BROCOLIS

Novembre 2022 - Défi Zéro Gaspi

LE BROCOLI EN MODE ZÉRO GASPI

Saviez-vous que le brocoli est cultivé un peu partout au Québec, et qu'on peut se le procurer localement de juillet à novembre? Il se cuisine de multiples façons : cru, cuit, en salade, en potage, en gratin, sauté, grillé, bouilli, toutes les façons sont bonnes pour mettre du brocoli d'ici à son menu,! L'équipe du Défi Zéro Gaspi a choisi de vous le faire découvrir autrement.

SOUPE CRÉMEUSE DE RIZ SAUVAGE ET DE BROCOLI

Cette soupe d'automne est composée de produits frais de saison qui vous réconforteront avec le retour des soirées froides. Si vous n’avez pas de riz sauvage, vous pouvez utiliser n’importe quels grains entiers, comme de l’orge, du millet, ou même des flocons d’avoine.

SOUPE CRÉMEUSE DE RIZ SAUVAGE ET DE BROCOLI

Rendement : 6 à 8 portions
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes
Congélation : jusqu'à 3 mois

Ingrédients

- **500 ml (2 tasses) de brocoli coupé en cubes (fleurons et pied)**
- **30 ml (2 c. à soupe) de beurre (ou margarine)**
- **1 petit oignon blanc, pelé et coupé en dés**
- **3 gousses d'ail, émincées**
- **30 ml (2 c. à soupe) d'huile**
- **250 ml (1 tasse) de champignons, tranchés (facultatif)**
- **1 L (4 tasses) de légumes vide-frigo, coupés en dés**
- **2 branches de céleri, coupées en dés**
- **1,5 L (6 tasses) de bouillon de légumes (ou de poulet)**
- **250 ml (1 tasse) de riz sauvage non cuit et rincé**
- **60 ml (¼ tasse) de persil frais haché**
- **1 feuille de laurier**
- **500 ml (2 tasses) de crème (ou substitut de crème végétale ou lait de coco non sucré)**
- **250 ml (1 tasse) de fromage râpé (facultatif)**
- **Sel et poivre, au goût**

SOUPE CRÉMEUSE DE RIZ SAUVAGE ET DE BROCOLI (suite)

Préparation

1. Dans une casserole à feu élevé, sauter le brocoli dans le beurre, jusqu'à ce qu'il ait une belle coloration. Attention de ne pas trop faire cuire, il sera meilleur encore un peu croquant. Transférer dans un bol et réserver.
2. Dans la même casserole à feu moyen-doux, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
3. Ajouter les champignons et cuire jusqu'à coloration.
4. Ajouter les légumes en dés (sauf le brocoli) et les cuire environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient une légère coloration.
5. Ajouter le bouillon, le riz sauvage, le persil frais et la feuille de laurier. Remuer pour mélanger le tout. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la soupe commence à frémir.
6. Réduire ensuite le feu à moyen-doux, couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre, en remuant de temps en temps.
7. Au moment de servir, ajouter la crème (ou le lait de coco) et les brocolis, et remuer doucement jusqu'à ce qu'ils soient incorporés. Ajouter également le fromage dans la soupe crémeuse et chaude (facultatif).
8. Goûter et assaisonner de sel et de poivre, au besoin.

Note: Dans notre version vide-frigo, nous avons ajouté des champignons, de la patate douce et des tiges d'asperges.

SALADE DE BROCOLI ET DE CHOU

Astuce
Les surplus de salade flétrie peuvent être sautés à la poêle ou ajoutés en guise de farce dans des rouleaux frits.

SALADE DE BROCOLI ET DE CHOU

Rendement : 4 portions
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : aucun
Congélation : déconseillée

Ingrédients

Vinaigrette à l'asiatique

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz ou le jus d'une lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de miso ou 30 ml (2 c. soupe) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) de sucrant (ex: sirop d'érable, miel)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert émincé ou de flocons d'oignon déshydratés
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- Zeste d'une lime

Salade de brocoli

- 1 bouquet de fleurons de brocoli, coupés grossièrement
- 1 pied de brocoli, râpé
- ¼ de chou au choix (rouge, vert, de Savoie, nappa), haché très finement
- 1 carotte râpée (facultatif)

Garniture (facultatif)

- Flocons d'oignons déshydratés
- Graines de sésame

Préparation

1. Pour la vinaigrette : Dans un bol, fouetter tous les ingrédients jusqu'à consistance homogène. Réserver.
2. Pour la salade : Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et verser la vinaigrette en remuant le tout.
3. Au moment de servir, ajouter les oignons séchés et les graines de sésame en garniture (facultatif). Accompagner d'une protéine et d'un féculent pour en faire une salade-repas.

HOUMOUS AU BROCOLI

Par La Transformerie

Rendement : 500 ml (2 tasses)
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 10 à 15 minutes
Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 1 brocoli moyen (environ 454 g / 1 lb) haché grossièrement
- ½ gros oignon espagnol ou jaune pelé et émincé
- 2 à 3 gousses d'ail pelées et émincées
- 125 ml (½ tasse) d'huile de tournesol du Québec ou d'autre huile végétale
- 80 ml (⅓ tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin en poudre
- 3,75 ml (¾ c. à thé) de sel
- Jus de lime, au goût

Préparation

1. Dans une casserole, suer (cuire sans coloration) le brocoli, l'oignon et l'ail avec la moitié de l'huile.
2. Dans un mélangeur sur pied, verser les ingrédients et ajouter l'eau, le cumin, le sel et le reste d'huile. Réduire le tout en purée.
3. Ajouter du jus de lime au goût et bien mélanger.
4. Réserver au froid.

Astuce

Bien sûr, ce beau houmous est délicieux avec du pain, du pita ou des craquelins. Également, il accompagne bien des crudités et s'incorpore très facilement à vos sandwichs. Vous pouvez également parfumer des oeufs brouillés à la fin de leur cuisson avec celui-ci.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.
Nous tenons également à remercier Jardins Cousineau, producteur local de brocoli, pour la collaboration dans ce cahier.

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

FRUITS LÉGUMES

Jardins Cousineau

DÉFI ZÉRO GASPI
INSPIRANT - CRÉATIF - GOURMAND

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