

Betterave

Trucs



1

Je peux être cuite au four, bouillie ou encore cuite à la vapeur. Laisse-moi entière ou coupe-moi en dés. Attention, je tache !

2

Je peux être cuite au four, bouillie ou encore cuite à la vapeur. Laisse-moi entière ou coupe-moi en dés. Attention, je tache !

3

Je peux être ajoutée à une recette d'houmous, j'y ajouterai une excellente saveur en plus d'une belle couleur rosée!

Canneberge

Trucs



1

Je suis un petit fruit rouge qui fait la fierté du Québec. J'ai un goût acidulé et ma saveur explose lorsque je suis cuisinée, en version sucrée ou salée.

2

Je suis délicieuse en sauce pour accompagner la viande, notamment la dinde, mais aussi le porc, le bœuf ou encore avec du fromage comme le brie ou le chèvre !

3

On peut m'ajouter aux pommes et aux poires pour faire une délicieuse croustade ou une compote.

LES BIEN CONSERVÉS

Champignon



Trucs

1

Avant de me cuisiner, il faut bien me laver. Le truc est de ne pas me laisser tremper dans l'eau et de m'assécher immédiatement.

2

Pour ma conservation, je dois avoir de l'air, sinon, je me détériore et deviens collant ou gluant. Conserve-moi dans un sac en papier ou encore avec une pellicule plastique perforée.

3

Mon goût boisé se marie parfaitement à la viande, en sauce ou sauté, mais aussi aux pâtes, aux pizzas, aux quiches et aux omelettes!

LES BIEN CONSERVÉS

Chou



Trucs

1

Il existe plusieurs classiques pour me cuisiner qui me mettent parfaitement en valeur comme la salade de chou, les cigares au chou ou encore la soupe au chou.

2

Je peux être cuisiné en toute simplicité. Une fois finement tranché, on peut me faire sauter dans l'huile et m'assaisonner ou encore m'ajouter dans un bouilli en gros quartiers.

3

Lorsque je suis entier, je me conserve quelques semaines au réfrigérateur. Une fois coupé, j'ai tendance à m'oxyder, il faut me conserver dans un plat hermétique et me manger dans les jours qui suivent.

LES BIEN CONSERVÉS

Courge

Trucs



1

Dans un endroit frais, sec et sombre, je peux être conservée plusieurs mois.

2

Lorsque ma chair est réduite en purée, elle fait d'excellents muffins, biscuits ou encore des pains.

3

Plusieurs de mes variétés ont une forme idéale pour être farcie! Coupe-moi en deux, vide l'intérieur puis ajoute une farce selon tes goûts, à base de viande, de saucisses ou encore d'un mélange de fromage et de riz.

LES BIEN CONSERVÉS

Oignon

Trucs



1

Je suis un essentiel du garde-manger, tu devrais toujours m'avoir sous la main. Je me retrouve dans une foule de recettes; soupes, potages, sautés, mijotés, bref la liste est longue.

2

Choisis-moi lorsque mes couches de pelures sont brillantes, que je suis sec et ferme puis, conserve-moi dans un endroit frais et sec.

3

Je viens en plusieurs variétés et présente des différences dans l'intensité de mon goût et une foule de parfums. Cru, je peux jazzer les sandwiches, les burgers et les salades.

LES BIEN CONSERVÉS

Panais



Trucs

1

Je me conserve pendant plusieurs semaines au réfrigérateur bien emballé. Toutefois, si je suis flétri, n'hésite pas à m'ajouter à une soupe aux légumes.

2

On peut me peler avant de me cuisiner ou simplement me brosser sous l'eau pour me nettoyer.

3

Comme ma cousine la carotte, je suis délicieux dans un mijoté avec ma saveur sucrée. Je suis délicieux en purée, mon goût subtil de noisette réjouira les papilles.

LES BIEN CONSERVÉS

Patate douce



Trucs

1

Je suis sensible au froid, conserve-moi dans un endroit frais et sec pour prolonger ma durée de vie.

2

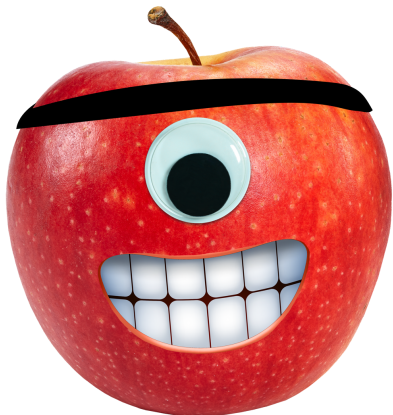
Ajoute-moi dans un potage bien coloré, j'apporterai une touche sucrée et lui donnerai une texture bien onctueuse. Tu peux aussi me cuisiner en version sucrée notamment dans des biscuits.

3

Je peux être cuite en quelques minutes au four micro-ondes pour un accompagnement vite fait et bien vitaminé. Assure-toi de me percer avec une fourchette avant la cuisson pour laisser échapper la vapeur!

LES BIEN CONSERVÉS

Pomme



Trucs

1

Pour que je me conserve bien, tu dois me traiter avec soin! Fais attention de me transporter délicatement.

2

Attention, sur le comptoir, je mûris très rapidement! Si tu veux me garder fraîche, conserve-moi au réfrigérateur dans le bac à fruits.

3

Je suis délicieuse à croquer telle quelle, mais tu peux aussi me cuisiner! Je suis savoureuse autant en version sucrée que salée! En compote, j'accompagne le porc à merveille.

LES BIEN CONSERVÉS

Rabiole



Trucs

1

On m'appelle aussi navet blanc, mais je suis beaucoup plus petite que le rutabaga et ma pelure est lisse. Je suis à mon meilleur quand je suis lourde pour ma taille.

2

Je suis très bonne crue. En salade, on peut me trancher finement ou encore me râper. Simplement broser ma pelure, il n'est pas nécessaire de me peler.

3

Je me conserve dans un sac perforé au moins 2 semaines au réfrigérateur.

Rutabaga

Trucs



1

On m'appelle souvent à tort navet, mais mon vrai nom est rutabaga.

2

On ne pense pas souvent à moi de cette manière, mais tu peux me trancher en bâtonnets et m'ajouter à un plateau de crudités.

3

Je me conserve jusqu'à un mois dans le tiroir de légumes du réfrigérateur et ma polyvalence en cuisine me permet d'être ajouté à une foule de recettes comme un mijoté, une purée, une soupe ou un potage de légumes.

Pour découvrir une foule de recettes faciles, économiques, rapides et savoureuses qui mettent en valeur ces fruits et légumes vedettes...

Rendez-vous sur notre site web au
www.jaimefruitsetlegumes.ca

Pour ne rien manquer, suivez-nous sur les médias sociaux !

@jaimelesfruitsetlegumes

