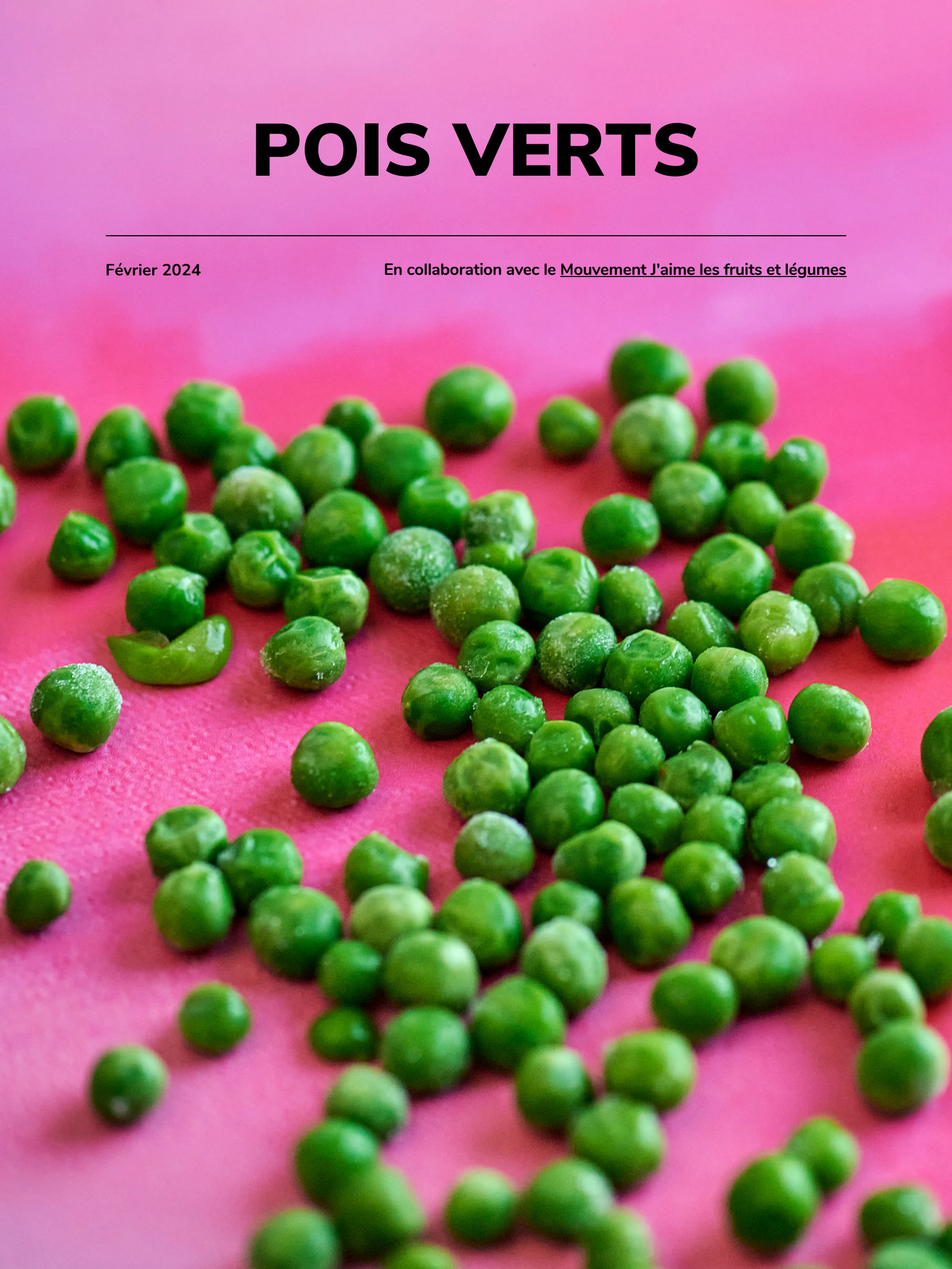
POIS VERTS

Février 2024

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



LES PETITS POIS EN MODE ZÉRO GASPI

Ce cahier rend hommage aux petits pois surgelés qu'on aime tant !
Que faites-vous avec les fonds de sacs qui n'attendent qu'à être mis à l'honneur dans vos repas préférés ?
Découvrez nos recettes zéro gaspi !

POISCAMOLE

Sur la photo, nous avons garni la poiscamole d’oignons verts, de feuilles de coriandre et de zeste de lime.

POISCAMOLE

Rendement : 4 portions
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : aucun
Conservation au frigo : environ 5 jours, dans un contenant hermétique
Congélation : 6 mois, en petites portions

Ingrédients

- 1 part de pois verts surgelés, cuits tel qu'indiqué sur l'emballage
- ¼ de part de jus de lime, au goût
- Sel et poivre, au goût
- ⅛ de part d'huile, au goût
- ⅛ de part d'épices moulues, au goût (cumin, coriandre, paprika, cayenne…)
- Garnitures, au goût (oignons verts, zeste de lime, coriandre, piments ou flocons de chili…)

Note : Les quantités d'ingrédients sont à titre indicatif seulement, car cette recette peut être adaptée selon la quantité de pois surgelés qu'il vous reste. Ici, 1 part = +/- 250 ml (1 tasse).

Préparation

Option 1 : au robot culinaire

1. Dans un robot mélangeur, déposer les pois, le jus de lime, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à consistance d'une purée lisse.
2. Ajouter l'huile et les épices au goût et mélanger à nouveau, jusqu'à consistance désirée.
3. Servir froid et couvrir les surplus d'un peu de jus de lime pour éviter que la poiscamole ne brunisse.

Option 2 : dans un bol avec une fourchette

1. Dans un bol, verser les pois, le jus de lime, le sel, le poivre et l'huile. Écraser vigoureusement avec une fourchette pour obtenir une purée onctueuse.
2. Suivre les étapes 2 et 3 de l'option 1 pour compléter la recette.

PÂTES AUX PETITS POIS

Sur la photo, nous avons ajouté une généreuse portion de pois dans le mélange crémeux, ainsi qu'en garniture. Un vrai délice !

PÂTES CRÉMEUSES AUX PETITS POIS

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 boîte de 340 g (12 oz) de coquilles géantes ou autres pâtes, au choix
- 1 bloc de 180 g (6 oz) de tofu fumé ou l'équivalent en bacon cuit
- 250 ml (1 tasse) de crème sûre ou yogourt nature
- 250 g de fromage à la crème ramolli
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées finement (persil, basilic, romarin…)
- 1 tête d'ail confit ou 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
- Sel et poivre, au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile au choix pour la cuisson.

Préparation

1. Cuire les pâtes al dente, selon les indications de l'emballage. Conserver les surplus en les congelant pour un futur repas ou pour une soupe.
2. Placer la grille au centre du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).
3. Émietter le tofu ou hacher le bacon grossièrement.
4. Dans un mélangeur, verser le tofu ou le bacon, la crème sûre ou le yogourt, le fromage à la crème, les herbes fraîches et l'ail. Mélanger jusqu'à consistance onctueuse.
5. Ajouter les 180 ml (¾ tasse) de pois, le sel et le poivre, puis mélanger avec une cuillère. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
6. Huiler un plat allant au four et ajouter une petite quantité de mélange crémeux afin d'y déposer les pâtes.
7. Farcir les coquilles et les déposer dans le plat. Garnir des 60 ml (¼ tasse) de pois résiduels. Au besoin, ajouter un peu d'huile sur les pâtes avant de les mettre au four pour éviter qu'elles ne s'assèchent.
8. Cuire environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le mélange crémeux soit bien fondu et les pâtes soient cuites parfaitement.
9. Servir les pâtes chaudes.

CARI DE POIS

Sur la photo, nous avons cuisiné le cari avec des pois verts, des épinards et des pois chiches.

CARI DE LÉGUMINEUSES ET DE POIS VERTS

Rendement : 6 portions Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de corps gras (ex : beurre, margarine, huile végétale, etc.)
- 1 oignon, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) de légumineuses, ou la même quantité cuites maison
- 1 conserve de 400 ml (400 ml) de lait de coco sans sucre ajouté
- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
- 250 ml (1 tasse) de bouillon au choix (de légumes, poulet, crevettes, boeuf)
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule (de maïs, tapioca, pomme de terre, etc.) (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) d'épinards ou de légumes verts, au choix (brocoli, bok choy, asperges, kale, etc.)
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une casserole à feu moyen, faire suer l'oignon dans le corps gras.
2. Ajouter la poudre de cari et cuire jusqu'à ce que les épices soient bien grillées.
3. Ajouter les légumineuses et cuire environ 3 minutes, tout en mélangeant pour bien les enrober d'épices.
4. Ajouter le lait de coco, les pois surgelés et le bouillon et laisser mijoter environ 20 minutes. Au besoin, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de fécule (maïs, tapioca, pomme de terre) au mélange pour l'épaissir.
5. Juste avant de servir, ajouter les épinards ou les légumes verts. Ils conserveront ainsi leur belle couleur verte.
6. Servir sur du riz ou avec un pain naan.

ASTUCE DEUXIÈME VIE

Il vous reste du cari, mais vous en avez assez de manger des restants? Avez-vous pensé à transformer le surplus de cari en soupe, tout simplement ? Il suffit de broyer le cari au mélangeur et au besoin, ajouter une toute petite quantité de liquide (eau, bouillon au choix, vin...). Et voilà ! Le tour sera joué et vous aurez un tout nouveau repas, sans effort !

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.
Merci également aux Producteurs de légumes de transformation du Québec ainsi qu'à notre partenaire Nortera pour leur soutien dans ce cahier.

Création de contenu, graphisme et stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Isabelle Ferland

Photographe

Josiane de la Sablonnière