



nos meilleures recettes



Saviez-vous que le mot « diète », qui vient du grec *diaita*, signifie « art de vivre »?

Pratiquez un art de vivre qui allie saveur, plaisir et santé, en cultivant des légumes frais que vous intégrerez à votre « diète ».

Et pour vous faciliter la tâche, HortiClub est fier de vous présenter ce recueil de recettes simples, rapides à exécuter et savoureuses à souhait, concoctées à partir des légumes offerts dans notre catalogue.

Alors allez-y, sélectionnez vos légumes préférés, et laissez-vous tenter par une ou deux variétés moins connues que vous ajouterez à votre potager et que vous cuisinerez avec amour, grâce à notre recueil de recettes.

À vos casseroles!

vinaigrette à l'ail à "carole"

| | |
|-------------------|--|
| ½ tasse | Huile d'olive extra vierge |
| 1 c. à thé | Sel |
| ½ c. à thé | Poivre ou Paprika |
| ¼ tasse | Vinaigre de vin blanc ou Jus de citron ou ½ - ½ des deux |
| ¼ c. à thé | Sucre |
| 2 ou 3 | Gousse d'ail - dégermée et écrasée |
| ½ c. à thé | Moutarde sèche |

- Mélanger tous les ingrédients.
- Fouetter vigoureusement et arroser la salade.

Excellent avec le mesclun.

marinade à l'ail "shish tahouk" pour poulet

| | |
|---------------------|----------------------------------|
| 2 tasses | Yogourt 0% m. gr. de type Nature |
| ½ tasse | Persil - haché très finement |
| 2 c. à soupe | Mayonnaise, sans gras |
| 5 ou 6 | Gousse d'ail - écrasée |

- Mélanger tous les ingrédients.
- Dans un sac Ziploc, faire mariner des poitrines de poulet dans cette sauce, entre 8 et 24 heures de temps.
- Cuire sur le barbecue, en tournant souvent.

NB – Jeter la marinade restante.

aubergine frite

(La Presse)

- Couper des tranches d'aubergine d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
- Les passer dans la farine, puis dans un œuf battu.
- Chauffer de l'huile à feu vif.
- Mettre les aubergines dans la poêle et les faire dorer des deux côtés.
- Servir comme entrée.

sauce à l'aubergine

Une sauce exquise à servir avec des pâtes.

(La Presse)

| | |
|---------------------|---|
| 1 | Oignon, de grosseur moyenne - haché |
| 1 | Poivron, de la couleur de votre choix - haché |
| 6 à 8 tasses | Aubergine – coupée en dés (environ 2 grosses aubergines) |
| 3 | Grosses boîtes de tomates assaisonnées et coupées en dés |
| Au goût | Sel et poivre |
| Au goût | Origan |
| 1 tasse | Olive noire grecque (séchée au soleil) – grossièrement hachée |
| Facultatif | Anchois - haché |

- Dans une casserole, faire revenir dans l'huile l'oignon et le poivron.
- Ajouter l'aubergine et faire cuire lentement, sous couvercle, jusqu'à consistance molle, en ajoutant de l'huile de temps à autre.
- Ajouter les tomates.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Cuire à feu très doux pendant 90 minutes, en brassant de temps à autre.
- 30 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives.
- Servir avec quelques anchois, selon le goût des convives.
- Cette sauce peut se congeler.

bruschetta

(Entrée)

- Tartiner du pesto au basilic (voir la recette ci-dessous) sur des tranches épaisses de pain italien.
- Passer le pain sous le « gril » du four, jusqu'à ce que le pesto bouillonne et commence à brunir.
- Ajouter des tomates épépinées, coupées en petits dés.
- Ajouter quelques grains de persil pour la couleur.

pesto au basilic

(avec des pâtes, des légumes ou du poulet)

| | |
|------------------|-----------------------------|
| 3 tasses | Basilic frais |
| 2 ou 3 | Gousse d'ail |
| 1/3 tasse | Huile d'olive extra vierge |
| 1/3 tasse | Amande filée ou noix de pin |
| 1/3 tasse | Parmesan râpé |

- Mélanger le basilic, l'ail, l'huile et les amandes au robot culinaire (mélanger grossièrement).
- Ajouter le parmesan et pulser jusqu'à ce que le tout soit bien lié.

Truc de congélation:

- On peut congeler le pesto dans des bacs à glaçons en omettant l'addition du fromage.
- On ajoutera le fromage que lorsqu'on « décongèlera » le pesto.

betteraves en sauce veloutée

(Accompagnement. Délicieuses avec le gigot d'agneau, le rôti de veau ou un poulet rôti)

| | |
|---------------------|---|
| ½ tasse | Sucre |
| 1 c. à soupe | Fécule de maïs |
| ¼ tasse | Vinaigre blanc ou vin blanc |
| ¼ tasse | Jus de betterave |
| 12 | Petite betterave, ronde ou tranchée - cuite |
| ¼ tasse | Beurre |

- Dans une marmite, mélanger le sucre, la fécule de maïs, le vinaigre et le jus de betterave froid.
- Amener à ébullition et laisser bouillir, en brassant pendant environ 5 minutes.
- Retirer la marmite du feu.
- Ajouter immédiatement les betteraves et laisser mariner pendant 30 minutes.
- Au moment de servir, ajouter le beurre et amener à ébullition.
- Servir chaud.

betteraves fraîches cuites

(La cuisine joyeuse de Sœur Angèle. Les Éditions de l'homme. Recette revue et corrigée)

- Choisir quelques betteraves fraîches, de la même grosseur (ne pas les peler, ni enlever la queue, sinon elles se décolorent et perdent de la saveur).
- Les placer dans une marmite assez grande.
- Les recouvrir d'eau froide.
- Ne pas couvrir.
- Le feu doit être doux à moyen.
- Amener à ébullition jusqu'à complète cuisson.
- La cuisson est lente, 50 minutes à 1 heure.
- Les laisser refroidir dans leur jus.
- Peler lorsqu'elles sont froides.

On peut conserver les betteraves cuites dans du vinaigre ou, mieux encore, nature, dans un plat hermétique en plastique, pendant 3 ou 4 jours.

croustilles aux carottes

(Bejo)

- Rincer 2 carottes.
- Les trancher ou les râper.
- Sécher à l'aide d'un linge.
- Plonger dans l'huile à 160°C, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- Déposer sur un essuie-tout.
- Saler légèrement.

20 portions

confiture de cerise de terre

| | |
|----------------|--|
| 1 lb | Cerise de terre |
| ½ lb | Sucre |
| Un peu | Eau (juste assez pour couvrir le fond du chaudron) |
| Au goût | Zeste de citron |

- Porter le tout à ébullition.
- Baisser le feu à mijoter, environ 30 minutes, en brassant souvent (ne pas trop cuire car le tout va devenir gélatineux).
- Mettre en bocal à conserves chaud.

Donne environ 1 bocal par livre de cerise de terre.



salade de chou-rave

(Bejo)

| | |
|-------------------|------------------------|
| 2 | Bulbe de chou-rave |
| 200 g | Ananas frais, en cubes |
| 2 c. soupe | Crème fraîche |
| 4 brins | Ciboulette |
| Au goût | Sel et poivre |

- Peler le chou-rave, puis trancher mince.
- Couper les tranches en lanières.
- Ajouter les cubes d'ananas.
- Mélanger avec la crème fraîche.
- Hacher finement la ciboulette et l'incorporer à la salade.
- Assaisonner.

4 portions

tarte à la citrouille et au sirop d'érable

| | |
|------------------|---------------------|
| 1 tasse | Sirop d'érable |
| 2 tasses | Purée de citrouille |
| 1/3 tasse | Crème |
| 1 | Oeuf |
| 1 c. thé | Vanille |
| Pincée | Farine |

- Mettre le tout dans un fond de tarte.
- Cuire au four, 350°F, environ 1/2 heure.

sushi au chou

(Bejo)

| | |
|-------------------|---|
| 1 | Chou |
| 300 g | Riz pour sushi |
| 600 ml | Eau |
| 2 c. soupe | Vinaigre de riz |
| Pincée | Sucre |
| | Tranches de saumon fumé, crevette, etc. |
| | Wasabi |

- Faire bouillir le riz dans l'eau environ 20 minutes, puis laisser dégager la vapeur pendant quelques minutes (le riz pour sushi doit être collant).
- Mélanger le vinaigre et le sucre, verser sur le riz et bien remuer.
- Étendre le riz et laisser refroidir.
- Plonger les feuilles de chou dans l'eau bouillante quelques minutes, drainer et rincer à l'eau froide.
- Trancher les feuilles en carrés uniformes et les étendre sur une natte.
- Étendre le riz sur les feuilles, en laissant une bordure de 2 cm tout le tour.
- Si désiré, badigeonner la surface avec du wasabi – ATTENTION, il est intense!
- Étendre des tranches de saumon sur le riz.
- Utiliser la natte pour rouler fermement les feuilles de chou.
- Trancher le roulé en bouchées.

12 portions



concombres marinés sucrés

| | |
|------------------|---------------------------------|
| 16 tasses | Petit concombre – tranché mince |
| 6 | Oignon moyen - tranché |
| 1/3 tasse | Gros sel |

Tremper toute la nuit au réfrigérateur, recouvert de glaçons.

Faire chauffer:

| | |
|-----------------|--------------------|
| 4 tasses | Sucre |
| 3 tasses | Vinaigre |
| 1 c. thé | Poudre tumérique |
| 2 c. thé | Graine de moutarde |
| 1 c. thé | Graine de céleri |

- Ajouter les concombres et faire chauffer.
- Retirer du feu juste avant ébullition.
- Mettre immédiatement dans des pots stérilisés et chauds.
- Sceller.
- Se conserve 1 an.

potage à la courge musquée

| | |
|-------------------|--------------------------------|
| 1 | Courge musquée d'environ 2 lbs |
| 3 | Poireau |
| 3 | Gousse d'ail - hachée |
| 3 c. soupe | Beurre |
| 8 tasses | Bouillon de légumes |
| Au goût | Sel et poivre |

- Préchauffer le four à 375°F.
- Couper la courge en deux, sur la longueur.
- Placer la courge sur une plaque (Pyrex), côté coupé vers le bas, et cuire pendant 45 minutes.
- Laisser la courge tiédir et découper la chair en cubes.
- Faire chauffer le beurre dans une casserole, à feu moyen.
- Faire revenir les poireaux et l'ail pendant 5 minutes.
- Ajouter les cubes de courge, le sel et le poivre et cuire pendant 3 minutes, en remuant.
- Ajouter le bouillon.
- Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes à découvert.
- Réduire en purée au robot.

potage à la courge musquée, aux carottes et au gingembre

(www.plaisirslaitiers.ca)

| | |
|---------------------|--|
| 2 c. à soupe | Beurre |
| 4 | Carotte - coupée en dés |
| 2 | Gousse d'ail |
| 1 | Oignon - haché |
| 1 c. à soupe | Racine de gingembre - hachée finement |
| 4 tasses | Courge musquée - pelée et coupée en dés |
| 5 tasses | Bouillon de légumes ou de poulet |
| 1½ tasse | Crème à fouetter véritable à 35% - divisée |
| 2 c. à soupe | Jus de citron - fraîchement pressé |
| Au goût | Sel et poivre |
| 2 c. à thé | Gingembre cristallisé - haché finement |

- Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre à feu moyen.
- Ajouter les carottes, l'ail, l'oignon et la racine de gingembre - cuire environ 10 minutes, en remuant, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter le bouillon et la courge, puis amener à mijoter - laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 15 minutes.
- À l'aide d'un mélangeur ou d'un robot culinaire, ou à l'aide d'un mélangeur à main, réduire le potage en purée.
- (Le mélange peut être refroidi, recouvert et réfrigéré jusqu'à deux jours, ou congelé jusqu'à trois mois. Décongeler si nécessaire.)
- Verser le potage dans la casserole et réchauffer à feu moyen doux, si nécessaire.
- Incorporer 1¼ tasse de crème et le jus de citron.
- Assaisonner au goût avec sel et poivre.
- Chauffer, en remuant, juste assez pour faire frémir.
- Fouetter légèrement le reste de la crème (¼ tasse) jusqu'à consistance épaisse, mais sans formation de pics luisants.
- Incorporer le gingembre cristallisé.
- Verser le potage, à l'aide d'une louche, dans des bols réchauffés.
- Napper un peu de crème fouettée sur chaque bol.

6 à 8 portions

courgettes zucchini farcies

(Entrée ou accompagnement. Tirée du livre "Cuisiner les légumes oubliés du Québec" – Anne Samson. Page 22)

| | |
|---------------------|---|
| 2 | Courgette, environ 8 pouces (ou 4 plus petites) |
| 2 c. à soupe | Huile d'olive extra vierge |
| ½ | Poireau - haché finement |
| 1 | Gousse d'ail - hachée |
| ½ | Poivron rouge - haché finement |
| 4 | Gros champignon - haché finement |
| ½ | Branche de céleri - hachée finement |
| 1 | Tomate - coupée en dés |
| 1 c. à soupe | Concentré pour bouillon de poulet Bovril |
| 2 c. à soupe | Chapelure ordinaire ou nature |
| 2 c. à soupe | Noix de pignon (noix de pin) |

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Couper les courgettes en deux, horizontalement.
- Vider les courgettes avec une cuillère, pour les farcir, tout en conservant l'intérieur (la chair).
- Faire revenir le poireau et l'ail dans l'huile, 2 à 3 minutes, dans une poêle, à feu moyen.
- Ajouter le poivron, les champignons, le céleri, les tomates et la chair des courgettes.
- Mélanger.
- Poursuivre la cuisson 4 à 5 minutes.
- Incorporer le concentré de bouillon, la chapelure et les noix de pignon.
- Farcir les demi-courgettes de cette préparation et cuire au four environ 30 minutes.
- Servir chaud.

pizza - croûte à la courgette (zucchini)

Une pizza régulière sur le dessus. Une belle croûte aux oeufs et au fromage, légèrement croustillante, avec des petits flocons verts.

CROÛTE:

| | |
|---------------------|--|
| 3 ½ tasses | Courgette – râpée grossièrement |
| 3 | Oeuf - battu |
| 1/3 tasse | Farine |
| ½ tasse | Mozzarella - râpée |
| ½ tasse | Parmesan – râpé |
| 1 c. à soupe | Feuille de basilic frais – émincée (ou ½ c. à thé basilic sec) |
| Au goût | Sel et poivre |

GARNITURES:

Sauce tomate
Olives
Champignons sautés
Lanières de poivrons
Fromage
Etc.

- Préchauffer le four à 350°F.
- Saler légèrement la courgette et laisser reposer pendant 15 minutes.
- Presser pour enlever le maximum d'humidité.
- Combiner les ingrédients de la croûte et étendre dans un moule de 9x13" graissé.
- Faire cuire 20-25 minutes, jusqu'à ce que la surface soit sèche et ferme.
- Badigeonner la surface d'huile et faire griller au four, à feu modéré, pendant 5 minutes.
- Ajouter toutes vos garnitures préférées et faire cuire au four à 350°F pour environ 25 minutes.
- Servir chaude, coupée en carrés, avec une bonne salade.

4 à 6 portions

crème glacée au fenouil [anis]

(Bejo)

| | |
|---------------|--------------------------|
| 250 g | Sucre |
| 150 g | Sirop de maïs |
| 650 g | Lait entier |
| 350 g | Crème |
| 2 | Bulbe de fenouil |
| 200 g | Jaune d'oeuf, pasteurisé |
| 1 once | Pastis |

- Verser le lait et la crème dans une casserole.
- Verser $\frac{1}{4}$ de ce mélange dans un bol.
- Ajouter le sucre et le sirop de maïs au mélange dans la casserole.
- Enlever les feuilles blanches du bulbe et les ajouter au mélange dans la casserole.
- Graduellement, amener le mélange à ébullition.
- Passer le liquide au tamis pour enlever les feuilles de fenouil.
- Ajouter le jaune d'oeuf au mélange de lait et crème dans le bol et bien mélanger.
- Ajouter le lait chaud au mélange de jaune d'oeuf et bien mélanger.
- Laisser le mélange s'épaissir (ne pas laisser dépasser 78°C), puis passer immédiatement au tamis.
- Ajouter le pastis.
- Refroidir le mélange le plus rapidement possible.
- Congeler le mélange dans une sorbetière.
- Mettre la crème glacée dans un bol refroidi.

20 portions



crème de panais

| | |
|---------------------|--|
| 5 tasses | Panais - pelé et tranché |
| 2 c. à soupe | Beurre ou margarine |
| 2 | Petit oignon blanc (ou 1 moyen) |
| 2 | Petite pomme de terre - pelée et coupée en dés |
| 2 | Gousse d'ail (ou 1, si on ne veut pas que ce soit trop relevé) |
| 1 | Feuille de laurier |
| 5 tasses | Bouillon de poulet |
| Au goût | Sel et poivre |

- Fondre le beurre.
- Ajouter l'oignon.
- Cuire 2 à 3 minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients.
- Couvrir et mijoter 40-45 minutes.
- Passer au mélangeur.
- Servir avec des croûtons et du persil.

panais caramélisé

(Délicieux avec le bœuf)

| | |
|-----------------------|---|
| 6 c. à soupe | Huile d'olive |
| 2 c. à soupe | Miel liquide |
| ½ c. à thé | Cannelle |
| ½ c. à thé | Coriandre - moulue |
| ½ c. à thé | Paprika doux |
| Quelques tiges | Romarin |
| 4 | Panais moyen - taillé en deux sur la longueur |
| Au goût | Sel et poivre |

- Préchauffer le four à 210°C (425°F).
- Dans un saladier, mélanger l'huile, le miel, les épices et le romarin.
- Ajouter le panais.
- Bien mélanger.
- Étaler la préparation sur une lèchefrite, préalablement recouverte d'un papier parchemin.
- Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Servir avec des branches de romarin.
- Saler et poivrer.

passata de tomates rôties

(Pam Corbin)

Utiliser avec des pâtes.

| | |
|-----------------------|--|
| 2 kg | Tomate mûre |
| 200 g | Échalote – pelée et tranchée mince |
| 3-4 | Gousse d’ail – pelée et tranchée mince |
| Quelques brins | Romarin, thym, basilic ou origan |
| 1 c. thé | Sel |
| ½ c. thé | Poivre noir, moulu |
| 1 c. thé | Sucre |
| 50 ml | Huile d’olive, de tournesol ou de canola |

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper les tomates en deux et les placer dans une grande rôtissoire, une couche de haut, avec le côté coupé vers le haut.
- Répandre les échalotes et fines herbes, le sel, poivre et sucre, ainsi que l’ail et l’huile sur les tomates.
- Cuire pendant 1 heure ou jusqu’à bien tendre.
- Enlever du four et faire une purée de tomates (passoire, appareil mouli ou passata).
- Mettre la purée de tomates dans une casserole et amener au point d’ébullition, puis verser jusqu’au bord de bocaux à conserves stérilisés et chauds.
- Sceller immédiatement.
- Déposer les bocaux sur un linge à vaisselle replié, à l’intérieur d’une grosse casserole.
- Recouvrir d’eau tiède et amener au point de mijoter (88°C) le plus lentement possible, puis mijoter pendant 10 minutes.
- Retirer les bocaux, les déposer sur un linge à vaisselle replié et serrer les couvercles.
- Laisser refroidir, puis vérifier les sceaux.

Donne 2 x bocal de 500 ml.

Utiliser en dedans de 12 mois.

Une fois ouvert, réfrigérer et utiliser en dedans de quelques jours.

légumes grillés

Couper en morceaux des légumes, au goût. Par exemple:

Oignon rouge

Aubergine

Carotte

Panais

Rutabaga

Asperge

Brocoli

Chou-fleur

Pois sucré

Champignon

-
- Les déposer dans un sac Ziploc (large).
 - Arroser de: Huile d'olive
Vinaigre balsamique
Gros sel (facultatif)
 - Mariner 2 heures.
 - Étaler sur une plaque de cuisson.
 - Cuire au four à 200°C (400°F) pendant 20 minutes ou au barbecue, en tournant souvent.

potage d'automne

(F.P.A.Q.)

| | |
|---------------------|--|
| 1 c. à soupe | Beurre ou margarine |
| 2 tasses | Carotte |
| 2 tasses | Courge (de préférence la courge musquée, ou autre) – coupée en cubes |
| 2 ½ tasses | Poireau |
| 1 tasse | Panais - tranché en rondelles |
| 2 | Gousse d'ail |
| 5 tasses | Bouillon de poulet |
| 3 tasses | Lait écrémé ou 1% m. gr. |

- Cuire les légumes, avec l'ail, dans le corps gras environ 10-15 minutes, à feu doux.
- Ajouter le bouillon de poulet.
- Cuire environ 30 à 45 minutes, à feu modéré.
- Ajouter le lait.
- Refroidir.
- Passer au mélangeur.