

# BETTERAVES

---

Décembre 2022 - Défi Zéro Gaspi





## LES BETTERAVES EN MODE ZÉRO GASPI

Qui dit décembre, dit temps des fêtes! Question de rompre avec la routine et d'exciter vos papilles, l'équipe du Défi Zéro Gaspi avait envie de vous inciter à cuisiner la betterave, un légume racine bien connu au Québec. Pour ce dernier cahier téléchargeable de l'année, on vous amène hors des sentiers battus en cuisinant la betterave comme jamais auparavant!



# TAPENADE DE BETTERAVES

Rendement : 250 ml (1 tasse)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : aucun

Congélation : 6 mois

## Ingrédients

- 2 grosses ou 5 petites betteraves, bien nettoyées, non pelées et cuites
- 60 ml (¼ tasse) d'herbes fraîches, hachées grossièrement (basilic, persil, etc.)
- 60 ml (¼ tasse) de parmesan ou de fromage ferme finement râpé
- 60 ml (¼ tasse) de noix ou de graines torréfiées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile (d'olive, tournesol, canola, etc.)
- 1 gousse d'ail
- Jus et zeste d'un citron (facultatif)
- Sel et poivre

## Préparation

1. Dans un mélangeur, déposer les betteraves et hacher finement.
2. Ajouter les herbes, le fromage, les noix ou les graines, l'huile, l'ail, le jus de citron et son zeste, le sel et le poivre. Mélanger quelques secondes jusqu'à consistance désirée.
3. Servir froid, ou utiliser comme base de sauce pour une pizza ou des pâtes.

## PIZZA VIDE-FRIGO

Avec les repas des fêtes qui arrivent à grands pas, pensez à vider votre frigo de tous les petits pots, fonds et restants qui l'encombrent. Faites de la place et profitez-en pour garnir une délicieuse pizza de pesto de betterave maison.



# PAD THAÏ À LA BETTERAVE

Rendement : 4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : 3 mois

## Ingrédients

### Sauce

- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucrant (sirop d'érable, miel, etc.)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce de poisson
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile (huile de canola, huile de sésame)
- Le jus et le zeste d'une lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de piment fort
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre haché (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de cinq-épices (facultatif)

### Pad thaï

- 500 ml (2 tasses) de tofu ferme, coupé en cubes et épongé
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce de poisson
- 5 ml (1 c. à thé) de sucrant (sirop d'érable, miel, etc.)
- 2 oignons verts, émincés
- 4 oeufs, légèrement battus
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile (huile de canola, huile de sésame, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 750 ml (3 tasses) de spirales (ou de juliennes) de betteraves et de patates douces

La suite à la page suivante!



# PAD THAÏ À LA BETTERAVE (suite)

## GARNITURES

Laissez-vous inspirer en mode vide-frigo! C'est le moment de liquider les fèves germées, les arachides, les herbes fraîches (basilic thaï, basilic, coriandre), les quartiers de lime et les autres petites trouvailles qui ajouteront du umami à votre plat.

## Préparation

### Sauce

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients et fouetter jusqu'à consistance homogène. Réserver.

### Pad thaï

1. Dans un robot culinaire, déposer le tofu et hacher.
2. Dans un bol, mélanger le tofu avec la sauce de poisson, le sucrant et l'oignon vert. Laisser mariner 15 minutes. Il est également possible de le mariner quelques jours à l'avance.
3. Dans une poêle à feu moyen-élevé, cuire les œufs dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile et dans la sauce soya, jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Transvider dans un bol.
4. Dans la même poêle, dorer le tofu dans le reste de l'huile. Transvider dans le bol avec le tofu. Réserver.
5. Dans la même poêle, rôtir l'ail. Ajouter les spirales de betteraves et de patates douces et cuire 5 minutes. Couvrir jusqu'à ce que les "pâtes de légumes" soient bien tendres.
6. Ajouter la sauce préalablement faite et poursuivre la cuisson en mélangeant, afin que les spirales soient bien enrobées et cuites.
7. Ajouter le mélange d'œufs et le tofu. Bien mélanger et garnir.

# BETTERAVES AU FOUR AIGRE-DOUCE

---

Par La Transformerie

En conservant la pelure des betteraves, cela vous permet d'éviter de la gaspiller. Le sirop d'érable permet d'atténuer la légère amertume de la pelure assurant ainsi le bel équilibre de cette sauce aigre-douce.



# BETTERAVES AU FOUR

## AIGRE-DOUCE

Rendement : 4 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 90 minutes

Congélation : déconseillée

### Ingrédients

- 454 g (1 lb) de betteraves, non pelées et bien nettoyées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de tournesol du Québec ou d'une autre huile végétale
- Sel, au goût
- 1 gousse d'ail pelée et coupée en deux
- 1 branche de thym frais

### Sauce aigre-douce

- 60 ml (¼ tasse) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de tournesol du Québec ou d'une autre huile végétale
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- Sel, au goût

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'un couteau, enlever la base des tiges des betteraves. S'il s'agit de grosses betteraves, les couper en quartiers.
3. Dans un plat allant au four, mélanger les betteraves avec l'huile et saler. Ajouter l'ail et le thym. Couvrir et cuire 90 minutes.
4. Une fois la cuisson terminée, retirer la branche de thym et l'ail du plat. Sur une planche à découper, effeuiller le thym, puis hacher les feuilles et l'ail. Réserver.
5. Dans un bol, bien mélanger la moutarde, l'huile, le sirop d'érable, les feuilles de thym et l'ail avec un fouet. Saler au goût.
6. Mélanger les betteraves avec la vinaigrette et servir.



## Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu 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



Québec 

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

