) de beurre non salé, en dés
- 3 œufs
- 125 ml (½ tasse) de crème 35%, ou crème fraîche, ou crème sure, ou yaourt
- 80 ml (⅓ tasse) de fromage feta ou ricotta émietté (optionnel)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées

### Méthode

- Préchauffer votre four à 350 °F ;
- Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte. Ajouter le beurre et mélanger le tout avec le bout de vos doigts jusqu'à l'obtention d'une texture sablonneuse ;
- Dans un autre bol, battre les œufs avec le sucre et la crème jusqu'à ce que votre mélange soit homogène. Ajouter au mélange de farine et de beurre, bien mélanger ;
- Ajouter les légumes, le fromage et les herbes salées et mélanger à la maryse ;
- Répartir le mélange dans un moule à pain préalablement beurré, puis cuire au four environ 60 minutes.





## CROUSTADE DE FRUITS PERDUS

🕒 50 min 👥 6 portions

*Ici, c'est l'imagination qui doit nous guider! Avec l'abondance de fruits saisonniers du moment, on peut s'amuser à créer toutes les combinaisons possibles! C'est tout simplement la meilleure façon de cuisiner les fruits ultras mûrs ou un peu trop moches en dessert délicieux!*

## Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de fruits coupés (pommes, poires, bananes, etc.)
- 125 ml (½ tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) de beurre tempéré
- 60 ml (¼ tasse) de chapelure de pain grossière
- 80 ml (⅓ tasse) de flocons d'avoine, gros

## Méthode

- Préchauffer le four à 350 °F ;
- Mélanger les fruits avec la moitié de la cassonade ;
- Déposer les fruits dans un moule à gâteau d'au moins 7 po ;
- Dans un bol, mélanger la cassonade restante avec le beurre, la chapelure et l'avoine en utilisant le bout des doigts ;
- Couvrir les fruits de la croustade d'avoine de manière égale et en prenant soin de ne pas la compacter ;
- Cuire au four environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée et laisser refroidir.