LES AGRUMES

Novembre 2021 - Défi Zéro Gaspi

Vol. 1

LES AGRUMES EN MODE ZÉRO GASPI

C'est la saison des agrumes et les variétés se multiplient à l'épicerie.
Lesquels choisirez-vous pour cuisiner de délicieux plats vitaminés?
Ce cahier vous offre des idées pour les cuisiner autrement.
Bonne cuisine zéro gaspi!

CRÈME D'AGRUMES

Temps préparation : 20 minutes
Rendement : 1½ tasses
Temps d’attente : 1 heure
Congélation : Se congèle jusqu’à trois mois

Ingrédients

- 3 oeufs
- 2 jaunes d'oeufs
- 250 ml (1 tasse) de sucre à glacer
- 15 ml (1 c. à table) et plus de zeste
- 125 ml (½ tasse) de jus d'agrume
- 180 ml (¾ tasse) de beurre en cube

Préparation

1. Dans un bol, déposer les oeufs, les jaunes d'œufs, le sucre, le zeste de citron et le jus de citron dans un bol et fouetter. Verser le mélange dans une grande casserole à feu moyen et cuire en remuant pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous.

1. 2. Réduire la chaleur à feu doux et ajouter graduellement le beurre, 3 cubes à la fois, en remuant continuellement jusqu’à ce que le tout soit fondu. Continuer à cuire, en remuant continuellement pendant 4 à 6 minutes ou jusqu’à ce que le mélange ait épaissi et recouvre le dos d’une cuillère.

3. Passer immédiatement dans un bol moyen, couvrir avec une pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le tout soit froid.

2e vie : Farcir les muffins et les biscuits

Vos muffins ou vos biscuits se sont asséchés avec les jours et sont moins attirants à manger ? Farcissez-les de curd afin de les réhumidifier en taillant un petit trou à l'intérieur du muffin, en tartinant un biscuit ou en trempant chaque bouchée dans le mélange crémeux.

3e vie : Une tartine à l'heure de la collation

Si rôties et confitures font bon ménage, pourquoi ne pas tartiner une tranche de pain grillé d'un délicieux curd ? Ajoutez-y des noix, des fruits séchés ou confits, bref, tout le touski que vous trouverez dans votre frigo ou votre garde-manger.

LES ÉPLUCHURES

Les épluchures, un déchet ? Bien sûr que non !

LIMONCELLO

Ingrédients

Ici 1 part = +/- 1 tasse

- 3 pelures ou zestes d’agrumes, gratté un maximum pour enlever le blanc amer (zistes)
- 1 part (+/- 8 oz) de vodka ou autre alcool neutre
- ½ part de sucre blanc
- ¾ de part d’eau

Préparation

1. Zester les agrumes en utilisant un économe et en évitant soigneusement la partie blanche de l'écorce, qui est amère (zistes).
2. Dans un bocal hermétique, déposer les zestes et recouvrir de vodka. Conserver au frigo pendant 4 à 30 jours.
3. Une fois la vodka infusée, la filtrer et réserver.
4. Mélanger le sucre blanc avec l’eau dans une casserole. Faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le sucre se dissout complètement. Retirer du feu et laisser refroidir.
5. Incorporer le mélange sucré à la vodka et bien mélanger.

Astuce zéro gapsi

Le limoncello se cuisine à merveille ! Il suffit de le verser sur un poulet ou une viande et de le faire griller au four à découvert, pour un résultat croustillant et caramélisé. Le résultat est surprenant et délicieux ! Utilisez aussi les zestes infusés dans vos recettes de sautés. Miam!

CUISINER AVEC LES ZESTES

Utilisation

- Saupoudrer les agrumes avec un peu de bicarbonate de soude.
- Mouiller une brosse à légumes.
- Frotter les agrumes sur toute la surface des fruits.
- Rincer.
- À l'aide d'une barre à zeste Microplane ou d'un canneleur, zester la peau des agrumes.
- Servir sur le champ ou faire sécher sur une assiette.

Ils parfument les plats et rehaussent les saveurs. Séchés, les zestes se conservent longtemps et permettent d'améliorer la qualité de ses recettes sans effort.

Sur cette photo, nous avons cuisiné une confiture vide-frigo composée de bleuets, graines de chia et de miel. Au moment de servir, nous avons ajouté des zestes.

SIROP D'ORANGE

Temps préparation : 15 minutes
Rendement : 1 fois et demie la quantité de part
Temps d’attente : 1 heure
Congélation : déconseillé

Ingrédients

- 1 part de sucre
- 1 part d’eau
- Épluchures d’oranges
- Épices au goût (facultatif)

Préparation

1. Dans une casserole, verser une part d’eau pour une part de sucre. Brasser à l’aide d’une cuillère afin de dissoudre le sucre. Vous devez avoir suffisamment de liquide pour recouvrir la quantité d'épluchure.

2. Amener à ébullition, à gros bouillons. Vous pouvez baisser la température du rond afin que les bouillons ne débordent pas.

3. Après environ 15 minutes de cuisson, la texture du liquide deviendra sirupeuse. Vous pouvez tester la texture en faisant couler une goutte sur votre doigt. Les aliments humides pourraient prendre plus de temps à se transformer en sirop.

4. Filtrer le sirop et conserver les épluchures confites.

Agrumettes

Une fois votre sirop filtré, ne jetez pas les pelures d'agrumes, car elles auront confites dans le sirop. Pour un dessert rapide, tailler les pelures en bâtonnets et trempez-les dans un surplus de chocolat fondu. Réfrigérer au moins une heure. Vous aurez des agrumettes maison à grignoter en collation, ou à offrir en cadeau.

Agrumes confits

Hacher finement les pelures d'agrumes cuites dans le sirop. Ils vous serviront pour aromatiser vos plats. Ajoutez-les dans vos desserts, dans vos sauces ou dans votre plat de protéine.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est possible grâce au travail de notre équipe
Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi pour recevoir un défi et un cahier de recettes à tous les mois

Création de contenu & graphisme

Florence-Léa Siry

Photographes

Marjorie Guindon
Sara-Maude Ravenelle
Josiane de la Sablonnière

Stylisme

Nataly Simard
Karine Blackburn
Florence-Léa Siry

Révision

Guillaume Cantin