

# COUP DE CŒUR POUR LES LÉGUMES ET FRUITS DE SERRE DU QUÉBEC !



FRUITS  
LÉGUMES

# UNE ASSIETTE PLEINE DE LÉGUMES ET DE FRUITS DE SERRE, MÊME EN HIVER !

Qui a dit que manger local en hiver était impossible ? Certes, il faut adapter son alimentation selon les légumes et les fruits de la saison, mais il est surprenant de voir à quel point une grande variété d'aliments locaux et fraîchement cueillis est disponible à longueur d'année grâce à la culture en serre. Comme le dit notre porte-parole et nutritionniste Julie DesGroseilliers, les fruits et légumes sont notre meilleure police d'assurance santé ! Débordants de minéraux, d'antioxydants et de fibres, les fruits et légumes sont vos alliés... pour la vie !



Julie DesGroseilliers, Dt.P.  
Nutritionniste et porte-parole  
du Mouvement J'aime les fruits  
et légumes

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes, suivez le Mouvement J'aime les fruits et légumes sur les médias sociaux et abonnez-vous à son infolettre.

 [www.jaimelesfruitsetlegumes.ca](http://www.jaimelesfruitsetlegumes.ca) |  J'aime les fruits et légumes  
 [jaimelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jaimelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV



L'AQDFL est un organisme à but non lucratif représentant tous les secteurs d'activités liés à la commercialisation de fruits et de légumes. Par le biais du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**, elle vise depuis plus de 15 ans à sensibiliser les Québécoises et les Québécois à l'importance de la consommation de fruits et de légumes dans l'adoption de saines habitudes de vie.



« Les Producteurs en serre du Québec » est une association professionnelle représentant les serriculteurs en production légumière et ornementale au Québec. Il est un fier partenaire du **Mouvement J'aime les fruits et légumes**.

Avez-vous remarqué que de plus en plus de légumes et de fruits du Québec sont présents tout au long de l'année? Et ce, dans un nombre de variétés grandissant! On peut aujourd'hui retrouver des légumes et des fruits à l'extérieur de la saison de récolte en champs traditionnelle. Effectivement, grâce à la culture en serre nous pouvons nous offrir des produits locaux qui sont savoureux, sains et nutritifs à longueur d'année!

## UN PETIT MOT SUR LA CULTURE EN SERRE

Les principales cultures en serre au Québec sont celles de la tomate, de la laitue, du concombre, du poivron et des fines herbes puis, s'ajoute à cela la culture des fraises. Ce type de culture représente la production végétale ayant le plus haut rendement par surface cultivée. La culture en serre est particulièrement intéressante pour un pays comme le Québec puisque l'agriculture à l'extérieur n'est possible que quelques mois par année. Or, la culture en serre est annuelle et se fait sous un climat contrôlé où l'environnement est stable, sans grands changements climatiques, ni pluies, ni vents violents.



## LA PRODUCTION EN SERRE : UNE PRODUCTION RESPONSABLE

Grâce à un environnement contrôlé, la culture en serre a été l'une des premières productions à compléter son virage vert. En effet, la culture en serre permet une gestion judicieuse de l'ensemble des ressources : elle permet d'éviter le gaspillage d'eau, de protéger l'environnement et de réduire de manière substantielle l'utilisation de pesticides.

En production en serre, il existe deux types de régies soit une régie en lutte intégrée et une régie certifiée biologique.

Qu'est-ce que la régie en lutte intégrée? Dans la nature, tous les organismes ont quelque part leurs ennemis (ex. : prédateur ou parasite). La lutte intégrée ou biologique met à profit ce processus naturel pour lutter contre les maladies et les insectes qui attaquent les cultures. En serre, un milieu davantage contrôlé, une telle lutte avec des organismes vivants est devenue la norme.

La régie certifiée biologique nécessite quant à elle un processus de certification avec un auditeur externe. L'utilisation de pesticides et autres intrants de synthèse y est interdite. Mentionnons que la production en serre est la principale production biologique de fruits et de légumes au Canada et son plein potentiel n'est pas encore atteint.

# LA TOMATE À TOUTES LES SAUCES !

La tomate a longtemps été offerte uniquement durant la saison estivale. Au plus grand bonheur des Québécois (es), grâce à l'arrivée de la culture des tomates en serre dans les années 80, il est possible de se procurer des tomates fraîches, savoureuses et riches sur le plan nutritif tout au long de l'année. Au Québec, vous trouverez facilement des tomates grappe, coeur de boeuf, cocktail, italienne, rose, cerise rouge et même des tomates cerises roses! Cette grande disponibilité est en partie possible grâce à la technologie de l'éclairage de croissance qui prend la relève des rayons solaires durant la saison froide. Ainsi, les tomates en serre possèdent un goût et une saveur incomparables. Une belle façon de prolonger l'été douze mois par année!

## ASTUCE NUTRITION

Une tomate rouge, de grosseur moyenne, fournit seulement 22 calories et comble 25 % des besoins quotidiens en vitamine C. Selon plusieurs études scientifiques, une consommation élevée de tomate cuite (ex. : sauces, pâte de tomate) pourrait jouer un rôle dans la prévention du cancer de la prostate. Crus ou cuits, en potages ou en salades, toutes les façons sont bonnes pour manger des fruits et légumes de serre!



## TRUCS EN VRAC

- Les enfants adorent manger avec leurs mains. C'est pour cette raison qu'ils raffolent des tomates de serre cocktail ou cerises à l'heure de la collation.
- Les tomates n'aiment pas le froid! Conservez-les à la température de la pièce et non au frigo. Du coup, vous profiterez pleinement de leur goût.
- Pour un gratin express, alternez des tranches de tomate et d'aubergine grillée, de l'oignon émincé, de l'ail et un peu d'huile d'olive. Parsemez d'herbes et de fromage. Miammm... de la tomate chaude, c'est si bon!



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Originaire d'Amérique du Sud, on a longtemps appelé la tomate « pomme d'amour » ou « pomme d'or ». Le terme « tomate » n'est entré dans le dictionnaire de l'Académie française qu'en 1835.

Le taux de sucre présent dans les tomates en serre est mesuré en cours de culture afin de toujours avoir le degré optimal, ce qui permet d'obtenir un goût exceptionnel.

La pelure de la tomate contient davantage de vitamine C et de lycopène (composé anti-cancer) que sa chair et ses graines.

## TOMATES CERISES « POMMES D'AMOUR »

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- Environ 280 g de tomates cerises Excel Serres (1 contenant moyen)
- 80 ml (⅓ tasse) de graines de sésame (ou autres noix)
- Pics en bois

### Préparation

1. Dans une casserole, mélangez le sucre, l'eau et le vinaigre balsamique. Faites frémir à faible ébullition à feu moyen environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le caramel soit prêt (voir astuce).
2. Piquez les tomates cerises bien asséchées avec des pics en bois et plongez-les dans le caramel une à une.
3. Roulez-les ensuite dans les graines de sésame et déposez-les sur une feuille de papier parchemin.
4. Laissez sécher les tomates cerises avant de les servir à l'apéro.

**Astuce :** laisser un verre d'eau froide prêt de la casserole, verser une goutte dans l'eau et le caramel est prêt lorsqu'il forme une petite bille sinon il forme un dépôt brouillé.

Source : Excel Serres, [www.excelserres.ca](http://www.excelserres.ca)



## TARTE AUX TOMATES ET À LA MOUTARDE DE DIJON

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 65 minutes

Portion : 6 à 8 portions

### Ingrédients

- 5 tomates de serre Demers moyennes coupées en deux, épépinées et vidées de leur liquide
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 gousse d'ail hachée
- 10 ml (2 c. à thé) de feuilles de basilic frais
- 1 filet d'huile d'olive
- Une pâte feuilletée
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon

### Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Percer le fond des tomates et placez-les sur la plaque, côté coupé vers le haut.
3. Parsemer du sel, de l'ail et des feuilles de basilic. Ajouter un filet d'huile d'olive.
4. Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les tomates s'affaissent et se caramélisent un peu. Réservez.
5. Étaler la pâte feuilletée sur la plaque à cuisson.
6. Étaler la moutarde de Dijon sur la pâte pour bien recouvrir tout le fond.
7. Ajouter la garniture de tomates sur la pâte et cuire au four pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Couper en pointe et servir.

Source : Productions horticoles Demers, [www.phdemers.com](http://www.phdemers.com)



# LA LAITUE : ON NE VOUS RACONTE PAS DE SALADES !

Le choix des cultures de laitues en serre est vaste : feuilles de chêne, laitue rouge, frisée, mesclun, Boston, mâche et cresson. Ce type de culture permet d'obtenir des produits dont la qualité visuelle et nutritive est constante à longueur d'année. De plus, c'est une culture durable qui offre 16 à 18 récoltes par année.

Plus les laitues sont vertes foncées, plus elles contiennent de vitamines et de minéraux. Par exemple, la mâche contient 4 fois plus de fer et 11 fois plus de vitamine A que la laitue iceberg. Composées en moyenne à 95 % d'eau, toutes les laitues sont pauvres en calories. Ainsi, une tasse (250 ml) de laitue Boston contient moins de 10 calories, alors qu'une cuillère à soupe (15 ml) de vinaigrette peut contenir plus de 75 calories! Or, si la laitue est idéale dans le cadre d'une saine alimentation, la vinaigrette peut rapidement brouiller les cartes, d'où l'intérêt de savoir concocter des vinaigrettes santé. Pour ce faire, remplacez une partie de l'huile par un jus d'agrumes (ex. : lime, pamplemousse), troquez la mayonnaise par du yogourt, du fromage Quark nature ou tout simplement de la mayonnaise légère.



## TRUCS EN VRAC

- Il est important de bien égoutter les feuilles de laitue avant de les mélanger à la vinaigrette, sans quoi celle-ci risque de ne pas bien adhérer aux feuilles.
- Les feuilles de laitue apprécient se rouler dans une vinaigrette crémeuse et légèrement sucrée, telle qu'un mélange de yogourt grec nature, marmelade au choix, sel et poivre. Coup de fraîcheur assuré!
- Les laitues font bon ménage avec les saveurs douces et fruitées. Ainsi, n'hésitez pas à garnir vos salades de fruits, tels que des boules de cantaloup ou de melon miel, des fraises, des pommes, des raisins, de l'ananas.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le mot laitue vient de la racine latine *latura*, qui est dérivé de « lac », qui fait référence à la substance laiteuse sécrétée par les tiges du plant lorsqu'il est coupé.
- Il est possible de congeler la laitue. Si votre laitue perd de sa fraîcheur, plongez-la dans l'eau bouillante et réduisez-la en purée. Placée au congélateur, cette purée se conserve jusqu'à 6 mois. Utilisez-la ensuite pour ajouter couleur et nutriments aux soupes, potages et sauces.



## WRAPS ASIATIQUES DE LAITUE BOSTON

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

**Portions : 8**

### **Ingrédients :**

#### **POUR LA SAUCE :**

- 250 ml (1 tasse) de sauce soya
- 175 ml (¾ de tasse) de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- Sel et poivre au goût

#### **POUR LA GARNITURE :**

- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 2 à 3 carottes, pelées et coupées en petits cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 petit oignon blanc émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail émincé
- 450 g (1 lb) de dinde hachée
- Sel et poivre au goût
- 1 laitue Boston Mirabel

Optionnel : Ananas, oignons verts  
& graines de sésames

### **Préparation :**

#### **POUR LA SAUCE :**

1. Dans une petite casserole, amener la sauce soya, la cassonade, l'ail, le vinaigre, le gingembre, l'huile de sésame, une pincée de sel et une pincée de poivre à ébullition.
2. Dans un petit bol, diluer la fécule de maïs dans 15 ml (1 c. à soupe) d'eau, puis verser dans la sauce en ébullition. Baisser le feu à moyen bas et laisser cuire jusqu'à l'épaississement de la sauce environ 3 à 5 minutes.
3. Réserver

#### **POUR LA GARNITURE :**

1. Dans une poêle, à feu moyen, chauffer l'huile d'olive et cuire l'oignon et l'ail.
2. Ajouter la viande et cuire 6 à 8 minutes (jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose). Saler et poivrer au goût.
3. Ajouter les légumes et cuire 5 minutes.
4. Ajouter la sauce réservée et cuire 1 à 2 minutes.
5. Déposer la garniture dans les feuilles de laitue Boston et garnir au goût. Replier délicatement de manière à créer un wrap et servir.

# LE CONCOMBRE

## SOUS TOUTES SES FORMES

Originaire de l'Himalaya, le concombre est cultivé en Inde depuis plus de 3000 ans. Jusqu'à récemment, seul le concombre anglais était cultivé en serre, mais on produit désormais en quantité importante des mini-concombres ou des concombres de type cornichon. Ils sont doux, sans pépin et se mangent avec la pelure. D'ailleurs, les concombres de serre sont rarement amers, alors nul besoin de les peler. Du coup, vous obtenez plus d'éléments nutritifs.

Le concombre est constitué à 95 % d'eau, ce qui en fait un légume gorgé de fraîcheur et à faible teneur en calories.

Un concombre entier, de 21 cm de longueur, offre à peine 50 calories! Sa chair renferme du potassium, de la vitamine C et de la folacine.



### TRUCS EN VRAC

- Pour une salade hyper rafraîchissante, faites des spaghettis de concombre de serre à l'aide d'une mandoline. Combinez avec des crevettes, de la mangue bien juteuse, de la coriandre et une vinaigrette sucrée au miel.
- Concoctez une soupe froide de concombre de serre en le combinant avec de la menthe fraîche. Un duo gagnant! Ou encore, préparez le célèbre gaspacho espagnol.

## CUCUMBER RICKEY

Préparation : 5 minutes

Portion : 1

### INGRÉDIENTS

- Tranches de concombre de serre frais Ferme E. Notaro et fils
- Glaçons en quantité suffisante
- 2 oz de London Dry Gin
- 0.75 oz de sirop simple (1 pour 1 de sucre blanc et eau)
- 0.5 oz de jus de lime frais (Grand Marnier ou Cointreau)
- 2 traits d'amers à l'orange

Facultatif : brins de romarin frais

Source : Fermes E. Notaro et Fils

### PRÉPARATION

1. Piler les tranches de concombre dans le fond du verre à l'aide d'un pilon à fruit (un rouleau à pâte peu très bien faire l'affaire).
2. Ajouter de la glace dans le verre et y verser le reste des ingrédients.
3. Remuer le mélange à la cuillère.
4. Garnir le cocktail d'une rondelle de concombre sur le rebord du verre.
5. Garnir d'un brin de romarin frais si désiré.



# LE POIVRON

- Les poivrons de serre sont cultivés en serre hydroponique au moyen d'un système informatique qui contrôle la température, l'éclairage, l'apport en nutriments et l'humidité.
- Le poivron est un fruit! Bien qu'il soit utilisé comme un légume, le poivron est le fruit d'une plante, tout comme la tomate et l'avocat.
- Le poivron change de couleur durant son mûrissement. Ainsi, le poivron vert est cueilli avant sa pleine maturité. S'il est laissé sur le plant, il deviendra jaune, puis orange et ensuite rouge.
- Le poivron figure parmi les meilleures sources de vitamine C. Durant le mûrissement, la teneur en vitamine C se concentre, ce qui explique pourquoi le poivron rouge en contient 1,5 fois plus que le vert. De plus, le poivron rouge contient près de 9 fois plus de vitamine A.
- Le poivron est très peu calorique : moins de 40 calories par fruit de grosseur moyenne.



## TRUCS GOURMETS



Les poivrons de serre sont les parfaits légumes à griller pour un accompagnement coloré et vitaminé.

Faites les cuire entiers et directement au four sous le grill. Cuire entre 10 et 15 minutes selon leur taille en les tournants à la mi-cuisson. Enfin, servir avec de la fleur de sel et un filet d'huile d'olive.



Le poivron de serre, un essentiel du maintenant populaire bol Bouddha. Servir simplement en lanières sur un riz. Garnir de pois chiches épicés, de poulet grillé, de tranches d'avocat, de chou et d'oignon rouges finement hachés. Parsemer le tout de graines de sésame et d'une mayonnaise épicée.



Les incontournables poivrons de serre farcis! Essayez une version végétarienne avec du quinoa, des pois chiches, des cubes de poivrons VÔG, des petits fleurons de chou-fleur et une bonne dose de fromage râpé et un filet d'huile d'olive. Assaisonner au goût et cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 30 minutes.

# LES HERBES FRAÎCHES

## POUR ÉGAYER VOS PLATS... ET VOTRE CUISINE !

Quel bonheur que d'avoir des herbes fraîches tout au long de l'année qui débordent de saveurs ! Et ce, grâce à la culture en serres hautement efficace et à une distribution des plus rapide. Effectivement, en moyenne, seulement 24 heures séparent le départ de la serre à l'arrivée en épicerie des plants de fines herbes pour une fraîcheur incomparable.

Une fois à la maison, voici quelques trucs pour une conservation optimale. En premier lieu, retirez les plants de l'emballage et placez-les dans un endroit lumineux, préférablement avec une lumière indirecte. Attention, les herbes sont sensibles au froid. En second lieu, s'assurer du niveau d'humidité de la terre avant d'arroser. Pour ce faire, déposer le plant dans un récipient avec de l'eau et laisser tremper environ 15 minutes.

Lors de l'utilisation, prélevez les feuilles au gré de vos envies : pincez les plus grosses feuilles et coupez les têtes en premier avec vos doigts ou un ciseau.

Pour éviter le gaspillage et faire durer le plaisir, conservez les herbes au congélateur.

**La marche à suivre :** hacher les feuilles, ajouter de l'huile et congeler dans un bac à glaçons. Une fois les cubes congelés, les déposer dans un sac de congélation hermétique. Ils se conservent jusqu'à 6 mois.



## QUELQUES INSPIRATIONS POUR DES MARIAGES DE SAVEURS ABSOLUMENT EXQUIS !

HERBES	PLATS
<b>Aneth</b>	Poissons - fruits de mer
<b>Basilic grec</b>	Tomates - pesto - pâtes - pizzas
<b>Basilic pourpre</b>	Desserts - légumes grillés - salades
<b>Basilic thaï</b>	Sautés asiatiques - rouleaux de printemps
<b>Ciboulette</b>	Vinaigrettes - omelettes - tartares
<b>Coriandre</b>	Soupes asiatiques - bol Bouddha - tacos

HERBES	PLATS
<b>Estragon</b>	Volailles - quiches
<b>Persil</b>	Mijotés - soupes - salades
<b>Menthe</b>	Plats d'agneau - salades de fruits - en infusion avec du citron
<b>Romarin</b>	Grillades - rôtis - ragoûts - en cocktail
<b>Thym</b>	Ragoûts - volailles - en infusion avec du miel



## TREMPETTE VERTE BIO

Préparation : 15 minutes

Portions : 4 à 6

### Ingrédients :

- 125 ml (½ tasse) de menthe HG biologique
- 125 ml (½ tasse) de coriandre HG biologique
- 125 ml (½ tasse) de basilic HG biologique
- 125 ml (½ tasse) de persil plat HG biologique
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec
- 125 ml (½ tasse) de végénaïse
- Sel et poivre au goût

### Préparation :

1. Dans un mélangeur, pulser les fines herbes, l'ail et le jus de citron.
2. Incorporer l'huile, le yogourt et la végénaïse (mayonnaïse végétalienne).
3. Saler et poivrer au goût.
4. Déguster avec vos crudités préférées ou des croustilles de pita.

**HG = Herbes Gourmandes**

Inspiré de la recette « Greek Goddess dip » du « New York Times Cooking ».

## PESTO DE BASILIC

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

### Ingrédients :

- 60 ml (¼ tasse) de noix de pin
- 1 plant de basilic HG coupé
- 60 ml (¼ tasse) de parmesan
- 1 gousse d'ail, hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

### Préparation :

1. Dans une poêle à feu vif, en mélangeant continuellement, faire griller les noix de pin quelques secondes, jusqu'à ce qu'elles dégagent une bonne odeur.
2. Dans un mélangeur, mettre tous les ingrédients (sauf l'huile) et réduire en purée.
3. Ajouter l'huile en filet en mélangeant à faible vitesse.
4. Servir avec des tomates, dans un plat de pâtes ou encore sur une pizza.



**Truc de chef :** Ajouter un peu d'huile d'olive sur votre pesto et il se conservera environ 2 semaines au frigo. Vous pouvez aussi le préparer d'avance et le congeler dans des bacs à glaçons.

**HG = Herbes Gourmandes**

Source : Herbes Gourmandes, [www.herbesgourmandes.com](http://www.herbesgourmandes.com)

# LES FRAISES

Un plaisir incomparable que de pouvoir savourer des fraises d'ici même en hiver. Et ce, grâce à la culture en serre! La culture hivernale de fraises permet une récolte quotidienne des mois de novembre à juin. Les fraises de première qualité que l'on déguste avec bonheur sont le résultat d'une culture dans des conditions savamment contrôlées; de la température, à l'éclairage et la ventilation en passant par l'irrigation et la fertilisation des plants.

C'est un réel privilège que de se délecter d'un fruit cultivé localement lors des journées froides. Non seulement le goût est présent, mais la fraîcheur est toujours au rendez-vous avec un produit qui passe du plant à l'épicerie en moins de 24 heures.

Les fraises sont pauvres en calories et nutritives. Elles sont riches en vitamines et minéraux. Et au-delà d'être délicieuses au goût, elles sont aussi bonnes pour la santé avec leur teneur en antioxydants et en fibres. De vrais concentrés nutritifs très savoureux!



N'hésitez pas à mettre les fraises de serre au menu que ce soit pour valoriser les produits de chez nous, pour faire des choix sains et nutritifs ou pour ajouter une touche d'été aux journées d'hiver, il y a toujours une bonne raison pour se délecter des fraises. Osez les cuisiner aussi dans des plats salés autant que sucrés. Elles ajouteront un *je ne sais quoi* délectable à vos plats.

## AVANT OU APRÈS ?

Quand faut-il laver la fraise? Avant ou après l'avoir équeuter? Il faut toujours laver les fraises avant de les avoir équeuter juste au moment de les servir ou de les préparer sinon l'eau va s'infiltrer par l'endroit où vous avez arraché le pédoncule et imbiber la fraise d'eau.



## TARTARE DE DEUX SAUMONS AUX FRAISES

Préparation : 15 minutes

Portions : 4

### INGRÉDIENTS

- 300 g (10 oz) de saumon frais
- 150 g (5 oz) de saumon fumé
- 1 avocat, en petits dés
- ½ tasse (125 ml) de mayonnaise épicée\*
- ½ tasse (125 ml) de fraises, en petits dés
- ½ tasse (125 ml) de riz soufflé ou tempura
- Sel et poivre au goût

### PRÉPARATION

1. Couper le filet de saumon frais en petits dés et le déposer dans un bol.
2. Dans le même bol, émietter le saumon fumé sur le saumon frais.
3. Ajouter l'avocat, la mayonnaise, le sel et le poivre. Réserver au frais.
4. Au moment de servir, mélanger délicatement avec les fraises et le riz soufflé. Au besoin, rectifier l'assaisonnement.
5. Décorer de pousses ou légumes, si désiré.

### \*MAYONNAISE ÉPICÉE

#### INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise de qualité
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Sriracha
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre mariné, haché finement
- 2 c. à thé (10 ml) d'oignon vert, haché finement
- Sel et poivre au goût

#### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.

# GÂTEAU AUX TROIS LAITS AUX FRAISES

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 12 à 16

## INGRÉDIENTS

### GÂTEAU :

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 5 œufs
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de beurre fondu et tempéré

### SIROP DE LAITS :

- 1 conserve (300 ml) de lait condensé sucré
- 1 conserve (354 ml) de lait évaporé concentré, non sucré
- 250 ml (1 tasse) de lait (ou lait de coco)

### GARNITURE AU COCO :

- 500 ml (2 tasses) de crème 35 %
- 60 ml (¼ tasse) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco (partie solide)\*
- 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches en rondelles

## PRÉPARATION

### GÂTEAU :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer et fariner deux moules ronds de 8 po chacun.
2. Dans un petit bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un autre grand bol, fouetter les œufs, le sucre et la vanille au batteur électrique environ 10 minutes jusqu'à ce que le mélange blanchisse et triple de volume.
4. Incorporer délicatement les ingrédients secs au fouet puis le beurre en filet. Verser la pâte dans les moules de cuisson.
5. Cuire au four environ 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. À l'aide de brochettes en bambou, faire des dizaines de petits trous dans le gâteau.

### SIROP DE LAITS :

1. Dans un bol, mélanger les laits.
2. Pour imbiber le gâteau uniformément, verser le mélange de laits graduellement dès la sortie du four, en commençant par le centre du gâteau. Laisser le gâteau absorber tout le liquide avant de renouveler l'opération.
3. Verser ensuite sur le reste de la surface.
4. Laisser refroidir complètement au réfrigérateur.

### GARNITURE :

1. Dans un bol, fouetter la crème, le sucre et la vanille au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes. Réserver au frais.
2. Monter la partie solide du lait de coco au fouet, ajouter et mélanger à la crème fouettée.
3. Répartir entre les gâteaux et sur le gâteau.
4. Garnir de fraises fraîches et décorer si désiré.

\* Pour récolter la partie solide du lait de coco, réfrigérer la boîte de conserve toute une nuit et l'ouvrir par le dessous pour vider la partie liquide. Réservez-la pour une autre recette. Vous obtiendrez ainsi les 125 ml (½ tasses) nécessaires pour la crème fouettée au coco.



© Recette créée par Mélissa Clément  
pour Les Fraîches du Québec - Tous droits réservés

Tartare de tomates de serre et bocconcini



Crème de laitue Boston



Smoothie kale & mangue



Retrouvez plein d'autres délicieuses recettes sur [jamelesfruitsetlegumes.ca](http://jamelesfruitsetlegumes.ca)!

[jamelesfruitsetlegumes.ca](http://jamelesfruitsetlegumes.ca) |  J'aime les fruits et légumes

 [jamelesfruitsetlegumes](https://www.instagram.com/jamelesfruitsetlegumes) | #JMFL - #ILFV

© 2020 AQDFL Tous droits réservés.

Le contenu du présent ouvrage est protégé par le droit d'auteur applicable et ne peut être reproduit, en tout ou en partie et sous quelque forme que ce soit, sans le consentement express et écrit de l'AQDFL. Toute utilisation du présent ouvrage autre que sa simple consultation doit se faire avec la permission écrite de l'AQDFL.

— Pour nous joindre —

**AQDFL**

514 355-4330 | [info@aqdfl.ca](mailto:info@aqdfl.ca)  
[www.aqdfl.ca](http://www.aqdfl.ca)

**Les Producteurs en serre du Québec**

[mthiboutot@upa.qc.ca](mailto:mthiboutot@upa.qc.ca)  
[www.serres.quebec](http://www.serres.quebec)

