POUR LA MAISONNETTE DES PARENTS

GUIDE POUR MAXIMISER L'UTILISATION DE VOTRE PANIER ALIMENTAIRE

TRUCS, ASTUCES ET RECETTES

FR | AR | ES

Par Noémie Bélanger, Asma Benamor et Omar El-Bissany
(stagiaires en nutrition de l'Université de Montréal)

PRÉFACE

Manger est un besoin essentiel. Cuisiner est un processus parfois laborieux. Le manque de temps, d'inspiration ou la méconnaissance culinaire sont tous des freins qui nous empêchent de sortir des sentiers battus et d'explorer une autre façon de faire. Valoriser les légumes mous, moches ou en fin de vie devient alors une tâche herculéenne.

Le guide qui suit, se veut un outil de valorisation de ces mal-aimée. Que vous ayez recours à un service d'aide alimentaire, que vous couriez les spéciaux sur les légumes et fruits à rabais ou que vous ayez oublié vos denrées dans le fond de votre frigo, ce petit guide vous aidera à redonner vie à vos mous, moches ou défraîchis.

Le travail colligé par nos stagiaires en nutrition de l'Université de Montréal s'est basé sur une recherche de nos services d'épicerie communautaire fait à la Maisonnette des parents auprès de nos usagers. Les recettes et astuces suggérées sont adaptées pour vous faciliter la vie et pour ainsi réduire de façon significative le gaspillage alimentaire.

Nous croyons en l'autonomisation et nous cherchons à travers ce guide à vous transmettre de saines habitudes alimentaires, mais aussi à diminuer votre empreinte écologique en valorisant le fait de cuisiner, conserver et transformer votre panier d'épicerie (qu'il soit reçu en don ou acheté). Il est temps de retrouver notre autonomie.

Vive les moches, les mous et les défraîchis.

Stéphane Lavoie, responsable de la sécurité alimentaire

TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....1
Trucs et astuces anti-gaspillage.....2
Recettes au menu.....12
6 bienfaits majeurs des légumineuses.....23
Sources intéressantes anti-gaspillage.....24
Bibliographie.....25
Mot de la fin.....26

Source Guide alimentaire canadien

Introduction

Nous espérons que vous trouverez de l'inspiration dans ce guide qui a pour but de vous aider à utiliser votre panier alimentaire au maximum. Nous avons regroupé des trucs pour conserver vos aliments le plus longtemps possible, vous aider à reconnaître les aliments périmés de ceux « passés date » ou encore vous donner des idées de recettes.

Saviez-vous qu'au Canada, 63% des aliments dans les ménages finissent aux poubelles, selon RECYC-QUÉBEC ?

Les plats proposés sont donc nutritifs et délicieux et s'inscrivent dans les nouvelles recommandations du Guide alimentaire canadien, publié l'année passée. Nous avons donc des recettes colorées, comprenant des fruits et des légumes ainsi que des légumineuses, dont nous vous expliquons les bienfaits à la page 23. Bon appétit ! En espérant que vous ayez autant de plaisir à cuisiner ces plats que nous en avons eu à les préparer !

Noémie Bélanger, Asma Benamor et Omar El-Bissany
Stagiaires en nutrition à l'Université de Montréal

TRUCS ET ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Vous pouvez mettre plusieurs légumes en conserve : betteraves, tomates, poivrons pour en faire des ketchups ou des légumes marinés qui ajouteront de la couleur à vos sandwiches ou salades.

Lorsque vous recevez des fruits ou des légumes moins beaux, vous pouvez les couper et les congeler pour en faire des soupes, des sauces ou des confitures/compotes plus tard **(voir page 11)**.

Certains fruits ou légumes mûrs ou flétris peuvent être utilisés dans des muffins ou des pains : carottes, bananes mûres et même des zucchinis **(voir page 14)**.

TRUCS ET ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Ravivez une salade qui fane en laissant tremper les feuilles 30 minutes dans l'eau glacée. Placez quelques feuilles d'essuie-tout ou un torchon dans le fond du bac à légumes, car celui-ci absorbera l'humidité
(Source Femmeactuelle.fr).

Coupez les feuilles des légumes racines et lavez-les uniquement avant de les consommer. Inutile de peler les légumes racines comme le panais frais, il suffit de les laver à l'aide d'une brosse à légumes. Rôtir le panais mou au four avec un filet d'huile d'olive
(Source Femmeactuelle.fr).

Retrouvez le croquant de vos carottes, votre céleri ou vos radis mous : faites-les tremper dans l'eau froide pendant quelques heures
avant de les égoutter et de les remettre au frigo.
S'il y a de la moisissure, coupez 2,5 cm à partir de la partie moisie
(Sources Femmeactuelle.fr et MAPAQ).

TRUCS ET ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Pour éviter le noircissement des fruits: arrosez de jus de citron l'avocat, les pommes et autres fruits déjà coupés qui brunissent au contact de l'air.

Allongez la durée de vie de vos bananes : emballez les queues avec une pellicule plastique pour les conserver plus longtemps.
Ne détachez pas les bananes de la tige commune, car cela accélère le mûrissement
(Source femmeactuelle.fr).

Planifier les repas de la semaine en fonction des aliments du panier et des restants du garde-manger permet de mieux voir ce qui doit être consommé en premier. Voir un exemple de fiche de planification à la page suivante.

Planifiez vos repas de la semaine

VEN

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

SAM

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

DIM

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

LUN

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

MAR

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

MER

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

JEU

DÉJEUNER
DINER
SOUPER

DANS MON PANIER

RESTANTS FRIGO ET GARDE-MANGER:

À ACHETER:

Votre réfrigérateur devrait être ajusté à moins de 4 degrés Celsius pour garder vos aliments frais et ralentir le développement de bactéries. Votre congélateur, quant à lui, devrait être à moins de- 18 degrés Celsius.

Les zones les plus froides du réfrigérateur sont les tablettes du haut ou du bas (selon le modèle du frigo). Vous pouvez donc y placer vos aliments qui ont le plus besoin d'être gardés au froid, comme la viande.

La zone la plus « chaude » est la porte du réfrigérateur, mieux vaut donc y mettre vos sauces et vos condiments.

Source MAPAQ
image inspirée de Recettesbox.com

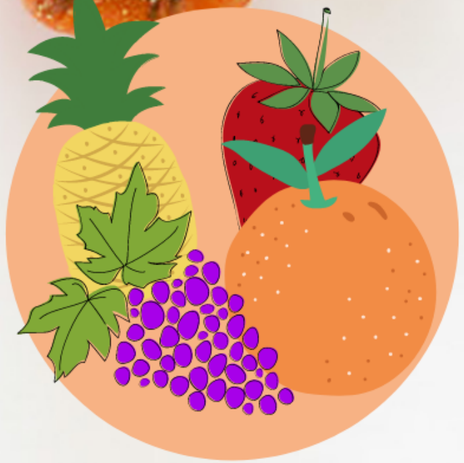
FRUITS QUI DÉGAGENT DE L'ÉTHYLÈNE

Abricot, Avocat, Banane, Goyave, Kiwi, Mangue, Melon, Nectarine, Papaye, Pomme, Pêche, Poire, Prune, Tomate

FRUITS ET LÉGUMES SENSIBLES À L'ÉTHYLÈNE

Certains fruits, Brocoli, Laitue, Asperge, Pomme de terre, Carotte

Conserver éloignés des fruits qui dégagent de l'éthylène



CEUX QUI NE DÉGAGENT PAS D'ÉTHYLÈNE

Agrumes, Ananas, Bleuet, Cerise, Concombre, Fraise, Framboise, Litchi, Raisin, Olive

Conserver au frigo

Certains fruits qui dégagent beaucoup d'un gaz appelé “éthylène”, peuvent faire mûrir les autres fruits et légumes. Les fruits ou légumes trop mûrs ou pourris produisent des taux encore plus élevés de ce gaz.

Durée de conservation des aliments

ALIMENTS PÉRISSABLES (RÉFRIGÉRÉS)

À CONSOMMER AVANT LA DATE "MEILLEUR AVANT"

- VIANDES FRAÎCHES
- POISSONS ET FRUITS DE MER
- CHARCUTERIES, PÂTÉS
- SAUCES RÉFRIGÉRÉES
- HUMMUS
- LAIT, CRÈME, FROMAGES À PÂTE MOLLE
- GERMES, POUSSES
- PRODUITS VÉGÉTAUX FRAIS DANS L'HUILE
- SALADES DE PÂTES, ETC.

APRÈS OUVERTURE:
Consommez l'aliment le plus tôt possible

ALIMENTS PÉRISSABLES À RISQUE FAIBLE

PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS APRÈS LA DATE "MEILLEUR AVANT" SI NON ALTÉRÉS

- FRUITS ET LÉGUMES FRAIS ENTIERS
- JUS DE FRUITS PASTEURISÉS RÉFRIGÉRÉS
- VINAIGRETTES, MARINADES
- YOGOURTS, KÉFIR
- FROMAGES À PÂTE FERME OU DURE
- PRODUITS DE FROMAGE FONDU
- BEURRE, MARGARINE
- ŒUFS
- SAUCISSONS SECS
- PRODUITS DE BOULANGERIE

APRÈS OUVERTURE :
Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments (odeur, couleur, textures inhabituelles).

ALIMENTS NON PÉRISSABLES

SI NON ALTÉRÉS

- CÉRÉALES SÈCHES: EX. RIZ BLANC SEC, LÉGUMES SECS
- BOÎTES DE CONSERVE
- JUS PASTEURISÉS CONSERVÉS À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
- CONFITURES
- SAUCES
- OLIVES ET ALIMENTS ACIDES: EX. CORNICHONS
- CONDIMENTS: EX. SEL, ÉPICES
- MIEL

APRÈS OUVERTURE :
Faites appel à vos sens pour juger de la qualité de ces aliments.

Les conserves et aliments pasteurisés deviennent périssables après l'ouverture du contenant et doivent être gardés au frigo.

Source MAPAQ

Rien ne se perd, tout se transforme

FAIRE UN BOUILLON AVEC LES RETAILLES ET ÉPLUCHURES

Conservez les retailles et épluchures de légumes, soigneusement lavés, dans un sac hermétique au congélateur. Pour préparer le bouillon, mettez assez d'eau pour recouvrir les retailles de légumes, rajoutez votre mélange de fines herbes préféré et assaisonnez. Cuisez pendant 45 min **(Source Troisfoisparjour.com)**.

CROUSTILLES SUCRÉES DE PELURES DE CAROTTE

Déposez les pelures à plat sur une plaque couverte de papier parchemin et recouvrez de sucre glace. Cuisez le tout 2 fois (6 min puis 4 min) au four à 325˚F jusqu'à ce que cela devienne croustillant **(Détails sur Latransformerie.org)**.

PEAUX DE CITRON CONFITES

Blanchissez les peaux 2 fois pendant 2 min, puis cuisez-les pendant 2 h dans un sirop pour les faire confire. Vous pouvez apprécier les peaux comme telles, coupées dans un yogourt ou une préparation à gâteau. Le sirop peut être utilisé pour des cocktails ou dans une salade de fruits **(Détails sur Latransformerie.org)**.

Rien ne se perd, tout se transforme

UTILISER "LE VERT" DE POIREAU

Ne jetez pas la partie verte du poireau. Elle est comestible et contient un concentré de vitamines. Vous pouvez l'utiliser pour faire une omelette, une quiche, une soupe ou une galette **(voir page 18)** **(Source cuisineactuelle.fr)**.

CHIPS AVEC DES ÉPLUCHURES

Les pelures de pomme ou de poire peuvent être utilisées pour faire des chips ! Mélangez les pelures avec du sucre et de la cannelle et étalez-les sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin et enfournez jusqu'à 45 min à 300°F **(Source Maisontravaux.com)**.

UTILISER LES GRAINES ET LES ÉPLUCHURES DE COURGES

Quand vous cuisinez une courge, mettez de côté ses graines et épluchures. Vous pourrez ensuite les passer au four pour avoir de délicieux craquelins **(Source Maisontravaux.com)**.

confiture en six étapes

POUR LES DÉBUTANTS

N°01

STÉRILISATION DES POTS

Mettez les couvercles et les pots dans l'eau et portez à ébullition pendant 15 min. Sortez-les et déposez-les à l'envers sur un linge propre sans les toucher.

N°02

PRÉPARATION DES FRUITS

Lavez et parez les fruits, puis découpez-les. Pesez le rendu puis ajoutez une quantité égale de sucre et laissez macérer au frigo pendant 12h.

N°03

AJOUTS IMPORTANTS

Mettez une pomme entière ou en jus (pour obtenir la pectine qui sert de gélifiant), surtout avec les fruits rouges. Ajoutez le jus d'1/2 citron pour 500 g de sucre.

N°04

CUISSON

Dans une casserole, faites cuire le mélange pendant 15 min ou plus, selon le type de fruits. Remuez en continu et retirez l'écume créée lors de la cuisson.

N°05

MISE EN POTS

Remplissez les pots à ras bord de confiture encore chaude. Fermez-les et retournez-les pendant 10 min. Cela permet une double stérilisation et une meilleure conservation.

N°06

CONSERVATION

Réservez les pots au sec à l'abri de la lumière dans un endroit frais. Réservez-les au frigo après ouverture.

AU MENU

DÉJEUNER/COLLATIONS

Croustade aux pommes et aux litchis
Muffins aux bananes vide-frigo
Tartinade choco – patates douces
Compote vide-frigo

ENTRÉES

Soupe de panais et de carottes
Galettes quinoa-boulgour au vert de poireau
Quiche aux légumes

DÎNER/SOUPER

Chili blanc végétarien
Cari de lentilles aux aubergines thaïlandaises
Parmentier végé-viande

Croustade aux pommes et aux litchis

Cette recette, très populaire à l'automne, a été repensée pour inclure le litchi, un fruit originaire de la Chine. Le litchi est juteux et ajoute une note sucrée qui se marie parfaitement à l'acidité des pommes.

Préparation	20 minutes
Cuisson	40 minutes
Rendement	6 portions

Ingrédients

Croustillant

375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine minute
60 ml (¼ tasse) de farine tout usage
60 ml (¼ tasse) de cassonade dorée
75 ml (1/3 tasse) de margarine molle

Mélange de fruits

1 conserve (530 ml) de litchis au sirop
3 pommes de votre choix (ou poires/pêches)
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (½ c. à thé) gingembre moulu (optionnel)
75 ml (1/3 tasse) de cassonade dorée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350˚F (180˚C).
2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade. Ajouter la margarine et bien mélanger pour que la margarine soit incorporée au mélange en grumeaux. Réserver.
3. Bien égoutter et éponger les litchis. Couper les litchis en deux.
4. Peler et couper les pommes en cubes.
5. Mélanger les litchis, les pommes avec la cannelle, le gingembre et la cassonade. Étendre équitablement dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Recouvrir du mélange pour le croustillant.
6. Cuire au four pendant 40 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

Muffins aux bananes vide-frigo

Cette recette de muffins vous permet d'utiliser les fruits et les légumes que vous avez sous la main: carottes, zucchinis, baies, pommes, poires, etc. Vous pouvez les manger au déjeuner, comme collation ou au dessert !

Préparation	15 minutes
Cuisson	25 minutes
Rendement	12 portions

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine minute
250 ml (1 tasse) de farine tout usage
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé) de bicarbonate de soude
75 ml (1/3 tasse) de cassonade dorée
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de lait de votre choix
1 œuf, battu
2 bananes bien mûres, écrasées
250 ml (1 tasse) de bleuets congelés/carottes râpées, etc.
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350˚F (180˚C).
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et la cassonade. Creuser un puits et ajouter l'huile, le lait et l'œuf. Remuer jusqu'à ce le mélange soit bien humecté. Faire attention à ne pas trop mélanger.
3. Ajouter les fruits/légumes. Mélanger légèrement à nouveau.
4. Faire cuire pendant 20-25 minutes dépendamment de la puissance de votre four.

Tartinade choco – patates douces

Cette recette de tartinade, riche en fibres et en vitamines, accompagnera vos déjeuners et collations. Elle est délicieuse sur du pain grillé, du pain pita ou des craquelins.

Préparation	10 minutes
Cuisson	10 minutes
Rendement	4-6 portions

Ingrédients

1 patate douce moyenne, coupée en cubes
30 ml (2 c. à soupe) de cacao en poudre
5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides/tahini
45 à 60 ml (3 c. à soupe à ¼ tasse) de lait de votre choix
Sucre au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire bouillir la patate douce environ 15 minutes puis égoutter.
2. Dans un mélangeur ou au mélangeur à main, mettre la patate douce cuite, le cacao, la vanille, le beurre d'arachides (ou le tahini) et le lait. Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse.

Psst ! Petits conseils :

- Peut être utilisée en tartinade ou comme glaçage de gâteau.
- Se conserve 4 jours au frigo. Se congèle pour une conservation prolongée.

Compote vide-frigo

Cette recette de compote riche en saveurs, vitamines et minéraux, donne une deuxième vie à tous les fruits boudés ou défraîchis. Dégustez-la au déjeuner en rajoutant yogourt et granola, en collation telle quelle, ou comme base pour faire une autre recette. Elle plaira aux petits comme aux grands.

Préparation	10 minutes
Cuisson	25 minutes
Rendement	12 portions

Ingrédients

10 pommes, coupées et épépinées (avec pelure)
750 ml (3 tasses) de fruits (fraises, framboises, bleuets, pêches ou poires) frais ou surgelés
5 ml (1 c. à thé) de cannelle ou de cardamome, moulue

Préparation

1. Dans une grande casserole, cuire les pommes environ 25 minutes à feu moyen-doux.
2. Ajouter les autres fruits et poursuivre la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.
3. Verser dans le mélangeur (*blender*), ajouter les épices et réduire en purée. On peut aussi utiliser un presse-purée (moulinette). Mélanger jusqu'à ce que la consistance soit lisse.

Psst ! Petits conseils :

- Se conserve une semaine au réfrigérateur et quelques mois au congélateur.
- La compote peut servir de base pour faire des rouleaux de fruits. Pour cela, il faut étaler uniformément (3 à 4 mm) 500 ml de compote sur une plaque recouverte de papier parchemin. Déshydrater au four pendant environ 5 h à la plus basse température du four jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts. Découper de longues bandes et conserver jusqu'à 1 semaine au frigo.

Soupe de panais et de carottes

Le panais est cultivé pendant la saison froide, soit de septembre à mars. C'est un légume avec une saveur sucrée qui se prépare et se déguste comme la carotte (salades, purée, potages, etc.). Toutefois, il est à noter qu'il cuit plus rapidement que la carotte!

Préparation	20 minutes
Cuisson	30 minutes
Rendement	4-6 portions

Ingrédients

- 2-3 panais moyens
- 2-3 carottes moyennes
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon moyen
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de cari moulu
- Sel, poivre au goût
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 500 ml (2 tasses) d'eau

Préparation

1. Peler les panais, les carottes et la pomme de terre. Couper les légumes en dés. Émincer l'oignon.
2. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajouter le restant des légumes et faire revenir pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le cumin et le cari. Saler et poivrer au goût.
4. Ajouter le bouillon de légumes et une tasse d'eau. Faire mijoter à couvert pendant une demi-heure à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits. Ajouter le reste de l'eau au fur et à mesure que la cuisson progresse.
5. Laisser refroidir. Si vous avez un robot culinaire ou un mélangeur à main, il est possible de mixer la soupe pour en faire un potage. Sinon, vous pouvez la déguster telle quelle.

Galettes quinoa-boulgour au vert de poireau

Des restes de boulgour et/ou de quinoa ? Profitez-en pour faire des galettes riches en protéines ! En plus d'être savoureuse, cette recette est anti-gaspillage. Accompagnez-la d'une petite salade pour un repas complet et léger !

Préparation	10 minutes
Cuisson	10 minutes
Rendement	6-8 portions

Ingrédients

250 ml (1 tasse) de verts de poireaux, émincés finement
1 petit oignon, haché finement
1 gousse d'ail, hachée
45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
250 ml (1 tasse) de reste de quinoa, boulgour ou mélange des deux
2 œufs
45 ml (3 c. à soupe) de farine
125 ml (½ tasse) de fromage râpé
Épices de votre choix (paprika, curry, curcuma, piment, etc.)
Sel, poivre au goût

Préparation

1. Dans un poêle, faire suer les verts de poireaux, l'oignon et l'ail dans l'huile et assaisonner.
2. Dans un bol, mélanger les légumes avec le quinoa et/ou le boulgour. Ajouter les œufs, la farine, le fromage et les épices. Mélanger et vérifier l'assaisonnement.
3. Façonner les galettes et les faire dorer des deux côtés dans une poêle dans de l'huile.

Quiche aux légumes

Cette recette de quiches, nourrissante et pratique, vous permet de récupérer certains légumes flétris. Vous pouvez aussi remplacer les légumes de la recette par ce que vous avez sous la main. Si vous avez du fromage, vous pouvez en ajouter. La quiche se congèle aussi sans problème.

Préparation 30 minutes (ou moins)
Cuisson 35 minutes
Rendement 6 portions

Ingrédients

Croûte (ou 1 abaisse de pâte du commerce)
310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
1 ml (¼ c. à thé) de sel
75 ml (1/3 tasse) de beurre froid, coupé en cubes
60 ml (¼ tasse) d'eau glacée

Garniture
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
2 oignons, hachés
1 poivron, coupé en dés
2 poireaux émincés
1 courgette moyenne, coupée en dés
1 tomate moyenne, coupée en dés
250 ml (1 tasse) de champignons tranchés/brocoli en fleurets/courge, coupée en dés
8 œufs
125 ml (½ tasse) de lait de votre choix
250 ml (1 tasse) de fromage, râpé (optionnel)
5 ml (1 c. à thé) paprika moulu (optionnel)
Sel, poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer un four à 400˚F (200˚C).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et l'incorporer à la pâte avec deux couteaux jusqu'à ce que les morceaux de beurre aient la grosseur de pois. (Cette étape peut se faire au robot culinaire si vous en possédez un.) Ajouter l'eau et mélanger avec les mains jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Sur une surface de travail farinée, abaisser la pâte et l'étaler dans un moule à tarte de 25 cm (10 po) de diamètre. La placer au réfrigérateur pendant la préparation de la garniture.
4. Dans une grande poêle, attendrir tous les légumes à feu mi-vif dans l'huile pendant une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Réserver.
5. Dans un grand bol, battre les œufs avec le lait, le fromage et le paprika.
6. Étaler les légumes dans l'abaisse et y verser le mélange liquide.
7. Faire cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

Chili blanc végétarien.

Cette recette, préparée traditionnellement à base de viande, a été adaptée pour remplacer la viande par une légumineuse, soit le haricot blanc. À noter que vous pouvez également employer d'autres légumineuses telles que les haricots rouges ou même des lentilles si le cœur vous en dit. Un autre avantage, ça se congèle très facilement !

Préparation	25 minutes
Cuisson	20 minutes
Rendement	4 portions

Ingrédients

1 oignon, haché finement
2 gousses d'ail, hachées
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
2,5 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes
2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
750 ml (3 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets
1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
125 ml (½ tasse) de crème sure
125 ml (½ tasse) de fromage mozzarella râpé (optionnel)
250 ml (1 tasse) de morceaux de pain pita séché
Sel, poivre au goût

Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon, l'ail et les épices dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, les haricots, le chou-fleur et la pomme de terre.
2. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la crème sure.
3. Servir dans des bols. Garnir de fromage et de morceaux de pain pita séché.

Psst ! Petits conseils :

- N'hésitez pas à changer les épices, à en rajouter ou à en enlever.
- Si possible, râpez un cube de mozzarella vous-même. Cela vous permettra d'économiser. De plus, rien ne vous empêche d'essayer d'autres sortes de fromages !

Cari de lentilles aux aubergines thaïlandaises

L'aubergine thaïlandaise est un légume méconnu au Québec, mais populaire dans les pays asiatiques. Elle remplace la viande dans les recettes de caris et peut être utilisée, crue, dans les salades. Il ne suffit que de trancher la partie supérieure où se trouve la tige et la voilà prête à être utilisée!

Préparation	20 minutes
Cuisson	2 heures
Rendement	4-6 portions

Ingrédients

310 ml (1 ¼ tasse) de lentilles rouges/corail sèches, rincées et égouttées
500 ml (2 tasses) d'aubergines thaïlandaises, coupées en cubes (environ 15 aubergines)
1 oignon, haché
1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
5 ml (1 c. à thé) de coriandre moulue
5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
Sel, poivre au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer au goût.
2. Couvrir et porter à ébullition. Diminuer le feu et cuire à feu doux pendant deux heures. Remuer de temps à autre. Rajouter du bouillon ou de l'eau au besoin.
(Si vous avez une mijoteuse, cette recette peut être cuite à basse température pendant 6 heures.)

Parmentier végé-viande

Cette recette, inspirée du pâté chinois très populaire au Québec, est très flexible pour ce qui est des légumes à inclure et parfaite pour vos repas en famille. C'est une recette simple qui met en valeur vos légumes flétris.

Préparation	20 minutes
Cuisson	45 minutes
Rendement	6-8 portions

Ingrédients

Garniture

2 oignons, émincés
2 poivrons, coupés en dés
3 branches de céleri, coupées
200 g de viande hachée ou en dés (optionnel)
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
1 boîte de 341 ml (12 oz) de maïs, égouttée
1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, égouttée
2 carottes, précuites, coupées en dés
1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
5 ml (1 c. à thé) paprika moulu
5 ml (1 c. à thé) cumin moulu
1 branche de thym (optionnel)
250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes/poulet
Sel, poivre au goût

Purée

750 g de pommes de terre
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans une grande poêle, attendrir les oignons, les poivrons, le céleri et la viande dans l'huile pendant 5 minutes, à feu mi-vif.
3. Ajouter le maïs, les haricots rouges, les carottes, les tomates en dés, le paprika, le cumin, le thym et le bouillon. Saler, poivrer et laisser réduire 10 minutes. Réserver.
4. Faire bouillir des pommes de terre et les piler pour obtenir une purée épaisse. Saler et poivrer. Ajouter l'huile et bien mélanger.
5. Placer la garniture dans un plat allant au four et recouvrir équitablement de purée de pommes de terre.
6. Saupoudrer d'une pincée de paprika et mettre au four pour 30 minutes.

ASTUCES VIDE-FRIGO

- Restant de haricots ? Préparez une salade ou ajoutez-les à une soupe-repas.
- Pas assez d'haricots rouges ? Utilisez un restant de viande ou de poulet cuit, coupé en dés. Sinon, utilisez un mélange de légumineuses.
- Tous les légumes sont les bienvenus dans cette recette ! Privilégiez ceux qui ne nécessitent pas trop de cuisson, sinon les précuire avant de les inclure.
- Trop de purée de pommes de terre ? Utilisez-la dans un potage ou bien rajoutez du persil, du fromage ou du thon et préparez des bricks au thon avec des feuilles de pastilla ou des feuilles de riz.

6 BIENFAITS MAJEURS DES LÉGUMINEUSES

LA SANTÉ

Améliorent la santé du coeur et maintiennent un bon état de santé général grâce à leur forte teneur en fibres solubles qui peut contribuer à faire baisser le cholestérol et à contrôler le sucre dans le sang.

LA GESTION DU POIDS

Faible indice glycémique, faible teneur en matières grasses et teneur élevée en fibres qui diminue la faim.

LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Leur culture contribue à la baisse des émissions de gaz à effet de serre et en retire même une partie dans l'air, ce qui est bon pour la planète!

ZÉRO GASPILLAGE

Les gousses servent aux humains, les pousses servent comme fourrage et ce qui reste planté améliore la fertilité du sol et nourrit les cultures qui poussent à proximité.

LA NUTRITION

Comptent parmi les cultures les plus nourrissantes de la planète et c'est un produit local;
Riches en fer, potassium, protéines, fibres et folates;
Riches en composés qui pourraient protéger les os et prévenir le cancer;
Sans gluten et soulagent les personnes intolérantes.

LE PORTEFEUILLE

Les légumineuses sont beaucoup moins chères que la viande, une portion de 175 g de légumineuses est équivalente à 75 g de viande, alors que leur prix est de 0,49$ pour une portion de légumineuses et 0,90$ pour une portion de viande.

SOURCES INTÉRESSANTES ANTI-GASPILLAGE

Sauve ta bouffe: https://sauvetabouffe.org/

J'aime manger pas gaspiller:
https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conservez/guide-pour-les-fruits-et-les-legumes/

Ecoquartier: https://ecoquartier-rpp.ca/boite-a-outils/

Dispensaire: https://www.dispensaire.ca/outils/publications-et-rapports-annuels/

Extenso: https://extenso.org/article/fini-le-gaspillage/

MAPAQ:
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx

Viens manger, Trucs et astuces rusés de l'UdeM:
http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf

La transformerie: https://latransformerie.org/

Chic frigo sans fric: https://chicfrigosansfric.com/

Ricardo Cuisine: https://www.ricardocuisine.com/

BIBLIOGRAPHIE

RECYC-QUÉBEC. (2020, 8 octobre). Gaspillage alimentaire. https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire

Santé Canada. (2020, 17 mars). Guide alimentaire canadien. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Trucs et astuces

Vivat, L. (2020, 16 juin). 12 astuces pour éviter que vos fruits et légumes pourrissent trop vite. Femme Actuelle. https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/comment-mieux-conserver-fruits-legumes-39155

.Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. (2020). Accueil. https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspxhttp://www.recettesbox.com/organiser-ranger-frigo-suite-4.html

Cantin, G. (2020, 15 septembre). Anti-gaspiller les pelures de carottes et la peau de gingembre. La Transformerie. https://latransformerie.org/anti-gaspiller-les-pelures-de-carottes-et-la-peau-de-gingembre

Cantin, G. (2020, 15 septembre). Quoi faire avec la peau de citrons pressés et des feuilles de menthe en trop ? La Transformerie. https://latransformerie.org/peau-de-citron-et-menthe-en-mode-anti-gaspi/

Trois fois par jour. (2020, 22 octobre). Bouillon de retailles de légumes (ou bouillon d'épluchures). https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/soupes-plats/bouillon-de-retailles-de-legumes-ou-bouillon-depluchures/

Valette, L. (2020, 14 mai). Epluchures de fruits et légumes : 10 façons de les recycler. https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/mon-jardin-ma-maison/plantes-par-type/potager-legumes/fruits-et-legumes/facons-de-recycler-les-epluchures-de-fruits-et-legumes-274880.html#item=1

Godin, A. (2020, 19 octobre). Ne jetez pas le vert du poireau (ni les radicelles)! https://www.cuisineactuelle.fr/guide-du-bien-manger/recette-par-ingredient/ne-jetez-pas-le-vert-du-poireau-ni-les-radicelles-340754

Ptitchef. (2018, 24 août). Faire sa confiture en 8 étapes ! https://www.ptitchef.com/dossiers/recettes/faire-sa-confiture-en-8-etapes-aid-535

FAO. (2016). Légumineuses : des graines nutritives pour un avenir durable. http://www.fao.org/3/a-i5528f.pdf

Recettes

Croustade aux pommes et aux litchis : Ricardo. (2009, 15 octobre). Croustade aux pommes. https://www.ricardocuisine.com/recettes/3655-croustade-aux-pommes

Muffins aux bananes vide-frigo : Ricardo. (2012, 21 février). Muffins aux bleuets. https://www.ricardocuisine.com/recettes/5346-muffins-aux-bleuets

Tartinade choco - patates douces : Simard, G. (2020). Tartinade choco à la patate douce | Recette de Nutritionniste - Diététiste. Équipe Nutrition. https://equipenutrition.ca/fr/recette-nutritionniste/tartinade-choco-la-patate-douce

Compote vide-frigo : Côté, S. (2020, 22 octobre). Rouleaux aux fruits. https://stephaniecote.ca/rouleaux-aux-fruits/
et Côté, S. (2016, 17 juin). Compote pomme-fraise. https://stephaniecote.ca/recette-compote/

Soupe de panais et de carottes: Je cuisine. (2018, 30 août). Potage aux carottes et panais. https://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/entrees-et-bouchees/potage-aux-carottes-et-panais/

Galettes quinoa-boulgour au vert de poireau: Wassner, S. (2020, 12 novembre). Les recettes anti gaspillage. https://www.sabarot.com/les-recettes-anti-gaspillage/

Quiche aux légumes: Ricardo. (2013, 29 janvier). Quiche à la courge. https://www.ricardocuisine.com/recettes/5723-quiche-a-la-courge

Chili blanc végétarien: Ricardo. (2008, 5 décembre). Chili blanc végétarien. https://www.ricardocuisine.com/recettes/2221-chili-blanc-vegetarien

Cari de lentilles aux aubergines thaïlandaises: Ricardo. (2019, 4 septembre). Cari de lentilles et de courge à l'autocuiseur. https://www.ricardocuisine.com/recettes/8559-cari-de-lentilles-et-de-courge-a-l-autocuiseur

Parmentier végé-viande: Cyr, J-P. (2017, 16 mars). Pâté Mexicain sans viande. https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/pate-mexicain-sans-viande/

NOÉMIE

Stagiaire en nutrition

Je m'intéresse grandement à la protection de l'environnement, ayant également étudié dans le domaine. S'alimenter de façon durable est pour moi une façon de participer aux efforts de conservation comme future nutritionniste. Je vous souhaite une bonne lecture!

ASMA

Stagiaire en nutrition

Je suis passionnée par la science de la nutrition, dans laquelle l'alimentation équilibrée et le plaisir de manger sont alliés, aussi bien pour notre santé que pour celle de la planète. Espérons que ce guide, fait avec beaucoup d'amour, vous sera utile et vous facilitera la transition vers une alimentation plus responsable.

OMAR

Stagiaire en nutrition

Je pense que s'alimenter tout en ayant du plaisir est quelque chose de très important. J'espère que ce guide permettra à une foule de personnes de maximiser leur potentiel culinaire et d'apprécier la nourriture tout comme je l'apprécie.

crédit photo latransformerie.org

STÉPHANE

Responsable de la sécurité alimentaire

C'est en faisant pousser des légumes qu'on apprend tout le travail qu'il y a à cultiver des produits frais. C'est pour cela que j'ai toujours un pincement au cœur quand je les jette. Vaut mieux valoriser que composter.

Ce document a été produit grâce aux partenaires suivants :

Université de Montréal

Centraide du Grand Montréal

MOISSON MONTRÉAL

SECOND HARVEST FOOD RESCUE