POIVRONS

Février 2023 - Défi Zéro Gaspi

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes





Tout comme les tomates, les poivrons sont en réalité les fruits d'une plante, et non des légumes! Pour être suffisamment sucrés, les poivrons ont besoin de beaucoup de chaleur et de lumière. C’est d’ailleurs pour cette raison qu’on peut les cultiver au Québec tout au long de l’année, en serre.



GELÉE DE POIVRONS

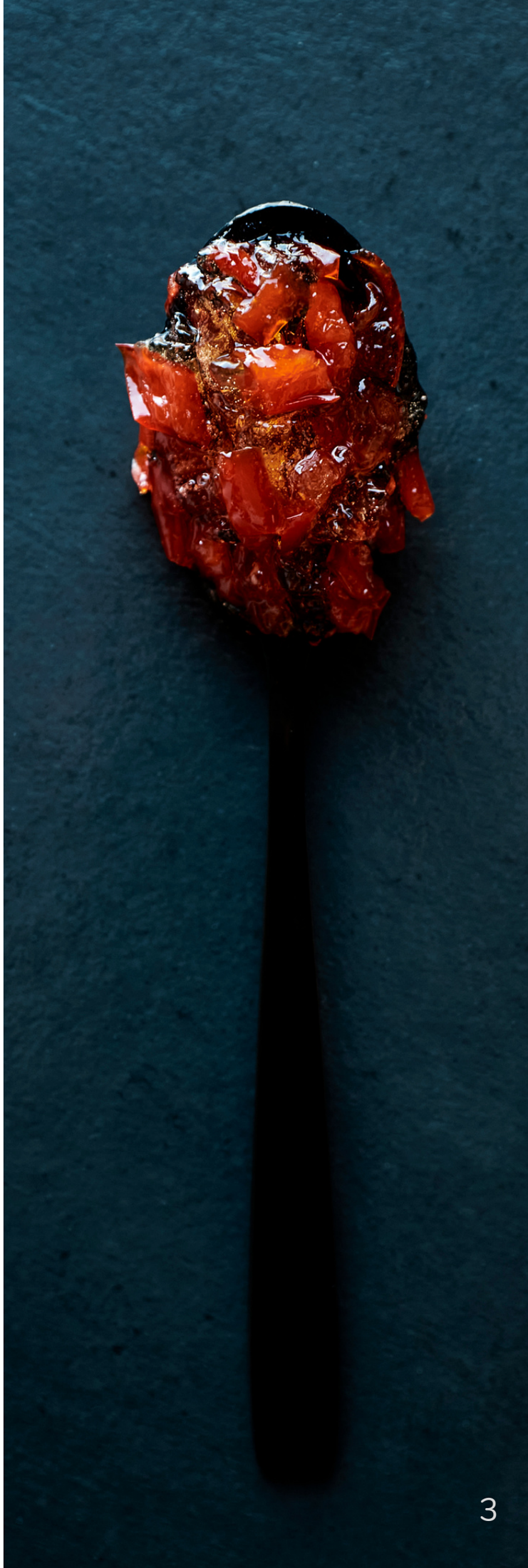
Rendement: 500 ml (2 tasses)
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, épépinés et coupés en petits dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de piment jalapeno finement haché (facultatif)
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 1 enveloppe de 85 ml de pectine de fruits liquide
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu élevé, chauffer les poivrons rouges, le piment jalapeno, le vinaigre et la pectine. Amener à ébullition en remuant constamment.
2. Ajouter le sucre, mélanger et laisser bouillir environ 5 minutes.
3. Retirer du feu et retirer l'écume qui s'est formée à la surface.
4. Laisser reposer 10 minutes, puis verser dans un ou plusieurs pots.



ASTUCES D’UTILISATION

Avouons que la gelée de poivrons accompagne parfaitement les fromages, mais qu'elle est souvent oubliée pour d’autres utilisations... Pourtant, elle est si polyvalente! Alors comment faire pour éviter de la gaspiller?

Utilisez-la comme sucrant dans vos vinaigrettes et vos marinades.
Rien de tel que de la diluer avec un peu d’huile et de tamari pour la transformer en enrobage parfait pour des poitrines de poulet ou du tofu qui caraméliseront ainsi doucement au four.

Vous cuisinez des scones ou muffins salés vide-frigo? Osez ajouter une petite quantité de cette délicieuse gelée pour rehausser les parfums de votre recette!







HOMMAGE AUX POIVRONS GRILLÉS

Vos poivrons ont mauvaise mine?

Voici comment redonner les airs de noblesse à tous les poivrons fripés qui ne demandent qu'à être sauvés!

Il suffit de les couper en gros morceaux, de les épépiner et de les déposer dans un saladier. Enrobez d'huile et d'assaisonnements au goût avant de les placer côte à côte sur une plaque . Cuire dans un four préalablement chauffé à 200 °C (400 °F) pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et colorés.

Les poivrons grillés se conservent environ 7 jours au réfrigérateur et supportent très bien la congélation. Faites-en une grande quantité et congelez-les jusqu'à 1 an!

Garnissez des salades, des sandwichs, mélangez-les à un fromage crémeux pour en faire une délicieuse sauce minute ou ajoutez-les à une recette d'houmous! Les possibilités sont infinies! Voyez comment les utiliser en purée pour en faire une brioche à la pizza plus loin dans ce cahier.







Si vous aimez la pizza, vous adorerez les brioches à la pizza! Une recette pratique pour les lunchs et aussi facile à manger qu'un muffin!





BRIOCHES À LA PIZZA AUX POIVRONS GRILLÉS

Nombre de portions : 12 brioches
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Congélation : 6 mois



Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 1 boule de pâte à pizza du commerce
- 125 ml (1/2 tasse) de poivrons grillés (2 ou 3 poivrons)
- 175 ml (3/4 de tasse) de fromage râpé
- 80 ml (1/3 de tasse) d'un légume flétri
- 60 ml (¼ de tasse) de tranches de charcuteries, de morceaux de poulet ou de tofu
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre ou margarine

Préparation à la page suivante



Préparation (suite)

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. Sur une surface légèrement enfarinée, abaisser la pâte avec un rouleau et former un rectangle d'environ 30 cm x 25 cm (12 x 10 po).
3. Dans un petit bol, écraser grossièrement les poivrons grillés à la fourchette afin de les réduire en purée.
4. À l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère, badigeonner uniformément la pâte avec la purée de poivrons grillés.
5. Ajouter le fromage, les morceaux de légumes et les tranches de charcuteries (ou la protéine choisie) uniformément sur la pâte avant de l'enrouler dans le sens de la longueur pour obtenir un beau rouleau.
6. À l'aide d'un couteau, couper le rouleau en une douzaine de tranches d'environ 2,5 cm (1 po). Disposer les tranches côte à côte dans un moule en pyrex beurré 33 x 23 cm (13x 9 po) .
7. Cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient bien dorées.

POIVRONS FARCIS VIDE-FRIGO

Nombre de portions : 4 à 6 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes
Congélation : jusqu'à 6 mois

Ingrédients

- 8 demi-poivrons grillés
- 500 ml (2 tasses) de garnitures vide-frigo (reste de riz, reste de boeuf, de lentilles ou de poulet, légumes, fines herbes, légumes surgelés, olives, etc.)
- Fromage à gratiner, au goût (facultatif)

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Couvrir une plaque à cuisson de papier parchemin compostable ou d'une feuille de silicone.
3. Farcir les poivrons des garnitures vide-frigo et couvrir de fromage, au goût.
4. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud et grillé.
5. Servir chaud avec une salade ou un grain cuit (riz, orge, quinoa, etc.).





ASTUCE

Afin de lier toutes les saveurs et donner encore plus de goût à vos poivrons vide-frigo, ajoutez des épices dans les garnitures.

Par exemple, pour un poivron farci à la mexicaine, ajoutez des épices à tacos et un peu de chili. Pour un poivron avec du poulet à la grecque, ajoutez un peu d'ail et un peu de mélange d'épices à assaisonnement grec.

Tellement de combinaisons sont possibles!

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes
et grâce aux Producteurs en serre du Québec.

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, graphisme et stylisme culinaire
Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Révision

Julie Boulet
Amaryllis Ricard-Lafond
Audrey-Anne Desjardins

DÉFI ZÉRO GASPI
INSPIRANT - CRÉATIF - GOURMAND

LES PRODUCTEURS EN SERRE DU QUÉBEC

FRUITS LÉGUMES

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

