

HARICOTS

Août 2024

En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)





LES HARICOTS EN MODE ZÉRO GASPI

Les haricots du Québec sont abondants à cette période de l'année. Vous vous demandez comment gérer les surplus ? Voici quelques pistes de solution pour intégrer les haricots à votre quotidien, et même pour les conserver toute l'année !

SALSA DE HARICOTS

Rendement : 4-6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : aucun

Conservation au frigo : 5 jours, dans un contenant hermétique

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 250 mL (1 tasse) de tomates fraîches, coupées en petits dés
- 500 mL (2 tasses) de haricots, blanchis et coupés en fines rondelles
- 125 mL (1/2 tasse) de concombre *vous pourriez aussi utiliser de la mangue, du maïs ou encore des poivrons!
- 30 mL (2 c. à soupe) d'oignons verts, coupés en fines rondelles
- 60 mL (1/4 de tasse) de jus de lime ou de jus de citron
- Sel et poivre, au goût
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 mL (1 c. à soupe) d'épices moulues, au goût (cumin, coriandre, paprika, cayenne...)
- Garnitures, au goût (zeste de lime, coriandre, piments ou flocons de chili...)

Note : Soyez à l'aise de diviser la recette en deux ou bien de la doubler selon la quantité de haricots que vous avez sous la main.

Préparation

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
2. Servez.

Astuces de consommation

Servir en remplacement d'une salsa du commerce, comme garniture dans une salade, sur une soupe, ou même ajouter à un plat de pâtes. La salsa de haricots peut facilement être sautée dans la poêle et être ajoutée à une recette de riz frit vide-frigo par exemple. Elle est impossible à gaspiller!





SALSA

Sur la photo, nous avons accompagné les haricots de tomates, concombres, oignons verts et de jus et zestes de limes.



SALADE DE HARICOTS

S'il vous reste des haricots dans le frigo, ne tardez pas à les manger. Transformez-les en salade vide-frigo! Les haricots peuvent aisément remplacer la laitue. Sur la photo, nous avons ajouté des poivrons marinés, des carottes râpées et des feuilles de basilic à nos haricots, le tout nappé d'une délicieuse vinaigrette. Le tour est joué.



HARICOTS MARINÉS

Si vous ne connaissez pas les haricots marinés, on vous prévient, vous risquez de tomber en amour et ne plus vouloir les manger autrement. En bonus, vous pourrez les conserver à l'année !

HARICOTS MARINÉS

Rendement : 4 conserves Temps de préparation : 15 minutes Temps de cuisson : 10 minutes Congélation : non

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de haricots nettoyés, crus
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de vinaigre au choix (cidre, blanc, de vin rouge ou blanc)
- 2 piments, coupés grossièrement
- 1 tête d'ail, coupée grossièrement
- Sel et poivre
- 2 tomates rouges ou vertes taillées en morceaux, ou 6 tomates cerises, au choix

Préparation

1. Dans une casserole à feu élevé, verser l'eau, le vinaigre, le piment, l'ail et le sel. Porter à ébullition.
2. Ajouter les haricots et cuire pendant 5 minutes.
3. Pendant ce temps, déposer les tomates dans les bocaux qui ont été préalablement lavées.
4. Une fois les haricots cuits, filtrer le liquide dans un grand bol à l'aide d'un tamis.
5. Déposer les haricots dans les bocaux, puis couvrir de la marinade bien chaude.
6. Fermer les pots et laisser refroidir. Conserver ensuite au frigo pendant 1 mois.



ASTUCE 2e VIE

Vous manquez d'inspiration pour intégrer les haricots marinés à vos repas ?

Voici quelques-unes de nos idées :

- En guise de garniture dans un cocktail ou un mocktail comme un Bloody Cesar
- Dans un ceviche
- En garniture d'une soupe ramen
- Sur une tartine



GYRO DE HARICOTS

Sur la photo, nous avons cuisiné du poulet et l'avons enrobé de tzatziki, d'une feuille de laitue, des haricots et des oignons marinés, pour en faire de bon gyro.

Crédits

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

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron
Florence Brassard

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 