LAITUE

Mars 2022 - Défi Zéro Gaspi



LE LAITUE EN MODE ZÉRO GASPI

Saviez-vous qu'il est possible de manger local, même en hiver! Alors que l'hiver tire à sa fin, ajoutez un peu de vitamines et de croquant à vos repas en revalorisant la laitue produite localement. Profitez-en pour la cuisiner autrement. Bonne cuisine zéro gaspi!

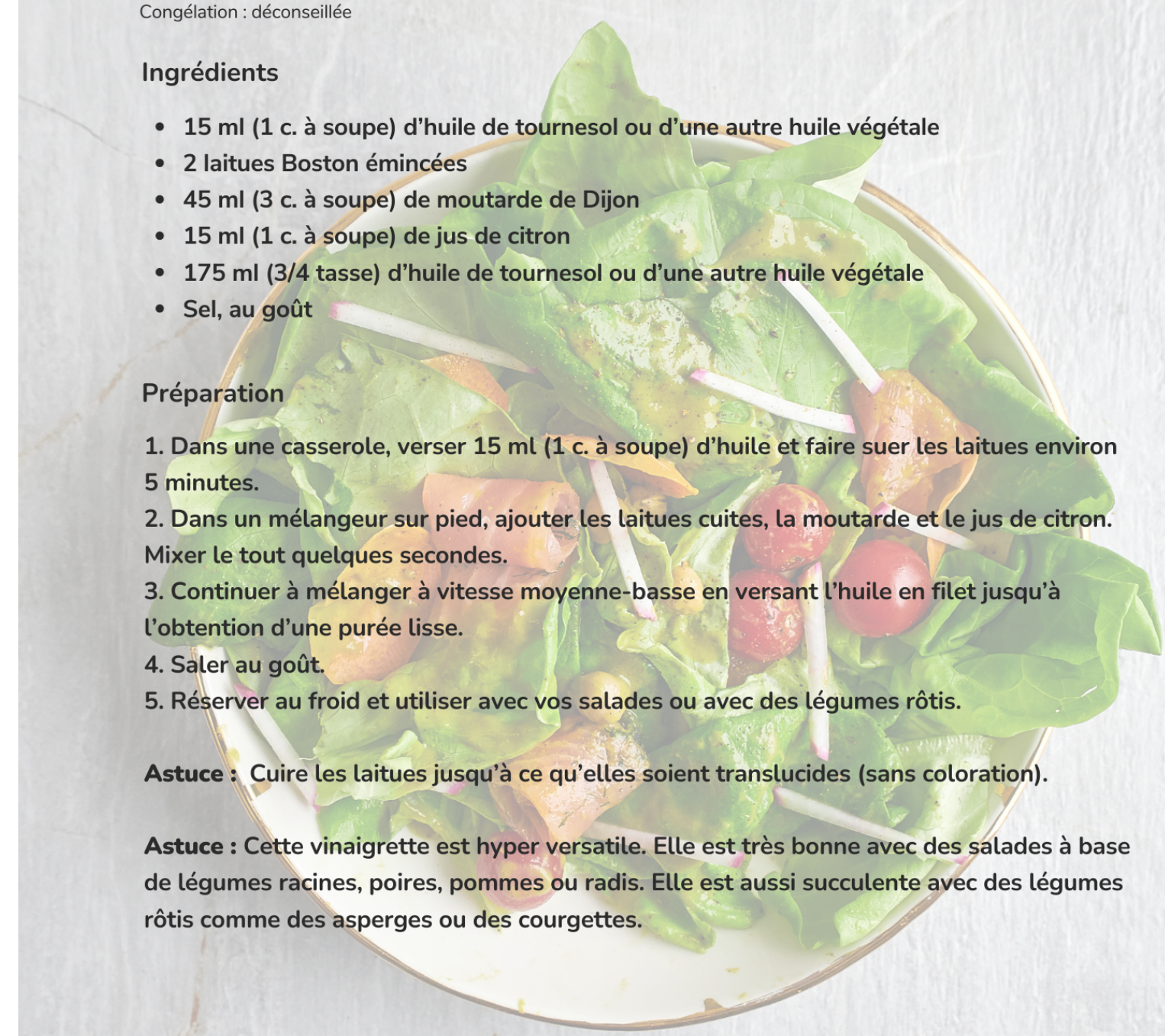
Psst! Saviez-vous que pour redonner du croquant à votre laitue flétrie, il suffit de la tremper dans l'eau froide pendant une heure, puis de l'essorer? Elle reprendra ainsi ses airs de noblesse.



VINAIGRETTE CRÉMEUSE À LA LAITUE

Par La Transformerie

Temps de préparation : 15 minutes
Rendement : 375 ml (1 ½ tasse)
Temps de cuisson : 5 minutes
Congélation : déconseillée



Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol ou d'une autre huile végétale
- 2 laitues Boston émincées
- 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 175 ml (3/4 tasse) d'huile de tournesol ou d'une autre huile végétale
- Sel, au goût

Préparation

1. Dans une casserole, verser 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire suer les laitues environ 5 minutes.
2. Dans un mélangeur sur pied, ajouter les laitues cuites, la moutarde et le jus de citron. Mixer le tout quelques secondes.
3. Continuer à mélanger à vitesse moyenne-basse en versant l'huile en filet jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
4. Saler au goût.
5. Réserver au froid et utiliser avec vos salades ou avec des légumes rôtis.

Astuce : Cuire les laitues jusqu'à ce qu'elles soient translucides (sans coloration).

Astuce : Cette vinaigrette est hyper versatile. Elle est très bonne avec des salades à base de légumes racines, poires, pommes ou radis. Elle est aussi succulente avec des légumes rôtis comme des asperges ou des courgettes.



LA LAITUE COMME REPAS PRINCIPAL

Les salades repas ont la côte! Il s'agit d'un excellent choix pour désencombrer votre frigo, car cela permet de vider les fonds de pots qui traînent depuis longtemps et d'utiliser les restants de protéines et/ou de féculents. Et pourquoi ne pas utiliser les feuilles comme enveloppe pour des rouleaux de printemps vide-frigo?

Idées de garnitures à rouleaux de printemps

1. Transformez une mayonnaise en y ajoutant un fond de pot de sauce piquante ou de tartinade de poivrons ou de tomates séchées! Soyez audacieux dans votre choix d'épices!

2. Les légumes marinés ajouteront de la texture et du goût!

3. Les tranches de carottes donneront du croquant et une petite touche de sucré.

4. Ajoutez des tiges de coriandre ou d'herbes fraîches pour parfumer les rouleaux.

5. Utilisez des protéines végétales (tofu, tempeh, etc.), vos restes de poulet ou vos restes de fruits de mer que vous couperez en juliennes afin de donner une texture agréable en bouche.

6. Superposez plusieurs feuilles de laitues pour un résultat croquant et frais!



PESTO DE LAITUE FLÉTRIE

Temps de préparation : 5 minutes
Rendement : Variable
Temps de cuisson : Aucun
Congélation : 6 mois



Ingrédients

- 1 part de laitue, hachée grossièrement
- 1/4 de part d'huile végétale
- Ail, au goût
- Jus et zeste d'agrume, au goût
- Noix ou graines, au goût (ex: graines de tournesol, noix de grenoble, etc.)
- Assaisonnements, au goût (ex: sel, poivre, fines herbes séchées)
- Noix et herbes fraîches, pour garnir (ex: noix de pin, basilic frais, etc.)

Préparation

1. En utilisant un mélangeur à main ou un robot culinaire, combiner les feuilles de laitue, l'ail, l'huile, le jus et le zeste d'agrume, puis mixer pour obtenir une purée fine. Assaisonner au goût.

2. Dans un contenant fermé hermétiquement, le pesto se conserve de 1 à 2 semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

Astuces :
Garnir en utilisant les fonds de sacs de noix ou de graines au moment de servir.

Verser un mince filet d'huile d'olive à la surface du pesto pour empêcher l'oxydation.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes. Un merci spécial à Laitues Mirabel pour l'engagement dans ce projet.

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

DÉFI ZÉRO GASPI
INSPIRANT - CRÉATIF - GOURMAND

Mirabel

FRUITS LÉGUMES



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