



Projet SALSA Haute-Ville

TRUCS ET ASTUCES POUR JETER MOINS ET MANGER MIEUX



2019
1^{ère} édition

Présentation



Que faire de ces aliments que l'on oublie au fond du frigo? Du pain sec? Des bananes trop noires? Et de ces aliments que l'on ne connaît pas? Ces mal-aimés des paniers?

Ces fiches, qui sont réparties en **4 catégories** d'aliments, ont pour objectif de répondre à ces questions en proposant des astuces simples et pratiques pour une utilisation optimale et diversifiée des aliments. Découvrez de nouvelles recettes ainsi que des techniques de conservation et de réutilisation.

Vous trouverez des fiches sur certains produits du quotidien et même sur ceux que l'on ne connaît pas bien, dont on ne sait pas quoi faire.

Ces fiches sont là pour vous accompagner dans votre vie de tous les jours afin que le repas et sa préparation restent des moments de plaisir, de partage et de découverte!

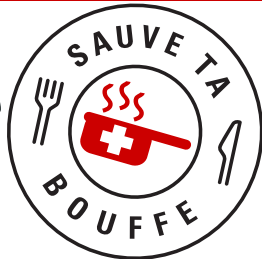
N'hésitez pas à demander à les recevoir par courriel et à les diffuser en nous contactant ici:
sauvetabouffe@atquebec.org

Bonne cuisine et bon appétit!

Trucs et astuces généraux

- À la rescousse des plats ratés !
- Gérer les portions et les restes
- Guide de substitution des aliments
 - La congélation
 - L'art du touski
 - Mieux prévoir pour tout utiliser !
«Périmé», vraiment ?
 - Le contrôle du frigo

À la rescousse des plats ratés



En cuisine, personne n'est à l'abri d'une mauvaise manœuvre ou d'un essai moins réussi. Voici quelques astuces pour éviter la poubelle à une recette ratée :

Votre plat est trop salé ou trop épicé ?

Épluchez une pomme de terre, coupez-la en deux, faites-la cuire dans votre plat pendant environ 20 minutes et elle absorbera le surplus de sel ou d'épices. Vous pouvez aussi ajouter du fromage blanc ou du yogourt nature dans votre préparation. Goûtez au fur et à mesure pour éviter de trop en mettre. Pensez aussi à augmenter la quantité d'ingrédients... sans ajouter de sel ou d'épices.

Votre plat est brûlé ?

Si le fond de votre casserole a brûlé, ne remuez surtout pas et transférez la couche intacte dans une nouvelle casserole. Cela empêchera le goût de brûlé de se répandre. Si ce n'est pas encore suffisant, tentez l'astuce de la pomme de terre. Vous pouvez également ajouter un peu de lait, de moutarde ou de yogourt nature.

Votre riz est trop cuit et gluant?

Mettez-le dans une passoire, rincez-le à l'eau froide, égouttez-le et réchauffez-le dans une poêle à feu doux, en faisant bien attention de le remuer fréquemment pour éviter qu'il ne brûle. Vous pouvez aussi appliquer cette astuce aux pâtes. Pour le riz trop cuit, mélangez-le avec du fromage et des œufs pour en faire un fond de quiche.

Vos muffins ou votre pain aux bananes manquent de goût ou sont trop compacts?

Ajoutez du sirop d'érable sur le dessus ou coupez-les en morceaux et faites-en un pouding au pain. Vous pouvez aussi trancher le pain et en faire du pain doré ou encore mettre les tranches au grille-pain pour les manger en rôties.

Gérer les portions et les restes



Pensez d'abord à bien calculer le nombre de portions selon le nombre de personnes prévu pour le repas et votre besoin ou non de disposer de surplus. Pour vous aider, consultez les portions recommandées du Guide alimentaire canadien *.

Dans l'assiette, servez de petites quantités. Il vaut mieux se resservir que de jeter.

Réfrigérez vos restes dans un délai maximum de 2 heures après le repas pour réduire l'apparition des bactéries **. Ils se conserveront quelques jours au frigo dans un contenant bien fermé. Les aliments très chauds peuvent refroidir à température ambiante, mais doivent être mis au frigo (à demi couvert jusqu'au refroidissement complet) quand ils ne sont plus fumants.

Ayez le réflexe de mettre les surplus au congélateur.

* Se référer à la fiche « Références utiles »

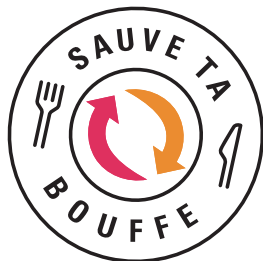
** Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »

Voici quelques astuces pour réchauffer vos restes comme des chefs :

- Utilisez la casserole, la poêle, le four (pour conserver le croustillant de la pâte), la vapeur *** ou le micro-ondes.
- Pour éviter d'avoir des restants qui soient secs ou qui adhèrent au contenant, ajoutez un liquide (eau, crème, lait, huile d'olive, bouillon, etc.).
- Pour obtenir une chaleur uniforme, divisez vos restes en petites portions et réchauffez-les à haute température (75 °C ou 170 °F au moins). Portez les liquides à ébullition.
- Si vous ne prévoyez pas manger tout ce que vous cuisinez, conservez vos sauces et vinaigrettes à part et ajoutez-les au moment de manger vos restes : ils auront une meilleure texture.
- Il est finalement recommandé de ne pas réchauffer les mêmes portions plusieurs fois.

*** Se référer à la fiche «Glossaire»

Guide de substitution des aliments



Vous voulez faire une recette et il vous manque un ingrédient ? Voici quelques exemples de substitutions possibles :

Harissa, Sriracha et Sambal Oelek:

Broyez des piments forts et ajouter un peu d'huile d'olive ou de la pâte de tomate pour donner de la texture. Ces sauces sont toutes interchangeables.

Tamari:

La sauce tamari peut être remplacée par de la sauce soya.

Vinaigre de riz:

Vous pouvez remplacer le vinaigre de riz par une combinaison de vinaigre et de sucre.

Fécule de maïs:

Remplacez 1 cuillère à thé de fécule de maïs par 2 cuillères à thé de farine.

Sauce tomate:

Pour une tasse, remplacez la sauce tomate par $\frac{1}{4}$ tasse de pâte de tomate et $\frac{3}{4}$ tasse d'eau.

Mayonnaise et crème sure:

Le yogourt grec remplace bien la mayonnaise ou la crème sure. Vous pouvez y ajouter un peu de jus de citron.

Épices et herbes fraîches:

Nul besoin d'avoir tout ce qui est demandé dans une recette. Faites des choix en fonction de vos préférences.

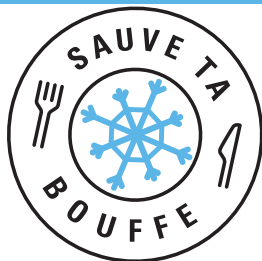
Sucre:

Remplacez la cassonade par du sucre blanc auquel vous ajoutez un peu de mélasse. Remplacez le sucre par de la compote de pommes, du miel, du sirop d'érable ou encore de la purée de dattes.

Gras solide (beurre):

La margarine peut remplacer le beurre, tout comme l'huile (quantité à ajuster). Pensez aussi au yogourt, à la purée de banane ou à la compote de pommes. Pour ces deux derniers éléments, pensez à diminuer un peu le sucre. Vérifiez bien les quantités équivalentes sur internet ou dans un livre.

La congélation



Très pratique pour limiter les pertes, la congélation doit toutefois être bien faite et respecter quelques règles de base :

- 1 Divisez vos aliments en portions pratiques ou congelez-les d'abord sur une plaque à biscuits (environ 1 heure) pour éviter qu'ils ne gèlent en bloc ;
- 2 Placez les aliments dans des contenants bien fermés ou dans des emballages spécialement conçus pour la congélation. Retirez le plus d'air possible des contenants et ne les remplissez pas trop puisque les aliments prennent du volume en gelant ;
- 3 Laissez refroidir les aliments avant de les mettre au congélateur ;
- 4 Une viande congelée, puis décongelée, ne peut pas être recongelée si elle est crue, mais peut l'être si elle a été cuite ;
- 5 La durée de conservation des aliments varie selon la température de votre congélateur. Les plats riches en matières grasses se conservent généralement moins longtemps ;

- 6 Indiquez la date de congélation sur l'emballage à l'aide d'un crayon à encre permanente et faites des rotations dans le congélateur.

La **décongélation** aussi doit être faite dans les règles de l'art :

- 7 Sauf exception, ne laissez jamais les aliments décongeler à température ambiante. Placez-les plutôt au frigo. C'est plus long, mais plus sécuritaire ;
- 8 Si vous êtes pressés, utilisez l'option de décongélation de votre micro-ondes (*Defrost*), ou placez le contenant dans l'eau froide. Changez l'eau souvent pour qu'elle reste froide ;
- 9 Pour les sauces et les potages, passez le contenant sous l'eau pour en décoller le contenu et faites décongeler celui-ci à même la casserole. Faites chauffer doucement en ajoutant un peu d'eau, en brisant le bloc au fur et à mesure avec la cuillère de bois et en remuant souvent.

L'art du touski



Le touski, qui signifie « tout ce qui reste », permet de vider vos fonds de frigo. Il est économique et représente une excellente stratégie anti-gaspillage. Plus facile à dire qu'à faire ? Voici nos astuces pour cuisiner de savoureux touskis :

Soupes, potages et crèmes :

Ces plats sont de super alliés pour cuisiner vos légumes ramollis. Vous pouvez y glisser un peu de tout, sans trop de tracas. Dans vos potages, pensez simplement à ajouter 1 ou 2 patates pour la texture.

Les omelettes ou autres :

Vous pouvez cuisiner de délicieuses omelettes avec divers restes de légumes, de fromages ou de viandes. Pensez simplement à cuire les ingrédients avant d'ajouter le mélange d'œufs battus (avec un peu de lait) et portez attention aux légumes qui relâchent beaucoup d'eau (tomates, courges, etc.).

La pizza maison:

Faites griller les légumes que vous avez sous la main. Créez une sauce en assaisonnant un reste de tomates broyées ou de pâte de tomate dans lequel vous ajoutez un peu d'eau. Ajoutez le fromage restant (ou pas) et servez sur un tortilla, pita, pain naan ou autre.

Pâtes, riz et autres:

Pâtes tomatées avec divers légumes, riz frit à un peu de tout, salade de couscous colorée. N'hésitez pas à utiliser ces ingrédients pour vider votre frigo.

Les croustades, compotes, confitures:

Vos fruits ont la mine basse ? Pensez à en faire une compote, une confiture ou une croustade.

Smoothies:

Les smoothies sont aussi une bonne option pour ne pas gaspiller vos fruits ramollis. Faites-les congeler, puis ajoutez simplement un peu de lait, de yogourt ou de jus.

Mieux prévoir pour tout utiliser!



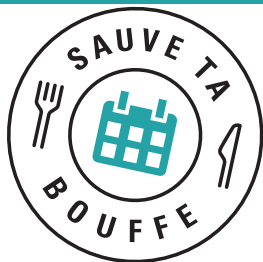
Limiter le gaspillage, ça commence avant même d'avoir pris possession des aliments. Voici quelques astuces pour mieux planifier ce qui entre dans votre cuisine :

- **Faites l'inventaire de ce que vous avez déjà dans le frigo, dans le congélateur et dans le garde-manger.** Cela permet d'éviter les aliments en double et de sélectionner des nouvelles denrées qui soient complémentaires avec ce que vous avez déjà. Cela assure également une plus grande fraîcheur.
- Pensez à mettre vos aliments périssables bien en vue, à les inclure dans vos idées repas ou à les congeler si vous pensez ne pas pouvoir les cuisiner à temps.
- Dans votre frigo, établissez la règle du **premier entré, premier sorti**: les plus vieux aliments, à consommer en priorité, sont placés à l'avant du frigo, tout comme les aliments entamés ou préparés et ceux dont la date de péremption approche.
- Pensez à **poser une étiquette** indiquant la date d'entrée de vos aliments dans le frigo, le garde-manger ou le congélateur.

- **Planifiez les repas de la semaine.** Essayez de choisir des ingrédients utiles pour plus d'une recette. Vous pouvez aussi prévoir un repas touski* pour cuisiner vos aliments encore inutilisés.
- **Faites une liste de ce dont vous avez besoin.** Rédigez-la au fur et à mesure pendant la semaine. Laissez-la toujours au même endroit et complétez-la au moment souhaité.
- **À l'épicerie,** tentez de vous en tenir à votre liste et de résister aux achats impulsifs et aux fausses aubaines. Après tout, un aliment gaspillé n'est jamais une économie.
- Il est souvent préférable d'acheter en petites quantités, quitte à retourner plus régulièrement à l'épicerie. Si une recette comporte un ingrédient auquel vous n'avez encore jamais goûté, achetez-en d'abord un petit peu pour l'essayer.
- Ouvrez l'œil afin de repérer les fruits et légumes « moches » (les acheter limite le gaspillage chez les producteurs et dans les épiceries) et locaux (ils se conservent souvent plus longtemps).
- Préférez les aliments en vrac et réutilisez vos sacs plastique à plusieurs reprises en les lavant si nécessaire.

* Se référer à la fiche «Glossaire»

Périmé, Vraiment?



Que signifie la mention « *meilleur avant* »? Que faire une fois que la date indiquée est dépassée? Le guide *Meilleur avant, bon après* * distingue 3 types d'aliments :

- 1 Les aliments périssables réfrigérés** – comme les viandes, les sauces, les poissons, les plats préparés, le lait, la crème, le fromage à pâte molle et les produits dans l'huile – doivent être consommés avant la date de péremption;
- 2 Les aliments périssables à faible risque** – comme les fruits et les légumes entiers, le jus réfrigéré, le yogourt, les vinaigrettes, le beurre et la margarine, les œufs, les fromages à pâte ferme et les produits de boulangerie – peuvent être consommés après la date de péremption s'ils ne sont pas altérés (odeur ou couleur inhabituelles, moisissure, air dans les œufs, etc.);
- 3 Les aliments non périssables** – comme les produits secs, les produits surgelés ou congelés et les produits en pot scellé ou en boîte de conserve – peuvent être consommés après la

* Se référer à la fiche « références utiles »

date de péremption s'ils ne sont pas altérés (moisissure, mauvaise odeur, boîte de conserve bombée, rouillée ou bosselée sur les lignes de jonction, emballage déchiré et aliment en contact avec des sources de contamination, etc.).

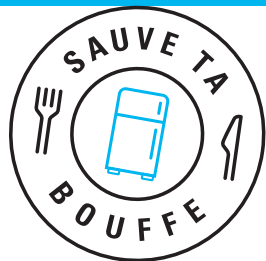
Vos fruits et légumes sont défraîchis ? Sachez qu'ils peuvent être consommés même s'ils sont ramollis, abîmés ou trop mûrs.

Vos fruits et légumes sont moisis ? Retirez d'abord du lot ceux qui sont moisis pour éviter que les autres ne se dégradent. Nettoyez à l'eau les aliments intacts qui ont été en contact avec la moisissure et séchez-les bien avant de les entreposer au frigo.

Pour les aliments durs (ex. : carotte, fromage à pâte ferme), coupez à 2,5 cm (1 pouce) autour de la partie moisie. Jetez les aliments mous (ex. : pêche, yogourt, confiture) puisque les moisissures y pénètrent plus facilement.

N'hésitez pas à utiliser vos sens : regardez, sentez et, en dernier lieu, goûtez.

Le contrôle du frigo



Beurre

Sauces, boissons sucrées, vinaigrettes, condiments, etc.

APPRENDRE À CONNAÎTRE NOTRE FRIGO

Où se trouve la sortie d'air froid?

Elle est située dans la partie la plus froide où on met les viandes et les poissons.

Porte du frigo :

Il s'agit de la zone la plus chaude du frigo, dans laquelle on met les vinaigrettes, sauces, boissons sucrées, etc.

Partie centrale du frigo :

On y place les produits fragiles comme le lait, le yogourt, les œufs, les restes de repas, etc.

Fruits et légumes :

On les place dans les bacs prévus à cet effet.

Autres choses importantes :

Le frigo doit rester propre et ne pas être trop rempli afin de bien voir ce qu'il contient. Il faut idéalement disposer d'un thermomètre bien en vue.

Fruits

- Abricot, pêche, prune et autres
- Ananas
- Banane
- Fraise et autres petits fruits
- Fruits exotiques (Kaki, fruit de la passion et fruit du dragon)
- Melons
- Orange et autres agrumes
- Poire
- Pomme
- Raisin
- Tomate

Abricot, pêche, prune et autres



CONSERVATION

L'abricot, la pêche et la nectarine doivent être conservés à température ambiante. Surveillez-les bien puisqu'ils sont souvent prêts à manger dans les 2 ou 3 premiers jours. Évitez de les garder au frigo longtemps puisque cela change leur texture et leur saveur. La prune et le pruneau peuvent être conservés à température ambiante, puis au frigo une fois mûrs pour prolonger la durée de leur conservation.

CONGÉLATION

Ces fruits se congèlent très bien. Retirez le noyau, puis coupez-les en morceaux. Ajoutez du jus de citron aux morceaux de pêche et de nectarine. Faites-les congeler sur une plaque à biscuits et placez-les ensuite dans un contenant bien



fermé. Évitez de les laisser au congélateur plus d'une année.



TRANSFORMATION

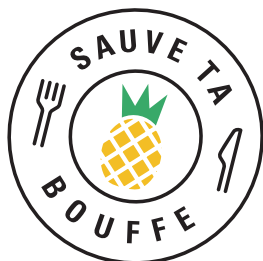
Ces fruits sont délicieux en compote et en confiture. Pour épaissir les recettes, ajoutez les noyaux de prunes et retirez-les une fois la cuisson terminée.

Ces fruits sont des options intéressantes pour agrémenter les salades vertes ou les plats de couscous. Ils peuvent même être ajoutés à certaines recettes de volaille ou de potages. Ajoutez-les à vos gâteaux, muffins, croustades ou tartes.

Congelés, ces fruits peuvent être utilisés dans des recettes de compotes, de confitures, de desserts ou encore de smoothies.



Ananas



CONSERVATION

L'ananas peut être conservé à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit prêt à manger. Pour éviter qu'il ne se dégrade, vous pouvez le conserver dans un sac de plastique perforé jusqu'à trois jours au frigo, dans le bac à légumes.

Après l'avoir coupé en tranches ou en morceaux et en avoir retiré le centre, conservez-le au frigo, dans un contenant bien fermé.

CONGÉLATION

Congelez-le en cubes dans un contenant bien fermé. Décongelez-le en plaçant le contenant au frigo.





TRANSFORMATION

Après en avoir mangé une partie fraîche, vous pouvez cuisiner le reste de l'ananas sous forme de potage, d'omelette, de sauté, de riz frit ou encore de plat à cuisson lente comme un poulet ou un jambon. Pour les dents sucrées, pensez à en faire une confiture, un jus, un sorbet et à l'ajouter dans un pain aux bananes, un gâteau aux carottes ou encore un smoothie. C'est facile, différent et on ne perd rien.

Surveillez bien la maturation de votre ananas. La couleur de l'écorce n'est pas nécessairement signe de maturité. L'odeur fruitée est un meilleur indice. Choisissez un ananas lourd avec des feuilles fermes et d'un vert foncé. Lorsque les feuilles se détachent facilement, il est prêt à servir.



Banane



CONSERVATION

Conservez vos bananes à température ambiante et à l'air libre. Placez-les à l'écart car elles produisent de l'éthylène*, ce qui accélère le mûrissement des fruits et des légumes.

Pour faire mûrir vos bananes plus rapidement, mettez-les dans un sac de papier brun.

Sans la peau, et avec un peu de jus de citron pour éviter qu'elles ne brunissent, les bananes peuvent se conserver quelques heures au frigo.

CONGÉLATION

Rien de plus simple que de congeler les bananes : Placez-les entières au congélateur. La peau noircira, mais l'intérieur restera intact. Vous pouvez aussi les congeler épluchées avec un peu de jus de citron.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

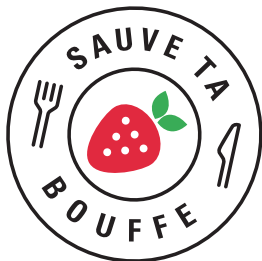
Les bananes brunes n'ont peut-être pas le charme visuel des bananes bien jaunes, mais elles sont délicieuses une fois cuisinées. Elles rendent vos smoothies préférés plus crémeux.

Réduites en purée, les bananes peuvent être incorporées à vos recettes de muffins, de galettes ou de gâteaux. Elles peuvent aussi remplacer le corps gras de votre recette.

Couper une banane dans le sens de la longueur, en gardant la peau, et glissez-y des pépites de chocolat. Faites cuire à 150°C ou 300°F pendant 30 minutes. Un dessert simple et rapide!



Fraises et autres petits fruits



CONSERVATION

Conservez les fraises au frigo. Les fraises équeu-tées se détériorent plus rapidement. Vous pouvez leur ajouter un peu de sucre pour prolonger la durée de leur conservation.

Les framboises, les mûres et les bleuets se con-servent quelques jours au frigo, dans un conte-nant plat (pour qu'ils s'écrasent moins), avec un essuie-tout au fond. Lavez-les seulement avant de les manger.

Les canneberges fraîches se conservent quel-ques semaines au frigo.

CONGÉLATION

Congelez les petits fruits sur une plaque à bis-cuits pendant environ une heure, puis transfé-rez-les dans un contenant bien fermé. Afin d'en garder le maximum de saveur, ne les décongelez pas complètement avant de les utiliser dans vos recettes.





TRANSFORMATION

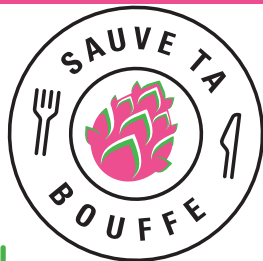
Les petits fruits se savourent sous diverses formes : confitures, gelées (même les queues de fraises), gâteaux, tartes, muffins, poudings, salades de fruits, etc.

Pour éviter que les bleuets ne tombent au fond des préparations à gâteaux, couvrez-les de farine avant de les mélanger à la pâte. S'ils sont vieux ou amochés, transformez-les en smoothie avec du lait, du jus ou du yogourt.

Les canneberges accompagnent très bien les plats de viande. On peut les faire cuire dans une casserole avec un peu d'eau. N'oubliez pas de couvrir le contenant, car les baies éclatent pendant la cuisson. On peut faire tremper les canneberges dans le jus pendant 30 minutes, puis les mélanger avec du vinaigre et de l'huile pour en faire une vinaigrette onctueuse.



Fruits exotiques



KAKI, FRUIT DE LA PASSION ET FRUIT DU DRAGON

CONSERVATION

Le kaki, le fruit de la passion et le fruit du dragon (ou pitayas) peuvent être conservés à l'air libre. Quand ils sont mûrs, ils peuvent être transférés au frigo, dans le bac à légumes. La durée de conservation au frigo dépendra du type de fruit et de sa maturité. Le fruit du dragon s'y conserve jusqu'à 5 jours.

CONGÉLATION

Congelez le fruit de la passion en entier afin de préserver sa saveur. Congelez le kaki en entier ou en ne conservant que la chair. Ne congelez que la chair du fruit du dragon. Assurez-vous de les placer dans un contenant bien fermé.





TRANSFORMATION

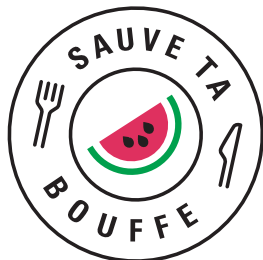
Coupez le kaki en quartiers comme une pomme. Mangez-le seul, avec ou sans la peau, ou essayez-le en salade, avec du yogourt ou encore en confiture.

Coupez le fruit de la passion en deux et mangez l'intérieur avec une cuillère. Vous pouvez également l'ajouter à votre yogourt nature, pour une touche sucrée et colorée, ou encore l'intégrer à une salade de fruits.

Le fruit du dragon se mange frais et son goût ressemble à celui du kiwi. Sa peau n'est pas comestible.



Melons



CONSERVATION

S'ils ne sont pas mûrs, gardez vos melons de 2 à 3 jours à température ambiante. Lorsqu'ils sont mûrs, consommez-les rapidement.

Entiers, les melons se conservent jusqu'à deux semaines au frigo. Une fois qu'ils sont coupés, leur fraîcheur peut se préserver jusqu'à 5 jours. Privilégiez les contenants bien fermés et laissez les pépins dans la partie non consommée pour en ralentir le mûrissement.

CONGÉLATION

Congelez les melons sous forme de dés ou de petites boules dans un sac bien fermé.





TRANSFORMATION

Au-delà de la consommation traditionnelle des melons, ceux-ci peuvent être servis en délicieuses salades ou en surprenantes soupes froides.

Vos melons peuvent aussi être cuisinés en confitures, en muffins ou encore en sorbets !

Vous avez soif ? Transformez vos melons en smoothie en mettant la chair au mélangeur avec du yogourt, du miel ou du sirop d'érable et une goutte de jus de citron. Faites-en aussi un breuvage en mettant la chair au mélangeur et en la diluant avec de l'eau.



Orange

et autres agrumes



CONSERVATION

Les oranges et les pamplemousses sont plus juteux à température ambiante, mais se conservent plus longtemps au frigo. Pensez à ne pas trop les entasser pour que l'air puisse circuler.

Les citrons et les limes peuvent être conservés à température ambiante, mais durent plus longtemps au frigo, dans le bac à légumes ou, idéalement, dans un contenant rempli d'eau et fermé. Pensez à changer l'eau du contenant tous les jours.

Pour conserver une moitié de citron ou de lime, saupoudrez-la de sel. Consommez-la rapidement pour profiter d'un maximum de vitamines.



CONGÉLATION

Vous pouvez conserver les agrumes au congélateur. Pelez-les, faites-les congeler en morceaux sur une plaque à biscuits, puis placez-les dans un contenant bien fermé avant de les remettre au congélateur.

Faites des glaçons avec le jus.

TRANSFORMATION

Ajoutez des morceaux d'orange ou de pamplemousse à vos salades.

Utilisez le zeste* d'un agrume bien lavé, et préférez le biologique, pour rehausser une vinaigrette, des muffins ou un sorbet. Faites-vous une eau à saveur ajoutée avec le jus, le zeste ou les restes de fruits pressés.

Si vous n'avez besoin que de quelques gouttes de jus de citron ou de lime, faites seulement une petite incision dans la peau de l'agrume.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Poire



CONSERVATION

Selon son degré de maturité, la poire peut être conservée quelques jours à température ambiante et plus d'une semaine au frigo. Lavez-la seulement avant de la manger.

Pour une conservation idéale, évitez de la placer à proximité d'aliments parfumés étant donné qu'elle absorbe les odeurs. Évitez aussi d'entasser les poires ou de les placer dans un sac pour ne pas accélérer leur maturation.

CONGÉLATION

Pour des poires congelées prêtes à utiliser, coupez-les, retirez-en les pépins et aspergez-les de jus de citron.

Vous pouvez aussi y ajouter un peu de sucre. Selon l'usage visé, pensez à les congeler sous forme de purée.



TRANSFORMATION

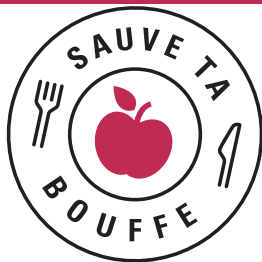
Les poires abîmées peuvent servir à cuisiner des compotes et des confitures. On peut aussi les intégrer dans des desserts comme la croustade, les muffins, les tartes et les gâteaux.

Utilisez la poire pour ajouter une petite touche sucrée à vos salades et à vos potages (navet, carotte et poire, ou poireau, patate et poire).

Il peut être difficile de savoir si une poire est mûre. Si vos doigts s'enfoncent légèrement dans le haut de la poire lorsque vous la pincez, c'est signe qu'elle est prête à être consommée.



Pomme



CONSERVATION

Les pommes se conservent dans un endroit frais et sec. Comme elles dégagent de l'éthylène*, veillez à ne pas les placer près des fruits et des légumes que vous ne souhaitez pas voir mûrir trop rapidement.

Pensez à mettre du jus de citron sur vos pommes coupées pour éviter qu'elles ne brunissent. S'il vous reste quelques pommes abîmées, ne les jetez pas!

CONGÉLATION

Congelez les pommes en tranches ou encore transformées sous forme de compotes, de tartes ou de chaussons. Elles auront tendance à brunir, mais l'addition de sel, de sucre ou d'acide, comme le jus de citron, ralentira ce processus.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Ne jetez pas les pommes abîmées. Faites-en plutôt une compote maison.

Nettoyez-les sous l'eau, laissez le cœur (pour la pectine* qui épaissit) et la peau (pour la couleur), passez-les au mélangeur et tamisez pour enlever les pépins.

Sachez que la compote de pommes peut remplacer le sucre ou le gras dans vos recettes de galettes, de muffins ou de gâteaux.

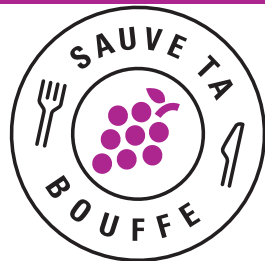
Pensez à faire une tarte ou encore une croustade aux pommes. Des desserts faciles à cuisiner et dans lesquels on peut contrôler la quantité de sucre.

Pensez aussi à ajouter des pommes à une recette de potage, à une salade, ou à les cuire avec certaines viandes. On peut aussi incorporer de la compote de pommes à une vinaigrette ou à une sauce pour ajouter de la saveur.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Raisin



CONSERVATION

Les raisins se conservent jusqu'à 5 jours au frigo, où ils pourront garder leur fraîcheur plus longtemps qu'à température ambiante. Pensez à les sortir du frigo environ une heure avant de les manger parce qu'ils seront moins goûteux s'ils sont froids.

Les raisins absorbent l'odeur des poireaux et des oignons verts : évitez donc de les placer à proximité de ces aliments.



CONGÉLATION

Vous pouvez congeler vos raisins jusqu'à 12 mois dans un contenant bien fermé.

Ils sont délicieux à manger congelés. Sinon, utilisez-les comme glaçons.

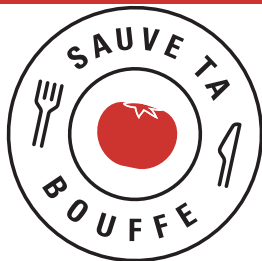
TRANSFORMATION

Si vous avez quelques raisins abîmés, intégrez-les dans un smoothie. Dégustez-les avec du fromage, c'est délicieux. Ils accompagnent bien le jambon, les noix ou encore les salades vertes ou de riz. Pensez aussi à en faire une tarte ou à les rôtir.

Ajoutez des raisins secs à vos déjeuners (céréales, gruau, yogourt, etc.), à vos salades de carottes ou de couscous, à un tajine. En pâtisserie, ils se glissent bien dans vos recettes de muffins, de galettes, etc. Vous pouvez hydrater vos raisins secs dans l'eau ou encore dans le jus de pomme ou d'orange : ils seront plus souples et se gorgeront de saveur.



Tomate



CONSERVATION

Conservez vos tomates à l'air libre et à température ambiante. Évitez de les placer au frigo, car la saveur et la texture des tomates se détériorent à une température inférieure à 15 °C. Toutefois, elles peuvent se conserver jusqu'à 10 jours au frigo.

Pour accélérer le mûrissement des tomates, mettez-les dans un sac de papier.

CONGÉLATION

Les tomates se prêtent très bien à la congélation. Vous pouvez les congeler entières avec la peau. Disposez-les sur une plaque à biscuit, placez-les ainsi au congélateur quelques heures, puis rangez-les dans un sac de plastique bien fermé. Vous pouvez aussi



les blanchir* (jusqu'à ce que la peau se déchire). Une fois bouillies et pelées, elles peuvent également être broyées et congelées dans un bac à glaçons pour en faire des cubes pratiques pour les sauces à base de tomate.

TRANSFORMATION

Les tomates, dans leur diversité de formes et de saveurs, se cuisinent dans une multitude de plats : pâtes, pizzas, salades, soupes, omelettes, quiches, chilis, dhals, ratatouilles, etc. Pensez à faire griller des tomates coupées en deux (à la provençale) ou à en faire une bruschetta pour manger avec du pain.

Vous avez un reste de tomates en conserve ? Assaisonnez-le de basilic et d'ail, puis broyez le tout pour en faire une sauce à pizza maison ou pour rehausser une soupe ou des pâtes.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Légumes

- Asperge
- Aubergine
- Avocat
- Betterave
et bette à carde
- Brocoli et chou-fleur
- Carotte et panais
- Céleri
- Céleri-rave
- Champignon
- Chou
- Concombre
- Courgette (Zucchini)
- Courge et citrouille
- Fenouil
- Laitues, épinards
et autres salades
- Maïs (Blé d'Inde)
- Navet et rutabaga
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
et patate douce
- Radis
- Rhubarbe

Asperge



CONSERVATION

Les asperges doivent être conservées dans le bac à légumes du frigo, enveloppées dans un linge humide. Vous pouvez aussi couper la base des tiges et mettre vos asperges dans un contenant d'eau. Cela prolongera la durée de leur conservation, à condition de changer l'eau régulièrement.

Rappelez-vous que les asperges sont à leur meilleur lorsqu'elles sont bien fraîches. Consommez-les rapidement et n'oubliez pas de les laver seulement avant de les cuisiner.



CONGÉLATION

Congelez les asperges une fois blanchies*. Coupez-les et placez-les dans un contenant bien fermé. Elles pourront ainsi être facilement intégrées à vos recettes. Vous pouvez aussi les congeler sous forme de potage pour un repas déjà prêt à manger.

TRANSFORMATION

Les asperges sont de délicieux compléments à différents plats comme les omelettes, les quiches, les salades, les risottos, les pâtes alimentaires, les pizzas ou encore les sautés.

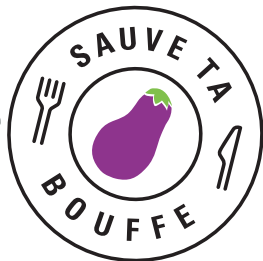
La base des tiges, moins tendres et plus fibreuses, peut être intégrée à une crème d'asperge ou à un potage.

Pour faire changement, essayez l'asperge crue en salade.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Aubergine



CONSERVATION

Si vous prévoyez manger l'aubergine rapidement après son achat, vous pouvez la laisser à l'air libre. Elle gardera sa saveur et sa texture. Au frigo, dans un sac de plastique perforé, elle se conservera environ une semaine.

CONGÉLATION

L'aubergine peut être congelée. Il suffit de la laver et de la couper (avec la peau) en tranches d'environ un centimètre d'épaisseur et de les blanchir* (4 minutes) dans de l'eau citronnée (125 ml de jus de citron pour quatre litres d'eau).

Vos tranches d'aubergine sont ainsi prêtes à être placées dans un contenant bien fermé, puis au congélateur. Pour éviter qu'elles ne collent les unes aux autres, placez du papier ciré entre elles ou faites-les d'abord congeler sur une plaque à biscuits.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Vous pouvez incorporer l'aubergine à de nombreuses recettes: pizza, omelettes, currys, pâtes, etc.

Pour un plat délicieux à base d'aubergine, essayez le baba ghanouj (une purée d'aubergines grillées et de pois chiches, idéale en trempette ou encore dans un pain pita), la ratatouille (un mijoté de tomates, de courgettes et d'aubergines) ou les aubergines farcies d'une sauce tomate végétarienne ou à la viande.

Pourquoi en manger ?

L'aubergine est peu calorique, riche en fibres et en antioxydants*.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Avocat



CONSERVATION

Pour accélérer le mûrissement de l'avocat, gardez-le à température ambiante, et mettez-le dans un sac de papier fermé ou placez-le à proximité d'une poire, d'une pomme ou d'une banane.

Une fois mûr, l'avocat se conserve jusqu'à 3 jours au frigo.

Pour prolonger la conservation d'une moitié d'avocat, laissez le noyau en place, recouvrez-en la chair de jus de citron et emballez-le dans une pellicule de plastique.

CONGÉLATION

L'avocat se congèle cru. Coupez-le en cubes ou réduisez-le en purée à la fourchette et ajoutez-y un peu de jus de citron. Vous pouvez répartir cette purée dans un bac à glaçons afin d'utiliser de petites portions plus facilement par la suite.





TRANSFORMATION

Pour enlever facilement la peau de l'avocat, frottez-le quelques secondes entre vos mains avant de le couper et de l'éplucher.

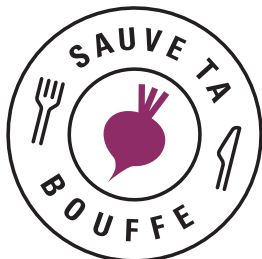
Un avocat bien mûr est l'ingrédient parfait pour une purée d'avocat. Salée, la purée d'avocat est l'ingrédient de base du fameux guacamole, délicieux sur un morceau de pain grillé. Sucrée, elle peut se cuisiner en crème glacée ou en pouding au chocolat.

Au robot, mélangez l'avocat, un peu de jus de citron et du sucre en poudre et vous obtiendrez un magnifique glaçage pour vos gâteaux.

L'avocat peut aussi être mis dans un smoothie pour le rendre plus onctueux.



Betterave et bette à carde



CONSERVATION

Pour optimiser la conservation de vos betteraves, coupez la tige des feuilles à 1 ou 2 pouces du légume. Elles se conserveront de 1 à 4 semaines au frigo, selon leur fraîcheur.

Lavez la bette à carde, puis séchez les feuilles avant de les mettre au frigo, dans un sac de plastique perforé. Elles peuvent se conserver ainsi jusqu'à 5 jours.

CONGÉLATION

Pour congeler vos betteraves, faites-les cuire, pelez-les et tranchez-les. Leur future utilisation sera facile et rapide.



La congélation des tiges de la bette à carde n'est pas recommandée puisqu'elles auront une texture peu agréable. Par contre, les feuilles se congèlent bien après avoir été blanchies*.

TRANSFORMATION

Les feuilles de la betterave, tout comme celles de la bette à carde, se mangent comme des épinards. Faites-en un sauté, incorporez-les à vos omelettes ou mangez-les crues en sandwich ou en salade.

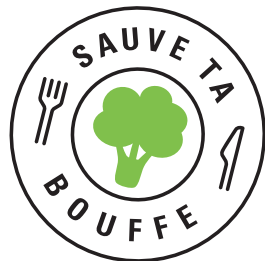
Faites rôtir les tiges et les feuilles de la bette à carde seules ou en sauté avec un peu d'ail et de jus de citron.

Les betteraves peuvent être servies en marinade, en salade, en soupe, en potage, en smoothie ou en dessert. Elles sont délicieuses grillées au four, seules ou avec d'autres légumes-racines, comme les pommes de terre, les patates et les carottes.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Brocoli et chou-fleur



CONSERVATION

Le brocoli et le chou-fleur se conservent au frigo, dans le bac à légumes et dans un sac de plastique perforé. Ils y garderont leur fraîcheur environ une semaine.

CONGÉLATION

Pour congeler le brocoli et le chou-fleur, coupez-les, blanchissez* les morceaux (3 minutes) et placez-les dans un contenant bien fermé.

RÉCUPÉRATION

Lorsque ces légumes ont ramolli, taillez-en la base et déposez-les dans un contenant d'eau au frigo. Ils redeviendront croquants en quelques heures.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Au cœur de la tige du brocoli, vous trouverez une chair bonne à croquer. Râpez sa peau pour ne conserver que la partie verte et tendre du centre. Celle-ci se glisse bien dans vos recettes ou parmi vos crudités.

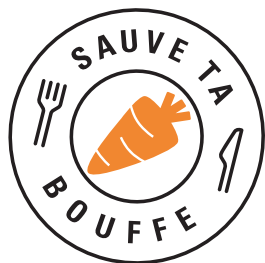
Les possibilités d'utilisation de vos brocolis et de vos choux-fleurs ne manquent pas : sautés, quiches, potages, salades, gratins, galettes de légumes, etc. Faites caraméliser* vos choux-fleurs. Ils sont délicieux cuisinés ainsi.

Pour une recette originale, pensez au chou-fleur Général Tao, style « ailes de poulet ».



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Carotte et panais



CONSERVATION

Conservez les carottes et les panais au frigo, dans le bac à légumes et dans un sac de plastique perforé. Pour éviter qu'ils ne pourrissent, essuyez la condensation à l'intérieur du sac.

Évitez de les entreposer avec les pommes, les poires ou les pommes de terre qui les feront mûrir trop rapidement et les rendront amers.

Placez les carottes et les panais épluchés dans l'eau fraîche. Si vous les râpez, ajoutez-leur un peu de jus de citron pour éviter qu'ils ne brunissent.

CONGÉLATION

Avant de congeler vos carottes et vos panais, faites-les blanchir*, puis placez-les dans un contenant bien fermé. Vous pouvez aussi les congeler crus et râpés pour les incorporer éventuellement à des muffins ou à des gâteaux.

* Se référer à la fiche « Glossaire »



RÉCUPÉRATION

Plongez les carottes qui ont été blanchies dans l'eau froide pendant quelques minutes et elles retrouveront leur couleur orange.

Pour rajeunir de vieilles carottes, ajoutez une cuillère à thé de sucre à l'eau de cuisson.

TRANSFORMATION

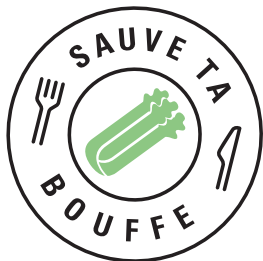
Brossez les carottes et les panais au lieu de les éplucher. Vous économiserez du temps, produirez moins de déchets et perdrez moins d'éléments nutritifs.

Sachez que les fanes des carottes sont comestibles. Ajoutez-les à vos salades, potages, quiches, omelettes, ou faites-en un pesto.

Les panais sont délicieux en potage ou rôtis avec une note sucrée (miel, sirop d'érable, etc.).



Céleri



CONSERVATION

Pour que votre céleri se conserve plus longtemps au frigo, placez-le dans un contenant bien fermé ou laissez-le dans son emballage d'origine et ajoutez un deuxième sac de plastique permettant de le recouvrir entièrement.

CONGÉLATION

Bien que la congélation modifie la texture du céleri, il est possible d'en garder des réserves au congélateur. Pour ce faire, coupez votre céleri en petits morceaux, faites-les blanchir*, puis congelez-les dans un contenant bien fermé.

Pensez à faire une première congélation sur une plaque à biscuits pour éviter que les morceaux ne gèlent en bloc, rendant difficile la décongélation en petites quantités.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

RÉCUPÉRATION

Si votre céleri a ramolli, placez-le dans un contenant d'eau. Il redeviendra ferme et croquant.

TRANSFORMATION

Sachez qu'en cas de pénurie de fines herbes, les feuilles de céleri, qu'elles soient sèches ou fraîches, peuvent très bien servir d'assaisonnement. On peut aussi les intégrer à un potage, ou les cuire en croustilles ou en frites.

Pensez à ajouter les tiges du céleri à vos légumes rôtis au four.



Céleri-rave



CONSERVATION

Entier, le céleri-rave se conserve au frigo durant plusieurs semaines. Pour qu'il reste bien hydraté, placez-le dans un sac de plastique perforé.

Une fois le céleri-rave coupé, ajoutez-y un élément acide, comme du jus de citron, pour éviter que la chair ne brunisse.

CONGÉLATION

Le céleri-rave, tout comme le céleri, ne supporte pas bien la congélation. Il peut toutefois être congelé une fois blanchi*, mais il risque de perdre de sa saveur et de changer de texture.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

TRANSFORMATION

Le céleri-rave se mange cru et il est excellent en salade.

Il se mange également cuit. On peut l'intégrer à une purée, avec ou sans pommes de terre. Il est délicieux dans des soupes, des ragoûts ou encore en gratin*. Pensez à le couper et à le faire griller dans une poêle avec un peu de beurre.

Évitez de trop cuire le céleri-rave (sauf si vous désirez en faire une purée) puisqu'il a tendance à devenir collant et moins savoureux. Selon la taille des morceaux, surveillez la cuisson et arrêtez-la quand la chair est tendre.

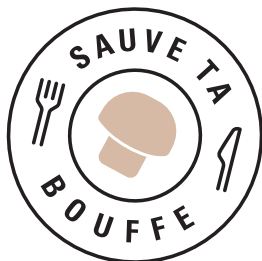
Pourquoi en manger ?

Le céleri-rave est faible en calories et riche en nutriments.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Champignon



CONSERVATION

Les champignons doivent être conservés au frigo. Laissez-les dans leur contenant perforé d'origine ou placez-les dans un sac de papier. Évitez les sacs de plastique, car ils empêchent la circulation d'air, ce qui accélère la détérioration des champignons.

Nettoyez les champignons seulement au moment de les cuisiner. Brossez-les délicatement, essuyez-les avec un linge humide ou passez-les rapidement sous l'eau en les frottant avec vos doigts. Évitez de les faire tremper puisqu'ils absorberont l'eau.

Lorsque vous les servez en salade, pensez à leur ajouter un filet de jus de citron afin qu'ils ne brunissent pas.



CONGÉLATION

Une fois cuits, les champignons se congèlent bien. Après les avoir blanchis*, il est important de bien les égoutter pour éviter qu'ils n'absorbent trop d'eau.

Congelez-les sur une plaque à biscuits avant de les rassembler. Ainsi, ils ne colleront pas ensemble et il sera plus facile d'en décongeler la quantité désirée au moment voulu.

TRANSFORMATION

Sautés* avec du beurre dans une poêle, en crème ou sur le grill, les champignons dévoilent toutes leurs saveurs.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Chou



CONSERVATION

Selon la variété et la fraîcheur, les choux se conservent de 6 jours à 2 semaines au frigo, dans le bac à légumes. Les choux de Bruxelles ont tendance à se dessécher plus rapidement, alors cuisinez-les rapidement après leur achat.

CONGÉLATION

La plupart des choux peuvent être congelés après avoir été coupés dans le format désiré, puis blanchis*. Placez le tout au congélateur, dans un sac de plastique ou un contenant bien fermé. Ainsi préparés, ils peuvent être directement incorporés au moment de la cuisson.

Il n'est pas recommandé de congeler les choux chinois comme le bok choy.

* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Les choux sont délicieux en plat mijoté (bouilli de légumes), braisés *, dans un riz frit, en soupe (lentilles et chou, par exemple) ainsi qu'en potage ou en crème. Crus, ils peuvent être marinés ou servis en salade.

Pour des croustilles maison, pensez au chou kale : Coupez les feuilles en morceaux, ajoutez-leur un peu d'huile ainsi que vos assaisonnements préférés et mettez-les au four à 150 °C ou 300 °F une vingtaine de minutes. Surveillez-les bien puisqu'elles doivent être croustillantes, mais pas rôties.

Pourquoi en manger ?

Les choux sont riches en fibres, en antioxydants* ainsi qu'en vitamine C et sont peu coûteux.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Concombre

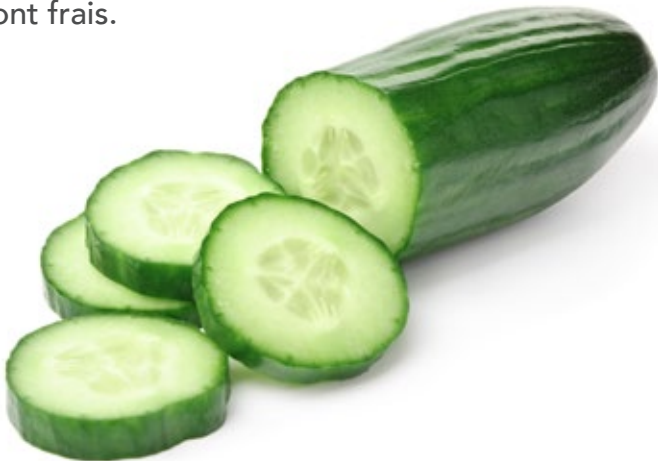


CONSERVATION

Conservez le concombre, entier ou coupé, au frigo, dans le bac à légumes. Mettez-le dans un sac de plastique pour le conserver plus longtemps. Si vous préférez le manger à température ambiante, et s'il n'est pas entamé, conservez-le quelques jours sur le comptoir. Vous pouvez aussi le sortir du frigo préférablement un peu avant votre repas.

CONGÉLATION

Les concombres ne se congèlent pas, à moins de vouloir les transformer en smoothie par la suite. Dépêchez-vous donc de les savourer alors qu'ils sont frais.





TRANSFORMATION

N'enlevez pas la peau de votre concombre. Mangez-la! La plupart des nutriments et des vitamines s'y trouvent. Par contre, si votre concombre est amer, il peut être nécessaire de le peler, car l'amertume se concentre sous la peau et à l'extrémité près de la tige. Un potage ou une soupe froide au concombre peuvent être de bonnes solutions pour ne rien perdre. Le concombre peut aussi se déguster cuit, comme la courgette. Pensez à utiliser vos re-tailles de concombre pour parfumer un verre ou un pichet d'eau. Un geste tout simple, anti-gaspillage, pour un breuvage rafraîchissant et sans sucre ajouté!



Courgette (Zucchini)



CONSERVATION

Le zucchini se conserve au frigo, dans le bac à légumes, dans un sac de plastique perforé. Au moment de le cuisiner, rincez-le en le brossant délicatement. Il n'est pas nécessaire de le peler.

CONGÉLATION

Pour congeler le zucchini, coupez-le en tranches ou en cubes et blanchissez-les *. Après avoir congelé les morceaux sur une plaque à biscuits (pour éviter qu'ils ne colent les uns aux autres), mettez-les dans un sac de plastique ou dans un contenant bien fermé. Le zucchini râpé se congèle sans être préalablement blanchi, dans un contenant bien fermé.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Le zucchini est un ingrédient passe-partout. Cru, il peut être consommé en crudité ou ajouté à vos salades. Cuit, servez-le seul (sauté * avec du beurre et de l'ail ou rôti au four) ou dans un sauté de légumes, un potage, une quiche, une omelette, une recette de pâtes, ou encore farcissez-le. Râpé, le zucchini est parfait pour faire de délicieuses recettes de pains, de gâteaux ou de muffins.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Courge et citrouille

CONSERVATION

Les courges se conservent bien à température ambiante et à l'air libre. Quant aux citrouilles, elles se conservent dans un endroit sec et frais. Évitez de les mettre au frigo. Si elles présentent des taches ou des fissures, la durée de leur conservation pourrait être plus courte.

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler la courge crue, blanchie* ou cuite. Avant de la blanchir, coupez-la en tranches ou en morceaux, puis une fois que ceux-ci sont refroidis, rangez-les dans un contenant bien fermé. Vous pouvez la cuire au micro-ondes, au four, dans l'eau bouillante ou à la vapeur. Au besoin, réduisez la chair en purée, laissez-la refroidir et placez-la dans un contenant bien fermé.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Faites-en un potage. Pour cela, faites bouillir la chair de la citrouille avec de l'oignon dans un bouillon, réduisez le tout en purée et assaisonnez. Essayez-les aussi coupées en tranches et rôties au four avec des fines herbes. Râpez la chair des courges pour l'incorporer à des recettes de gâteaux salés ou sucrés. Faites des galettes, des muffins ou des gâteaux avec votre purée de courge ou de citrouille. Les graines de toutes les courges sont bonnes à manger et hautement nutritives. Faites-les sécher, puis griller au four. Il n'est pas nécessaire de les nettoyer complètement : la chair qui reste leur donnera plus de goût.



Fenouil



CONSERVATION

Mettez votre fenouil au frigo, dans le bac à légumes ou dans un contenant bien fermé loin des autres légumes puisque son odeur se répand rapidement. Consommez-le rapidement : il sera plus savoureux et moins fibreux.

CONGÉLATION

Le bulbe du fenouil (sa partie blanche et ronde) peut être congelé, à condition d'être préalablement blanchi *. Il perdra toutefois un peu de sa saveur.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



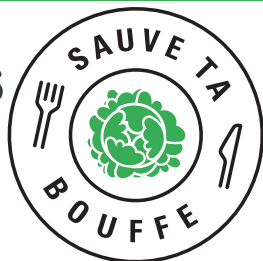
TRANSFORMATION

Le fenouil est un légume croquant dont le goût frais rappelle un peu la réglisse noire. Il se consomme cru, seul ou en salade, et s'agence bien avec les agrumes, les poires et le poisson. Il se consomme aussi cuit, que ce soit rôti au four, dans une papillote de poisson ou en potage. Chauffé lentement au four, avec un filet d'huile d'olive, un peu de miel et de jus de citron, le fenouil confit vous fera vous sentir sous le soleil.

Les feuilles, riches en antioxydants, sont délicieuses fraîches ou séchées. Leur goût, proche de celui de l'aneth, sert à aromatiser soupes, poissons et salades.



Laitues, épinards et autres salades



CONSERVATION

Conservez la laitue, les épinards et les autres salades au frigo, dans un sac de plastique perforé. Elles se garderont ainsi jusqu'à une semaine, selon leur fraîcheur et leur variété. Les mélanges de salades et les bébés épinards prélavés se conservent seulement quelques jours.

Lavez les laitues seulement avant de les utiliser et évitez de les placer près des pommes, des bananes et des poires qui accélèrent leur vieillissement.

CONGÉLATION

La laitue et les épinards se congèlent bien après avoir été blanchis* (30 secondes), puis essorés. Ils pourront être ajoutés, encore congelés, à une recette de soupe ou de potage.



RÉCUPÉRATION

Pour revigorer des feuilles molles, trempez-les dans l'eau tiède, puis dans l'eau glacée. Le choc thermique leur redonnera un peu de fermeté.

TRANSFORMATION

La laitue et les différentes salades peuvent être incorporées aux soupes et aux potages ainsi qu'aux pâtes et à la pizza. On peut même trouver de délicieuses recettes dans lesquelles ces légumes figurent comme ingrédient principal.

Les épinards se marient à merveille à de nombreux plats comme les omelettes, les quiches, les sautés, etc. Ajoutez-les à un reste au moment de les réchauffer. Une bonne façon d'ajouter de la verdure à votre repas!

Les cœurs de laitue peuvent être braisés* : cette partie deviendra plus tendre.



** Se référer à la fiche « Glossaire »

Maïs

(Blé d'Inde)



CONSERVATION

Il est conseillé de manger le maïs le plus tôt possible après l'achat parce qu'il perd rapidement sa saveur. On peut le conserver au frigo, non épluché, pendant 2 ou 3 jours. En conserve, si la boîte n'a pas été ouverte, le maïs peut être consommé plusieurs mois après la date de péremption (« meilleur avant »)*.

CONGÉLATION

Le maïs peut également être congelé après l'avoir fait bouillir de 5 à 10 minutes, puis refroidir. Vous pouvez le congeler en épi, ou encore en grains pour économiser de l'espace.



* Se référer à la fiche « Périmenté, vraiment ? »



TRANSFORMATION

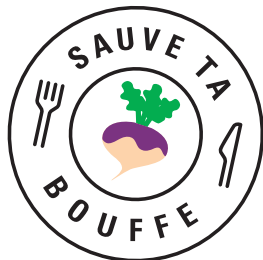
Le maïs peut être bouilli, grillé, cuit à la vapeur ** ou encore au micro-ondes. Le maïs en grains, qu'il soit frais, en conserve ou congelé, peut être ajouté froid à une salsa ou à une salade de légumes, de pâtes et de riz. Chaud, il est délicieux en chaurrée ou en crème ainsi que dans les omelettes, les quiches et les plats à la mexicaine comme le chili.

Les épis sans leurs grains peuvent servir à faire d'excellents bouillons de légumes. Faites-les mijoter à couvert dans l'eau pendant 45 minutes avec vos autres restes de légumes.



** Se référer à la fiche « Glossaire »

Navet et rutabaga



CONSERVATION

Les navets et les rutabagas, débarrassés de leurs fanes *, se conservent au frigo pendant plusieurs semaines. De plus, même s'ils ont ramolli à l'extérieur, ils peuvent être encore croquants à l'intérieur. Il suffit de les éplucher.

Les fanes ne se conservent que quelques jours seulement au frigo, dans un sac de plastique perforé.

CONGÉLATION

La congélation de ces légumes n'est pas nécessaire, car ils se conservent longtemps.



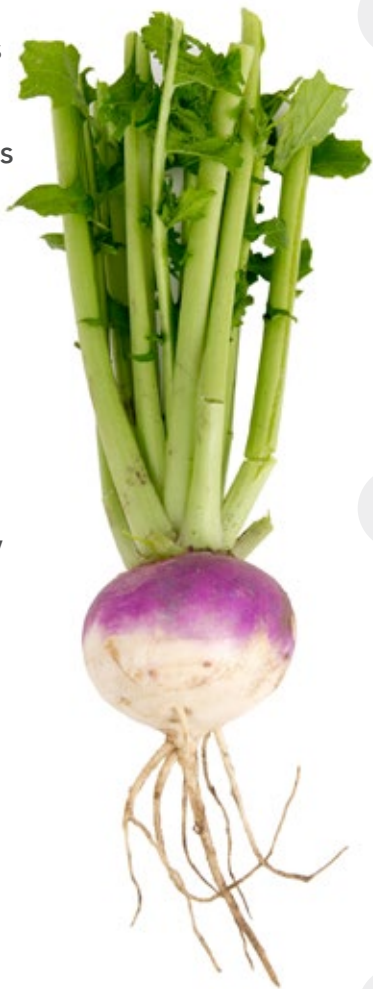
* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

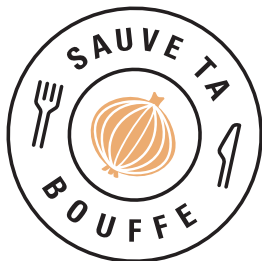
Les navets et les rutabagas sont délicieux en purée, en potage, frits, rôtis au four ou sautés. On peut aussi les manger crus, avec la peau. Râpez-les et ajoutez-les à une salade de carottes ou de chou.

Dégustez également les fanes de vos navets et de vos rutabagas, riches en antioxydants *. Séparez les feuilles des branches et utilisez-les dans une soupe, un bouillon, une omelette ou une salade.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Oignon



CONSERVATION

Pour se conserver, les oignons ont besoin d'un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière comme le garde-manger. Conservez-les loin des pommes de terre pour éviter d'accélérer leur mûrissement.

Le frigo n'est pas recommandé pour les oignons entiers, mais vous pouvez y conserver quelques jours un oignon pelé et entamé. Placez-le dans un contenant bien fermé pour empêcher que son odeur imprègne les autres aliments.



CONGÉLATION

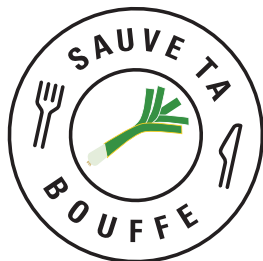
Coupez finement les oignons et congelez-les dans un contenant ou un sac bien fermé.

TRANSFORMATION

Les oignons sont essentiels à plusieurs recettes (soupe, omelette, sauté, viande hachée, etc.). C'est un assaisonnement économique qui ajoute une portion de légume à vos plats. Mettez-les en vedette en préparant une soupe à l'oignon ou un confit. Pour le confit, cuisez les oignons dans la poêle, ajoutez du vin, du porto ou du vinaigre balsamique ainsi que du sirop d'érable ou du sucre, et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien compact.



Poireau



CONSERVATION

Conservez le poireau au frigo, dans un sac perforé et, de préférence, dans le bac à légumes.

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler le poireau cru ou encore blanchi*. Coupez-le en rondelles pour faciliter sa future utilisation. Si votre poireau est destiné à la préparation de potages, coupez-le en plus gros morceaux et congelez-le sans le blanchir. Vous économiserez ainsi un peu de temps.

La partie verte peut aussi être congelée. Joignez-la à d'autres retailles de légumes pour en faire un bouillon de légumes ou conservez-la à part pour cuisiner autre chose.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

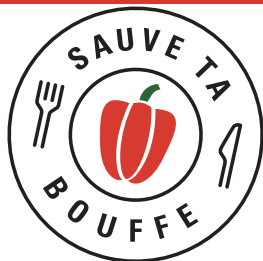
La partie blanche du poireau peut être sautée* à la poêle, cuite à la vapeur* ou blanchie. On peut la déguster en soupe, en accompagnement, en quiche, dans une recette de pâtes, en gratin*, ou encore froide et arrosée d'une vinaigrette.

La partie verte peut servir à cuisiner un potage. Utilisez-la aussi pour faire des herbes salées maison. Pour ce faire, hachez-la finement, ajoutez-y du sel et, si vous le désirez, d'autres légumes hachés. Vous pouvez mettre les herbes salées au congélateur, en petite portion pour assaisonner vos prochaines recettes de soupe, de mijoté ou de farce. Vous pouvez également incorporer le vert du poireau à d'autres recettes. Coupez-le plus finement, tout simplement.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Poivron



CONSERVATION

Les poivrons se conservent environ une semaine dans le bac à légumes du frigo et, de préférence, dans un sac perforé. Lavez-les seulement au moment de les utiliser.

Pour une conservation plus longue, on peut les mariner, les sécher ou les faire griller au four avec un soupçon d'huile.

Vous n'utilisez qu'un demi-poivron ? Laissez la tige et les pépins sur la moitié qui reste afin de limiter le contact avec l'air qui accélère la détérioration des aliments.

CONGÉLATION

Les poivrons se congèlent bien. Il suffit de les laver, de les couper selon l'usage visé et de les congeler sur une plaque, ce qui permettra d'évi-



ter que les morceaux ne gèlent en bloc, avant de les placer dans un contenant bien fermé. Vous pouvez aussi les blanchir *, puis essorer le surplus d'eau à l'aide d'un linge avant de les congeler sur une plaque. Ils peuvent ainsi se conserver jusqu'à 10 mois dans un contenant bien fermé au congélateur. La congélation les ramollit, mais ils conserveront leur goût et seront parfaits pour la cuisson. Pour en préserver toute la saveur, il vaut mieux les cuire sans les décongeler.



TRANSFORMATION

Les poivrons crus ou cuits peuvent agrémenter de nombreux plats : salades, pâtes, sautés, omelettes, etc. Pour les mettre en vedette, pensez à faire un potage aux poivrons, un houmous aux poivrons rôtis ou encore une chakchouka (un délicieux plat du Moyen-Orient, aux tomates, aux poivrons et aux œufs). Vous pouvez aussi farcir les poivrons de viande, de légumineuses, de riz, de maïs et les faire gratiner *.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Pomme de terre et patate douce



CONSERVATION

La pomme de terre et la patate douce se conservent dans un endroit frais et sec, idéalement dans un sac de papier, dans l'obscurité.

Elles se conservent moins bien une fois germées. Veillez donc à les consommer avant et gardez-les éloignées des oignons pour éviter d'accélérer leur mûrissement.

CONGÉLATION

Cruës, la pomme de terre et la patate douce supportent mal la congélation. Il est préférable de les congeler une fois blanchies * ou cuisinées.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

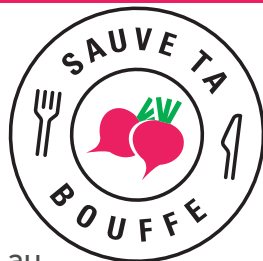
Il existe plusieurs façons de transformer la pomme de terre, même abîmée : purée, croustilles, potage, gratin, etc. Vous pouvez l'intégrer à une omelette ou en faire des galettes, ou encore combiner votre surplus de patates pilées avec une boîte de saumon et des oignons cuits pour en faire des croquettes de poisson.

La patate douce se distingue par sa texture onctueuse et sa saveur sucrée. Elle peut remplacer la pomme de terre, en partie ou entièrement, dans la plupart des recettes (purée, frites, potages, etc.). Faites-en une quiche, glissez-la dans vos tacos, ou intégrez-la, une fois cuite, dans des biscuits, des tartes ou des gâteaux.

Attention : la patate douce cuit beaucoup plus rapidement que la pomme de terre.



Radis



CONSERVATION

Les radis se conservent une semaine au frigo, dans un sac de plastique perforé ou dans un contenant rempli d'eau. Prenez bien soin de couper les feuilles des radis et de les conserver séparément pour les apprêter dans vos recettes.

Les radis asiatiques et les radis noirs se conservent quelques semaines et même quelques mois, s'ils sont placés dans un sac de plastique perforé.

CONGÉLATION

Évitez de congeler les radis. Ils le supportent mal.

RÉCUPÉRATION

Pour des radis bien croquants, plongez-les dans l'eau glacée pendant une heure avant de les manger.





TRANSFORMATION

Le radis est bien sûr délicieux en crudité ou en salade, mais voici quelques idées pour faire changement et le découvrir autrement.

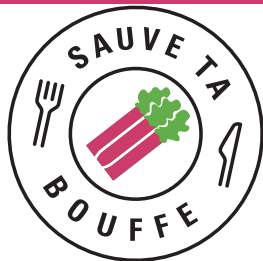
Ses feuilles se cuisinent comme l'épinard. Transformez-les en potage, en pesto, en quiche, etc.

Osez le changement avec les radis cuits. Les radis ont une saveur piquante qui s'atténue presque entièrement à la cuisson. Ils sont délicieux en potage ou en accompagnement d'un plat principal. Vous pouvez les cuire à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, ou à la vapeur* pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Vous pouvez les servir avec de la moutarde forte, du miel, du sirop d'érable ou du beurre.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Rhubarbe



CONSERVATION

La rhubarbe doit être placée au frigo, dans un sac de plastique ou debout dans un contenant bien fermé avec un peu d'eau au fond pour que la base des tiges y trempe.

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler la rhubarbe crue, une fois lavée et coupée, ou encore blanchie*. Afin d'éviter que les morceaux ne collent ensemble, faites-les d'abord congeler sur une plaque à biscuit, puis rangez-les dans un contenant bien fermé ou un sac étanche.



* Se référer à la fiche « Glossaire »



TRANSFORMATION

Afin de neutraliser une partie de l'acidité de la rhubarbe et diminuer la quantité de sucre nécessaire à votre recette, trempez d'abord les tiges dans de l'eau froide et salée pendant une vingtaine de minutes.

La rhubarbe peut être utilisée comme fruit ou comme légume. Vous pouvez manger les tiges de rhubarbe crues ou cuites, en dessert ou dans les plats salés. Il n'est pas nécessaire de les peler, seulement de bien les laver.

La rhubarbe accompagne bien les pommes, les fraises et les pruneaux. Pensez à en faire une compote, une confiture, un dessert glacé, une tarte, des muffins, une croustade, etc.

Servez-la également en salsa, dans une soupe aux légumes ou un curry, ou encore sautée en accompagnement d'une volaille ou d'un poisson. Ne consommez pas les feuilles de la rhubarbe, elles sont toxiques.



Autres aliments

- Ail
- Fromage
- Graines et noix
- Haricot et pois
- Herbes fraîches
- Lait et crème
- Légumineuses
(lentille, pois chiche, fève rouge, gourgane.)
- Œuf
- Pain
- Poisson
- Tofu
- Viande
- Yogourt

Ail



CONSERVATION

L'ail se conserve à température ambiante, à l'air libre, dans un endroit sec et sombre, pendant quelques semaines. Évitez de mettre vos gousses au frigo, sauf si l'ail est tranché.

Placez l'ail épluché dans un peu d'huile. Cela permet de le conserver plus longtemps et de parfumer votre huile. Cette huile se conserve jusqu'à 7 jours au frigo et plusieurs mois au congélateur.

Pensez à choisir l'ail du Québec, disponible de juillet à novembre, puisqu'il est plus frais et se préserve donc plus longtemps.



CONGÉLATION

Pour congeler l'ail, enlevez tout simplement la peau. Il se conservera pendant 2 mois au congélateur. Faites une purée avec 1/3 d'ail et 2/3 d'huile et congelez-la dans un bac à glaçons. C'est idéal pour ajouter à vos cuissons.

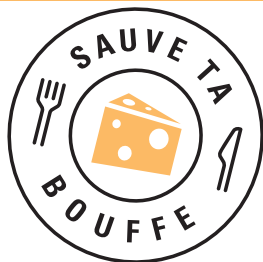
TRANSFORMATION

Il n'y a aucune raison de gaspiller l'ail puisqu'il est un excellent passe-partout. Dans une marinade, sur du pain sec, dans une purée de pommes de terre ou une sauce tomate, sa saveur vous séduira. Vous pouvez aussi faire griller au four des gousses entières avec des légumes-racines.

L'ail ne se digère pas plus facilement si le germe est retiré. C'est un mythe. Donc, pas besoin d'enlever le germe avant de le consommer. Si vous avez envie de jardiner, l'ail germé peut être planté.



Fromage



CONSERVATION

Conservez le fromage dans le frigo, à l'emplacement dédié ou dans le bac à légumes. Évitez la moisissure en le plaçant dans un contenant bien fermé avec un essuie-tout au fond.

Conservez-le dans son emballage d'origine, en le refermant le mieux possible pour limiter l'absorption d'odeurs. Évitez les emballages de plastique, qui limitent la circulation de l'air. Optez plutôt pour le papier ciré ou l'aluminium.

Ne retirez pas la croûte à l'avance. Le fromage se conservera mieux ainsi.

Les fromages à pâte fraîche, comme la ricotta, se conservent dans un contenant bien fermé.



CONGÉLATION

Vous pouvez congeler les fromages à pâte ferme et à pâte mi-ferme (parmesan, cheddar, mozzarella, etc.) entiers, en tranches ou râpés. Laissez-les décongeler à la température ambiante ou au frigo.

Idéalement, les fromages à pâte molle et les fromages frais à tartiner ne devraient pas être congelés.

TRANSFORMATION

Plutôt que de jeter les vieux fromages, vous pouvez les cuisiner en fondue ou en trempette en les faisant fondre au bain-marie (mettre le fromage dans un contenant résistant à la chaleur à l'intérieur d'une casserole d'eau bouillante et remuer en continu) avec du vin blanc ou un bouillon.

Vous avez râpé trop de fromage ? Pour éviter que les morceaux ne collent ensemble une fois rangés au frigo, ajoutez un morceau de pain dans le contenant.

La croûte des fromages est souvent comestible. Pensez à en faire une sauce.



Graines et noix



CONSERVATION

Vous pouvez conserver vos graines et vos noix dans un contenant bien fermé dans votre garde-manger. Tenez-les loin de la lumière et de la chaleur. Pour une conservation optimale, placez-les au frigo (sauf pour les noix qui ont leurs écailles), dans un contenant bien fermé. Elles s'y garderont plus longtemps et auront moins tendance à rancir.

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler les graines et les noix dans un contenant bien fermé. Elles s'y conserveront jusqu'à 2 ans.





TRANSFORMATION

Ajoutez vos graines et vos noix à vos salades et à vos desserts. Évitez toutefois les graines de lin entières : celles-ci doivent être moulues pour être bien digérées.

Il est toujours mieux de faire griller les noix à sec (sans gras) dans la poêle ou au four afin d'en faire ressortir les huiles naturelles et les arômes.

On peut aussi les broyer avant de les intégrer à une préparation salée ou sucrée : pains, végété-pâté, gâteaux, tartes, muffins, etc. On peut aussi en faire des huiles ou des beurres. Pensez à faire du granola maison ou à mettre des morceaux d'arachides dans vos recettes asiatiques.

Pour faire changement, faites-les rôtir avec des épices et/ou un sucre de votre choix (miel, sirop d'érable, etc.).



Haricot et pois



CONSERVATION

Les haricots frais, non lavés, se conservent de 2 à 3 jours au frigo. Placez-les dans un sac de plastique perforé et, pour prolonger leur fraîcheur, humidifiez-les. Les pois mange-tout ou les pois sucrés (plus bombés) se conservent aussi de 2 à 3 jours dans la partie la plus froide du frigo*.

CONGÉLATION

Bien que les pois mange-tout se congèlent, ils n'ont pas très bonne mine une fois décongelés. Il est alors préférable de les cuire.

Par contre, les haricots se congèlent très bien une fois blanchis**. Congelez-les sur une plaque à biscuits, puis placez-les dans un contenant bien fermé. pourront être conservés jusqu'à 12 mois.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »

** Se référer à la fiche « Glossaire »

RÉCUPÉRATION

Pour revigorer vos haricots fatigués, faites-les tremper 1 ou 2 heures dans l'eau froide après les avoir lavés.

TRANSFORMATION

Les haricots et les pois peuvent être mangés crus (en crudité ou en salade). Cuits à la vapeur ou sautés ** dans la poêle, on les mange seuls (avec du beurre, de l'ail ou un peu de jus de citron). Ils peuvent aussi être intégrés à des sautés, notamment des sautés asiatiques pour les pois mange-tout ou les pois sucrés. Les pois verts congelés sont délicieux dans certains plats indiens.



Herbes fraîches



CONSERVATION

Les herbes sont des aliments fragiles. Il est donc préférable de les conserver dans un linge humide ou dans un verre d'eau sur les tablettes de la partie la moins froide du frigo* (la plus éloignée du congélateur).

CONGÉLATION

Lavez vos herbes et laissez-les sécher à l'air libre. Au besoin, hachez-les, puis congelez-les dans un sac de plastique ou dans un bac à glaçons avec de l'huile. Vous pourrez ensuite incorporer les cubes à vos recettes.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »



TRANSFORMATION

Il est possible de prévenir le gaspillage des herbes fraîches en les faisant sécher. Il suffit d'en faire un bouquet et d'attacher celui-ci à l'envers dans un sac en papier ou de le suspendre dans les airs. Utilisez la tige des herbes (qu'on ne mange pas normalement) pour parfumer les plats. Il suffit de les retirer avant de servir.

Pensez à faire un pesto avec le basilic (ou d'autres herbes), un taboulé avec le persil ou encore une soupe à l'orge et aux légumineuses avec le persil et la coriandre. Vous pouvez ajouter des herbes à vos salades, en faire des trempettes pour les crudités, ou encore parfumer de l'huile ou du beurre.

Il y a souvent des herbes fraîches « libre-collecte » dans les jardins publics. Il s'agit d'une astuce économique et anti-gaspillage puisqu'elle permet de prendre seulement la quantité dont on a besoin.



Lait et crème



CONSERVATION

De préférence, placez le lait et la crème sur les tablettes centrales du frigo plutôt que dans la porte*. Ils y seront plus au frais et subiront moins d'écart de température. Une fois les contenants ouverts, ces produits se conservent environ une semaine. Pour une conservation plus longue, transvidez la crème dans un pot en verre et privilégiez les contenants avec un bouchon. Fermez bien les contenants pour éviter que le lait et la crème n'absorbent les odeurs des autres aliments.

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler le lait jusqu'à 6 semaines et la crème jusqu'à 4 semaines, sans qu'ils perdent leur valeur nutritive. Par contre, la texture de la crème change un peu après la décongélation. Intégrez-la à une recette nécessitant de la cuisson.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »



TRANSFORMATION

Lorsque leur date de péremption (« meilleur avant ») ** approche, incorporez le lait et la crème dans une préparation à crêpes que vous pourrez congeler par la suite.

Utilisez le lait et la crème pour faire des sauces, des desserts (pouding, crème glacée maison, etc.), des smoothies ou encore des potages.

Au lieu d'acheter plus de crème que nécessaire et risquer de la jeter, sachez que vous pouvez la remplacer par du lait et y ajouter un peu de beurre.



** Se référer à la fiche « Périmé, vraiment ? »

Légumineuses

LENTILLE, POIS CHICHE,
FÈVE ROUGE, GOURGANE



CONSERVATION

Les légumineuses sèches ou en conserve se rangent dans un endroit sombre, frais et sec, et elles se consomment plusieurs mois après la date de péremption « meilleure avant »*. Les légumineuses cuites et le reste d'une conserve ouverte se gardent jusqu'à 5 jours au frigo, et les gourganes fraîches s'y conservent jusqu'à trois jours dans un papier humide ou un sac perforé.

CONGÉLATION

Enlevez la pelure des gourganes fraîches et blanchissez-les** avant de les congeler. Les autres légumineuses cuites peuvent aussi être congelées.

* Se référer à la fiche « Périmenté, vraiment ? »

** Se référer à la fiche « Glossaire »





TRANSFORMATION

Faites une purée avec vos légumineuses cuites : ajoutez-leur sel et poivre, écrasez-les et mangez-les avec du pain, des crudités, des croustilles, des tortillas.

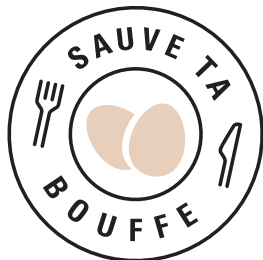
Intégrez-les à votre recette de sauce tomate, à vos salades, à vos potages (haricots blancs), à vos soupes, etc.

Pourquoi en manger ?

Les légumineuses sont une source de protéines à petit prix et elles sont excellentes pour la santé (protéines, fibres, faible teneur en gras, etc.).



Oeuf



CONSERVATION

Les œufs doivent être conservés au frigo, sur une tablette centrale*. Ils y garderont leur fraîcheur jusqu'à 3 semaines.

La date de péremption (« meilleur avant »)** est un indicatif de fraîcheur. Pour savoir si vos œufs crus sont encore frais, plongez-les dans un contenant rempli d'eau : s'ils coulent, ils sont encore bons, s'ils flottent, jetez-les.

Pour conserver les restes de jaunes d'œufs et les empêcher de sécher, placez-les dans un contenant et recouvrez-les d'un peu d'eau froide dont vous vous débarrasserez avant de les utiliser. Ils se gardent ainsi jusqu'à 4 jours au frigo.

Consommez les œufs durs une semaine maximum après leur cuisson.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »

** Se référer à la fiche « Périmé, vraiment ? »

CONGÉLATION

Vous pouvez congeler vos œufs entiers crus et battus dans un contenant bien fermé. Décongelez-les au frigo. Quant aux œufs cuits, ils risquent d'avoir une texture désagréable une fois décongelés.

TRANSFORMATION

Pensez à faire une quiche ou une frittata. Elles sont parfaites pour un délicieux touski ***.

S'il vous reste des jaunes d'œufs après avoir fait une recette qui ne requérait que les blancs, ajoutez-les à une purée, à une omelette ou confectionnez une sauce hollandaise. À l'inverse, avec vos blancs, faites une meringue ou une mousse au chocolat.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Pain



CONSERVATION

Sur le comptoir, un pain frais se conserve environ 4 jours. Les pains artisanaux et/ou avec levure se conservent mieux au frigo.

CONGÉLATION

Tous les types de pain se conservent jusqu'à 3 mois au congélateur, dans un sac bien fermé. Sortez-le tranche par tranche et mettez-le directement au grille-pain, ou attendez qu'il dégèle pour le manger.

Coupez les bagels avant de les congeler. Ils se déferont plus facilement lorsque le temps sera venu de les griller.



RÉCUPÉRATION

Passez votre baguette sèche et dure sous un petit filet d'eau pendant quelques secondes, puis mettez-la au four 10 minutes (ou au micro-ondes). Elle sera aussi bonne qu'une baguette fraîche, mais il faut la manger immédiatement.

TRANSFORMATION

Émiettez vos restes de pain sec pour en faire de la chapelure* ou des croûtons.

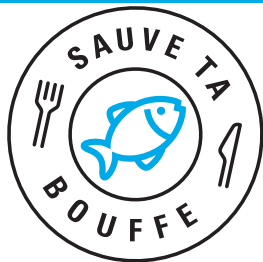
Faites du pain doré avec un vieux pain tranché ou un pouding au pain avec un pain aux raisins.

Privilégiez le pain de grains entiers, il est plus nutritif et meilleur pour la santé que le pain blanc.



* Se référer à la fiche « Glossaire »

Poisson



CONSERVATION

Le poisson frais doit être placé au frigo* sans délai, dans un contenant bien fermé permettant de limiter les odeurs. Les poissons gras (saumon, truite, etc.) se conservent de 1 à 2 jours, et les poissons maigres (sole, tilapia, etc.) de 2 à 3 jours.

Le poisson en conserve se garde longtemps dans le garde-manger. Par contre, une fois la boîte ouverte, transférez-le dans un contenant bien fermé et placez-le au frigo. Consommez-le dans les 48 heures suivantes.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »

CONGÉLATION

Le poisson acheté dans un comptoir réfrigéré de l'épicerie a probablement déjà été décongelé. Pour éviter l'apparition de bactéries, ne le recongelez pas.

Le poisson que vous avez pêché doit être congelé rapidement. Videz-le, nettoyez-le et découpez-le avant de le mettre au congélateur pour un maximum de 3 à 4 mois.

Pour décongeler le poisson, placez-le au frigo. Préparez-le rapidement après la décongélation. Le poisson déjà découpé peut être cuit directement.

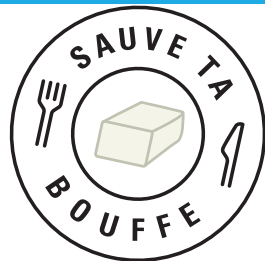
TRANSFORMATION

De la même façon qu'on réalise un bouillon de poulet, on peut faire un fumet de poisson avec les arêtes.

Pour utiliser les restes de poisson frais ou en conserve, on peut faire des croquettes (avec des légumes et des patates pilées), des salades, des pâtes, des sandwichs ou des wraps.



Tofu



CONSERVATION

Une fois ouvert, le tofu ferme peut se conserver jusqu'à une semaine au frigo. Pour ce faire, recouvrez-le d'eau et changez celle-ci tous les jours. De son côté, le tofu soyeux (mou) se conservera seulement 2 à 3 jours. Il doit être placé au frigo dans un contenant bien fermé, sans eau ajoutée.

Pour savoir s'il est encore frais, faites appel à vos sens. Frais, le tofu a une odeur douce et fraîche, mais lorsqu'il est périmé, il a une odeur forte et nauséabonde.



CONGÉLATION

Au congélateur, le tofu se conserve pendant quelques mois, mais il y perd sa texture originale. Vous pouvez alors le broyer pour en faire des tapenades ou le mettre dans une quiche.

TRANSFORMATION

Il existe deux types de tofu. Le soyeux peut être utilisé dans les desserts (brownies ou pouding au chocolat, par exemple), les smoothies, les trempettes, etc. Le tofu ferme peut, pour sa part, être consommé cuit ou non. Il peut être utilisé dans une grande variété de plats : salades, soupes, chilis, sautés asiatiques, etc. Pour une utilisation toute simple, coupez-le en morceaux, faites-le mariner et grillez-le avec des épices dans la poêle ou en brochettes sur le barbecue.

Pourquoi en manger ?

Le tofu est une source de protéines à petit prix, qui prend facilement le goût des aliments avec lesquels on le mélange.



Viande



CONSERVATION

Au frigo, à 4 °C, la viande crue (viande hachée, en cubes ou tranchée mince, abats et volaille) se conserve de 2 à 3 jours, et la charcuterie, de 5 à 6 jours. Consultez le guide « Meilleur avant, bon après ? »* pour connaître les durées de conservation exactes.

CONGÉLATION

Pour éviter l'apparition de bactéries, il ne faut pas recongeler la viande crue qui a déjà été congelée et décongelée. Par contre, vous pouvez la recongeler une fois cuite (et refroidie).

Pour emballer la viande, utilisez des sacs étanches prévus pour la congélation et retirez-en le plus d'air possible. N'utilisez pas le plat de styromousse dans lequel la viande est vendue, ni les emballages plastiques fins.



* Se référer à la fiche « références utiles »

Faites décongeler la viande au réfrigérateur ou au micro-ondes. Vous pouvez également la mettre dans un bol, placer celui-ci dans l'évier, et y laisser couler un filet d'eau froide. Il faut éviter l'eau stagnante qui favorise la multiplication des bactéries. Dans tous les cas, faites cuire la viande immédiatement après sa décongélation.



TRANSFORMATION

Cuisez avec vos restes de viande. Par exemple, hachez-la, ajoutez-y de la mie de pain, des herbes et des épices, faites des boulettes et dorez-les à la poêle. Pour varier vos repas, vous pouvez aussi ajouter une sauce au reste de la viande que vous avez servi la veille ou l'incorporer à une recette de pâté.

Réalisez un bouillon en faisant mijoter la carcasse de votre poulet ou les os d'autres viandes dans de l'eau. Ajoutez des herbes ou des épices pour en rehausser la saveur.



Yogourt



CONSERVATION

Placez votre yogourt au frigo, sur une tablette plutôt que dans la porte*. Les écarts de température y sont moins grands. Pour éviter de le contaminer, utilisez toujours une cuillère propre pour vous servir une portion.

Sachez que le yogourt dont le contenant n'a jamais été ouvert et qui est toujours resté au froid peut être consommé longtemps après la date de péremption (« meilleur avant »)**. Fiez-vous à son odeur et à son apparence pour en déterminer la fraîcheur.



* Se référer à la fiche « Le contrôle du frigo »

** Se référer à la fiche « Périmé, vraiment ? »

CONGÉLATION

Il est possible de congeler le yogourt jusqu'à environ un mois. Par contre, la congélation changera sa texture et sa saveur.

Pensez à faire du yogourt glacé, des sucettes glacées ou encore versez du yogourt dans un bac à glaçons et incorporez les cubes à vos smoothies.

TRANSFORMATION

Le yogourt peut remplacer la crème dans vos potages et vos soupes, ainsi que la mayonnaise et la crème sure dans vos salades, ou simplement être ajouté à une délicieuse vinaigrette.

Vous pouvez également utiliser le yogourt à la place du lait, du beurre, de l'huile et de la margarine dans vos recettes de galettes, de muffins et de gâteaux.



Glossaire



Antioxydant: Propriété d'un aliment favorisant la santé du corps.

Blanchir: Mettre l'aliment dans l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes. Ensuite, retirer rapidement l'aliment de l'eau bouillante et le plonger dans l'eau glacée pour le refroidir. Égoutter. Éponger avec un linge. Congeler.

Braiser: Faire cuire longuement des aliments à feu doux (avec le couvert).

Caraméliser: Faire cuire un aliment dans la poêle pour le colorer et lui ajouter un sucre (sucre blanc, sirop d'érable, cassonade, etc.).

Ethylène: Gaz incolore et volatile. Il est produit par plusieurs fruits pour enclencher le processus de mûrissement.

Faire revenir: Mettre des aliments à cuire à feu doux, dans un peu d'huile, en remuant continuellement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Fanes: Tiges et feuilles de certains légumes.

Flétrissement: Perte de fraîcheur et de fermeté.

Papier parchemin: Papier de cuisson imperméable à l'eau et, surtout, résistant à la chaleur.

Pectine: Substance naturellement présente dans les pépins, la peau et l'écorce des fruits et légumes. Elle est utilisée par l'industrie agroalimentaire pour gélifier la texture des produits.

Réserver: Mettre un aliment de côté après une première préparation.

Saisir: Faire cuire un aliment dans l'huile, à feu vif, pendant très peu de temps.

Sauter: Cuire à feu vif, en secouant la poêle pour empêcher l'aliment d'adhérer.

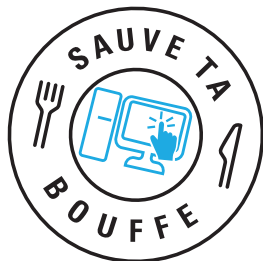
Suer: Cuire un aliment à feu très doux pour que son liquide s'évapore, sans le colorer.

Touski: Mot provenant de l'expression « tout ce qui reste ». Faire un repas à partir de restes de nourriture.

Vapeur (cuire à la vapeur) : Mettre un fond d'eau dans une casserole, porter à ébullition, y ajouter les aliments et couvrir.

Zeste: Petits morceaux d'écorce fraîche d'un agrume (citron, orange, lime, etc.). Prélever avec la grille la plus fine d'une râpe.

Références utiles



Pour **plus d'astuces**, consultez le site Sauve ta bouffe :

www.sauvetabouffe.org/



Pour vos **questions sur les aliments**, consultez le PasseportSanté :

www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx



Pour vos questions sur **la congélation et la décongélation**, consultez le Guide 101 sur la congélation de Ricardo :

www.ricardocuisine.com/congelation



Pour vos questions sur **les dates de péremption**, consultez le guide *Meilleur avant, bon après?* rédigé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) :


www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Meilleuravant_Bonapres.pdf




Pour vos questions sur **la conservation**, consultez le *Thermoguide* rédigé par le MAPAQ :

www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/publications/thermoguide.pdf

 Pour vos questions sur **les portions**, consultez le Guide alimentaire canadien :
guide-alimentaire.canada.ca/fr/guide-alimentaire-en-bref/

 Pour vos questions sur **l'entreposage**, consultez les conseils du MAPAQ :
www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/entreposage/Pages/entreposage.aspx

 Pour vos questions sur **le refroidissement et le réchauffage**, consultez les conseils du MAPAQ :
www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/preparation/Pages/refroidissement-rechauffage.aspx

 Pour d'autres **astuces de substitution**, consultez l'infographie *Innovez, remplacez!* de Recette du Québec :
www.sauvetabouffe.org/2014/10/le-guide-de-la-substitution-des-aliments/

REMERCIEMENTS

Merci aux citoyenNEs impliquÉEs et aux différents partenai-res sans qu'il n'aurait été possible.

Merci aux AmiEs de la Terre de Québec et à l'équipe Sauve ta bouffe pour le partage de leurs ressources.

Comité de suivi (citoyennes)

Micheline Dompierre
Patricia Fournier
Céline Gosselin
Nadia Lemba
Wiebke Weihmann

Comité de gestion (organismes)

Bénévolat St-Sacrement
Carrefour d'Action Interculturelle
AmiEs de la Terre de Québec
Mobilisation Haute-Ville
Projets Bourlamaque

Rédaction des fiches: Équipe Sauve ta bouffe

Graphisme: Isabel Sanchez Design

Pour toute question en relation avec le projet Salsa, écrivez ici :
projetsalsahv@gmail.com

Pour toute question en rapport avec le contenu des fiches et le gaspillage alimentaire en général, merci de contacter directement les AmiEs de la Terre de Québec à cette adresse :
sauvetabouffe@atquebec.org

Droits et propriété intellectuelle

Les présentes fiches et leur contenu restent la propriété intellectuelle des AmiEs de la Terre de Québec. Toute reproduction et utilisation à des fins commerciales sans autorisation préalable est formellement interdite. En revanche, la diffusion au plus large public est vivement encouragée.

