

RUTABAGAS & NAVETS

Janvier 2022 - Défi Zéro Gaspi



LES RUTABAGAS & NAVETS EN MODE ZÉRO GASPI

Saviez-vous qu'il est possible de manger local, même en hiver! C'est la saison des rutabagas et des navets. Profitez-en pour les cuisiner autrement.

Bonne cuisine zéro gaspi!





PAIN NAVET ET POMME

Temps préparation : 20 minutes

Rendement : 1 pain ou 12 muffins

Temps cuisson : 35 à 55 minutes

Congélation : Se congèle jusqu'à trois mois

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices d'automne (ex. : cannelle, muscade, clou de girofle, etc.)
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille

- 150 ml (2/3 tasse) de corps gras (ex. : beurre, huile végétale)
- 3 œufs
- 250 ml (1 tasse) de sucrant (ex. : sirop d'érable, sucre, miel)
- Le jus et le zeste d'une orange ou de deux clémentines
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

- 250 ml (1 tasse) de navet râpé
- 1 pomme coupée en dés

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
3. Dans un autre bol, battre le corps gras, les œufs et le sucrant. Ajouter les navets râpés, la pomme en dés, le zeste et le jus d'un agrume ainsi que la vanille.
4. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides. Lorsque le mélange est homogène, verser dans un moule à gâteau ou dans un moule de 12 muffins.
5. Cuire environ 55 minutes pour un pain ou 35 minutes pour des muffins.

LÉGUMES MARINÉS

Temps préparation : 10 minutes

Rendement : 500 ml (2 tasses)

Temps d'attente : 2 heures

Congélation : déconseillé

Ingrédients

Ici 1 part = +/- 250 ml (1 tasse)

- 1 part d'eau
- 1 part de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucrant (ex. : sirop d'érable, sucre, miel)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices (ex. : cannelle, muscade, clou de girofle, etc.)
- 2 parts de légumes, taillés

Préparation

1. Dans une casserole, verser l'eau, le vinaigre, le sucrant, le sel et les épices. Porter à ébullition.
2. Pendant que le liquide chauffe, remplir un bocal des légumes taillés. Astuce : Vous pourriez tailler les légumes en cubes, en tranches ou les râper.
3. Verser le liquide bouillant sur les légumes et laisser reposer au moins deux heures dans le frigo avant de servir. Se conserve 3 mois au frigo.

Astuce : Pour donner une couleur rosée appétissante aux rutabagas ou aux navets, ajouter un ou deux morceaux de betterave, de radis ou d'oignon rouge.

SANDWICH AUX LÉGUMES MARINÉS

Rien de plus appétissant qu'un bon sandwich coloré! On connaît bien les sandwiches de légumes grillés, mais on oublie à quel point les légumes marinés peuvent ajouter de la texture et du goût. C'est le moment d'ouvrir le frigo et d'utiliser vos pots de légumes marinés en cuisine. Courgettes, carottes, radis, oignons, rutabagas et même les œufs compléteront parfaitement vos repas!

Idées de garnitures à sandwiches

1. Transformez une mayonnaise avec un fond de pot de pesto ou de tartinade de poivrons ou de tomates séchées!
2. Les tranches de concombre ajouteront de la fraîcheur à vos plats!
3. Les tranches de carottes donneront du croquant à votre sandwich.
4. Hachez les feuilles du céleri pour en rehausser la saveur.
5. Taillez un cornichon en cubes pour une touche subtile.
6. Garnissez généreusement de légumes marinés pour une touche originale.



LES ÉPLUCHURES

Les épluchures, un déchet ? Bien sûr que non !



CROUSTILLES DE PELURES DE RUTABAGA & NAVET

Par La Transformerie

Ingrédients

- 1 rutabaga ou navet
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de piment arménien en poudre (ou autre piment à votre goût)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel fin
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de poudre d'ail



Préparation

1. Préchauffer un four à 165°C (325°F).
2. Avec un économiseur, peler le rutabaga en faisant de beaux rubans.
3. Sur une plaque à cuisson avec un papier à cuisson ou un tapis silicone, déposer à plat les pelures en s'assurant d'avoir la partie extérieure de la pelure sur le dessus.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients secs.
5. Avec vos doigts, bien saupoudrer une petite couche du mélange sur chaque pelure et cuire au four pendant 7 minutes.
6. Faire une rotation de la plaque d'un demi-tour (180°) pour avoir une cuisson plus uniforme. Poursuivre la cuisson pendant 3-4 minutes.
7. À la sortie du four, décoller délicatement de la plaque et laisser tempérer.
8. Lorsque tempérées, déguster immédiatement ou conserver dans un contenant hermétique à température de la pièce.

Astuces :

Pour vérifier la cuisson des croustilles, décoller délicatement une pelure de la plaque et la déposer sur une assiette pour la laisser tempérer. Si elle est croustillante lorsque tempérée, elle est prête.

Si vous avez de la difficulté à décoller les croustilles de la plaque, poursuivre la cuisson au four quelques minutes. Elles reviendront plus flexibles.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes. Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond



Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Québec 

