

# OIGNONS JAUNES

---

Avril 2022 - Défi Zéro Gaspi



## LES OIGNONS JAUNES EN MODE ZÉRO GASPI

Les oignons jaunes du Québec sont disponibles à l'année. En attendant les premiers légumes printaniers, amusons-nous à redécouvrir tout le potentiel des oignons cultivés localement. Nos recettes zéro gaspi ajouteront du soleil dans vos journées!





# OIGNONS AU BEURRE ET MISO

Recette librement inspirée de YOTAM OTTOLENGHI et IXTA BELFRAGE

Rendement : 500 ml (2 tasses) d'oignons confits / 500 ml (2 tasses) de bouillon

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Congélation : jusqu'à 3 mois

## Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de beurre non salé
- 75 ml (⅓ tasse) de pâte de miso
- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
- 8 à 10 oignons
- 1 tête d'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché (facultatif)

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffez le four à 450°F (230°C).
2. Dans un bol moyen, fouetter ensemble le beurre, le miso et l'eau jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Réserver.
3. Couper les oignons en deux, dans le sens de la longueur, et conserver la peau pour notre recette de poudre d'oignon.
4. Couper la tête d'ail, séparer et peler les gousses.
5. Dans un plat de cuisson, placer les moitiés d'oignons, côté coupé vers le bas, l'ail, le gingembre haché et verser la préparation liquide.
6. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four 35 minutes, puis retirer le papier d'aluminium et retourner les oignons pour qu'ils soient côté coupé vers le haut.
7. Arroser les oignons, puis cuire à découvert pendant environ 20 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et dorés sur le dessus, et que la sauce ait légèrement épaissi.
8. Transférer délicatement les oignons dans un plat, et verser un peu de sauce pour garnir.

## DONNER UNE 2<sup>e</sup> VIE AU BOUILLON

Filtrer le surplus de bouillon et conserver dans des petits bocaux pour en faire une délicieuse soupe miso ou une base de soupe asiatique. Vous pourriez également mariner un poisson, un tofu ou cuire un grain dans cet élixir délicieux.



# OIGNONS BHAJIS (PAKORAS)

---

Les bhajis sont des beignets indiens populaires dans la cuisine indienne. Les bhajis à l'oignon sont essentiellement des beignets d'oignon finement émincés qui ont été enrobés d'une pâte à frire simple et épicée, puis frits jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Selon la région de l'Inde, les bhajis à l'oignon peuvent avoir des noms différents, comme : onion pakora, kanda bhajia, kanda bhaji et pyaz ke pakode, pour n'en citer que quelques-uns.

Outre l'oignon, vous pouvez également utiliser une grande variété de légumes émincés pour produire des bhajis. Notre préféré demeure cependant celui fabriqué avec l'oignon du Québec!



# PAKORAS

---

Rendement : 4 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : jusqu'à 3 mois

## Ingrédients

- 2 oignons jaunes, émincés

### Pâte à frire

- 180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée
- 10 ml (2 c. à thé) de garam masala
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2.5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de levure chimique
- 75 à 90 ml (5 à 6 c. à soupe) d'eau

### Pour la cuisson

- Huile végétale ou d'huile de noix de coco désodorisée

### Sauce

- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) yogourt nature
- Zeste et jus d'un lime
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée

### Préparation de la sauce

1. Dans un bol, verser le yogourt.
2. Zester la lime nettoyée et presser le jus.
3. Ajouter le coriandre et mélanger.

La suite à la page suivante!



# PAKORAS (suite)

---

## ASTUCES

- La température idéale pour la friture se situe entre 177°C - 185°C (350°F-365°F).
- Une huile trop chaude fera en sorte que les bhajis coloreront trop rapidement, avant que la cuisson optimale soit atteinte, alors qu'une huile trop froide rendra le beignet gras, sans le croustillant désiré.
- Laisser refroidir l'huile de cuisson avant de la filtrer. Vous pourrez la réutiliser pour vos sautés et vos légumes grillés au four.



## Préparation

1. Dans un bol ou avec dans un mélangeur électrique, fouetter la farine, la coriandre hachée, le garam masala, le sel, la levure chimique et l'eau pour obtenir la consistance d'une pâte à crêpe lisse.
2. Ajouter les oignons et les enrober de pâte. Réserver.
3. Dans une grande poêle à feu moyen, verser environ 2 à 5 cm d'huile. Chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
4. Pendant ce temps, préparer une grande plaque à pâtisserie recouverte d'un linge à vaisselle propre qui servira à absorber l'excès d'huile.
5. Déposer les beignets dans l'huile chaude et frire un côté pendant quelques minutes pour ensuite les retourner et faire frire encore quelques minutes. Le contour des bhajis doit être doré et croustillant.

# POUDRE DE PEAU D'OIGNON

---

Par La Transformerie

Une fois les oignons pelés, on a souvent tendance à jeter les pelures. Elles peuvent toutefois être séchées et mises en poudre afin de servir de base à une multitude de projets culinaires.



# POUDRE DE PEAU D'OIGNON

Rendement : 60 ml (¼ tasse)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : environ 8 heures (1 nuit)  
au déshydrateur

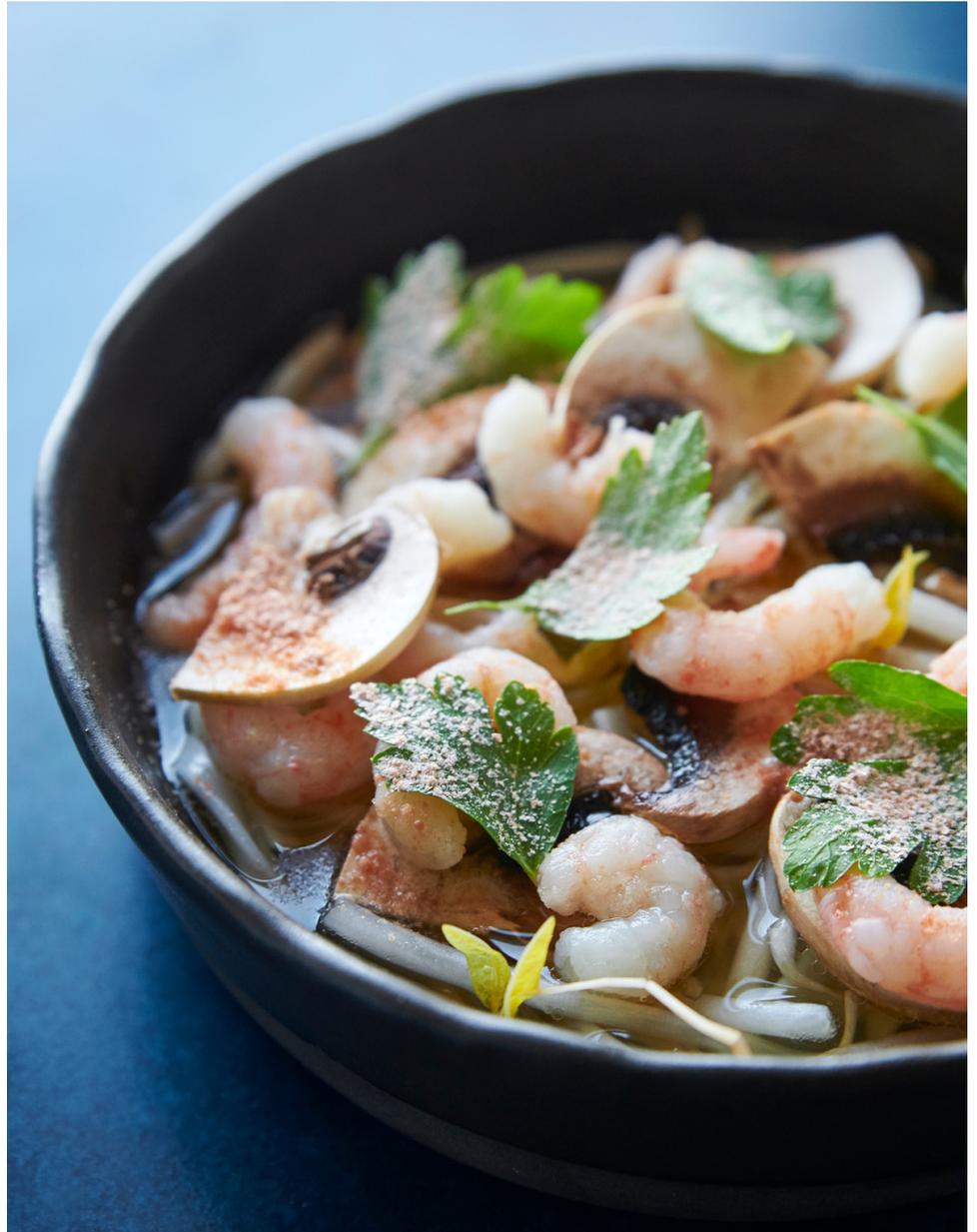
Congélation : déconseillée

## Ingrédients

- Pelures d'une douzaine de gros oignons jaunes
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel fin

## Préparation

1. Laver les pelures en les passant sous l'eau courante. Assécher en épongeant délicatement avec un linge propre.
2. Sécher les pelures dans un four, avec un déshydrateur ou à l'air ambiant. Cesser le séchage lorsque les pelures sont friables avec vos doigts (voir astuces pour la température).
3. Lorsque parfaitement déshydratées, déposer les pelures et le sel dans un mélangeur.
4. Bien mixer le tout pour obtenir une poudre fine.
5. Réserver au sec dans un contenant hermétique jusqu'à l'utilisation.



## Astuces

Pour sécher les pelures au four (plus court qu'avec le déshydrateur), chauffer le four à sa plus basse température. En général, il s'agit de 76°C (170°F).

Pour sécher les pelures à l'air ambiant (plus long qu'avec le déshydrateur), s'assurer de bien déposer les pelures sur une grille dans un endroit aéré et sec. Un endroit chaud comme le dessus d'un congélateur ou d'un réfrigérateur s'avère idéal.

Cette poudre, mélangée à du cumin ou du carvi, fait un merveilleux ajout au porc, au boeuf ou à des champignons. Elle peut également rehausser une soupe asiatique ou servir de base pour vos bouillons.

## Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire  
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes. Un merci spécial à  
Vegpro 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



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

