


HERBES

Avril 2023 - Défi Zéro Gaspi

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





Les herbes sont indispensables pour ajouter une touche de fraîcheur à nos repas, mais elles peuvent sembler difficiles à conserver!

ASTUCES DE CONSERVATION

Les transformer en glaçons

Il suffit de hacher finement les herbes (incluant les tiges) et de les couvrir d'huile d'olive dans des bacs à glaçons. Vous pourrez aisément ajouter un petit glaçon à vos repas. Cette astuce vous permettra de transformer les herbes une seule fois, mais d'en profiter toute l'année!

Les conserver dans un contenant hermétique avec un linge absorbant

Les contenants de plastique des emballages du commerce ne sont pas conçus pour la conservation d'herbes fraîches. Vous remarquerez qu'ils capturent la condensation qui cause des blessures au froid.

Transférez plutôt les herbes dans un contenant hermétique ou un sac de plastique, enrobez-les d'un papier ou d'un linge humide puis réfrigérer.

Les sécher

Prenez l'habitude de sécher les surplus d'herbes à l'air ambiant. Après quelques jours de séchage, vous aurez des herbes qui se conserveront des semaines. L'avantage? Vous pourrez "faire l'épicerie" à même votre comptoir à épices, avant d'aller en acheter de nouvelles.

À conserver dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.





HERBES SALÉES

Nombre de portions : 500 ml (2 tasses)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : Aucun

Congélation : Déconseillée

Ingrédients

- 4 parts d'herbes et/ou rebuts de légumes (partie supérieure du poireau (vert), épluchures et feuillage de carottes, feuillage de céleri, tiges d'herbes)
- 1 part de sel
- Zeste de citron ou de lime (facultatif)

Préparation

1. Hacher finement des herbes au choix (feuillage et tiges) et des rebuts de légumes.
2. Dans un bocal de verre, mélanger tous les ingrédients en y ajoutant 1 part de sel pour 4 parts de verdure (à calculer selon le volume de verdure obtenu).
3. Ajouter du zeste de citron ou de lime pour agrémenter (facultatif).
4. Couvrir et réfrigérer de 4 à 5 jours avant utilisation.

Ces herbes salées se conserveront au réfrigérateur pendant plusieurs semaines mais ne se congèlent pas.

À ajouter dans les recettes pour substituer le sel.

**1 part
de sel**

**4 parts
d'herbes et/ou
rebut**

ASTUCES D'UTILISATION

Idéal pour les sautés, sauces (allô le spag!) et les marinades.

Ce mélange peut également être réalisé avec des herbes aux saveurs asiatiques comme le basilic thaï, la coriandre, la feuille de lime kaffir, la citronnelle, etc. C'est vraiment délicieux!

Cette recette vous permettra de liquider les rebuts, tout en bonifiant nos repas. Gardez en tête que c'est pratique pour assaisonner ou ajouter une touche de fraîcheur, surtout un soir de semaine quand vous n'avez pas l'énergie de gérer une botte d'herbes fraîches en fin de vie!



HUILE ASSAISONNÉE AUX HERBES

Nombre de portions : 250 ml (1 tasse)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Congélation : si faite à base d'huile d'olive, jusqu'à 12 mois

Ingrédients

Ratio de 2 pour 1

- 250 ml (1 tasse) d'huile (d'olive, de tournesol, de canola, de pépins de raisins, d'arachide)
- 500 ml (2 tasses) d'herbes avec ses tiges, hachées grossièrement

Préparation

1. Dans un chaudron, chauffer l'huile à feu doux puis ajouter les herbes.
2. Cuire doucement, sans amener à ébullition, durant 60 minutes.
3. Laisser refroidir avant de transférer le tout dans un pot hermétique.
4. Conserver au réfrigérateur durant 5 jours maximum, puis retirer les herbes*.

*Mise en garde: La conservation d'aliments frais dans l'huile comporte le risque de développer la bactérie *Clostridium botulinum*, responsable du botulisme. C'est pour cette raison que les herbes fraîches sont retirées après quelques jours. Cuisinez-les immédiatement dans d'autres recettes comme des potages ou des mijotés afin d'éviter de les gaspiller.

Astuce

Vous n'avez pas suffisamment d'huile? Pas de souci! Vous pouvez les mélanger, à condition qu'elles soient des huiles au goût délicat, comme l'huile de pépins de raisin ou de tournesol qui se mélangent bien avec l'huile d'olive, par exemple.







PANCAKES SALÉES AUX TIGES D'HERBES

Nombre de portions : 4 à 6 portions

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : jusqu'à 6 mois

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait ou de yogourt nature
- 2 œufs
- 60 ml (¼ de tasse) de tiges d'herbes hachées (persil, coriandre, basilic, aneth, estragon, etc....)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées (voir recette page 4)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 glaçon d'herbes décongelé (voir recette page 2)
- 60 ml (¼ de tasse) de corps gras pour la cuisson (ex: beurre, huile de canola, etc.)



Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le corps gras et broyer à l'aide d'un pied mélangeur afin d'obtenir une texture lisse et homogène.
2. Dans une poêle à feu moyen, faire fondre le corps gras puis verser environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation à pancakes à la fois (voir astuce). Cuire 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la surface soit légèrement dorée.
3. Servir ou laisser refroidir complètement avant de congeler.

Astuce

Afin de former de belles pancakes, verser le liquide obtenu à l'étape 1 dans une bouteille de liquide à vaisselle ou de ketchup, vide et nettoyée de son contenu. Cela facilitera le transfert dans la poêle.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire
Le Mouvement J'aime les fruits et légumes.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un
cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

**Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire**

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Révision

Julie Boulet
Amaryllis Ricard-Lafond
Audrey-Anne Desjardins



Québec 

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

