

CAROTTES



Octobre 2023 - Défi Zéro Gaspi

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

LES CAROTTES EN MODE ZÉRO GASPI

Dans ce cahier, nous vous partagerons tout le potentiel de nos bonnes carottes du Québec !

Vous apprendrez à les savourer jusqu'au bout de leurs fanes.



The image shows four carrots of varying sizes and shapes, arranged vertically against a dark, textured wooden background. The carrots are orange with some green at the top. A semi-transparent orange box is overlaid on the middle of the image, containing text.

LES CAROTTES MOLLES À L'HONNEUR

Ce n'est pas un secret : les vieilles carottes ne sont pas les plus appétissantes. Mais si on vous disait qu'elles sont parfaites pour être cuisinées ? Lorsqu'elles perdent de leur vigueur, elles se déshydratent et flétrissent, ce qui les rend plus sucrées et plus rapides à cuisiner. À la page suivante, on vous met l'eau à la bouche avec une recette qui vous donnera envie de les apprêter.



CAROTTES HASSELBACK

Rendement : Variable Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 10 minutes Congélation: Déconseillée

Ingrédients

- 5 à 10 carottes flétries et épluchées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile au choix (canola, olive, etc.)
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre (balsamique, blanc, etc.) ou d'un reste de vin au choix
- 30 ml (2 c. à soupe) d'un sucrant (sirop d'érable, miel, confiture, sucre blanc, etc.)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de coriandre en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées finement (basilic, menthe, coriandre, persil, etc.)
- Sel et poivre, au goût
- Quelques noix grillées (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'une feuille de silicone.
2. Tailler les carottes (voir la technique à la page suivante). Réserver dans un bol.
3. Dans petit un bol, fouetter tous les ingrédients pour la vinaigrette. Verser la moitié de la préparation sur les carottes taillées et réserver l'autre pour plus tard.
4. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient grillées.
5. Servir en versant le reste de vinaigrette sur les carottes et garnir de quelques noix grillées.

A carrot is shown against a dark, vertically-grained wooden background. The carrot is curved and has numerous thin, parallel slices cut into its length, creating a 'hasselback' effect. The top of the carrot shows some green leafy parts.

ASTUCE DE COUPE

Pour tailler les carottes, encadrer une carotte à la fois avec les deux baguettes ou cuillères en bois de même taille, en parallèle de chaque côté.

Avec une main, stabiliser les deux baguettes et la carotte.

De l'autre main, couper des petites tranches tous les 2 à 5 mm, à votre convenance.

Le couteau sera arrêté par les baguettes et empêchera les tranches de se détacher, ce que l'on veut éviter pour les carottes hasselback.



ASTUCE DE SÉCHAGE DES FANES DE CAROTTES

Faites sécher à l'air libre les fanes de carottes sur une plaque de cuisson recouverte d'un linge propre et sec.

Dans quelques jours, vous aurez des fanes de carottes séchées, que vous pourrez hacher puis utiliser pour assaisonner vos plats, comme vous le feriez avec du persil frais. Une petite astuce zéro gaspi à adopter!



SCONES AU FANES ET AUX ÉPLUCHURES DE CAROTTES

Nombre de portions : 9 scones
Temps de préparation : 20 minutes
Temps de réfrigération: 1 heure
Temps de cuisson : 20 minutes
Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 180 ml (¾ tasse) de lait ou de boisson végétale, à température ambiante
- 125 ml (½ tasse) ou 115 g (4 oz) de beurre froid coupé et petits cubes
- 60 ml (¼ tasse) de fanes et de tiges de carottes
- 60 ml (¼ tasse) d'épluchures de carottes, lavées et hachées grossièrement
- Sel et poivre, au goût



Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel à l'aide d'une cuillère.
2. Ajouter le lait et le beurre. Mélanger quelques fois avec un couteau.
3. Incorporer les fanes, les tiges et les épluchures de carottes. Saler et poivrer.
4. Pétrir très peu, juste assez pour obtenir une pâte lisse et souple. Ajouter un peu de farine au besoin. La pâte ne doit pas être collante.
5. Sur un plan de travail fariné, abaisser délicatement la pâte avec la paume des mains pour une épaisseur d'environ 2 cm (3/4 po) et un carré d'environ 20 cm (8 po).
6. Couvrir et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur, afin que le beurre fige.
7. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'une feuille de silicone.
8. À l'aide d'un couteau, tailler environ 9 scones carrés dans la pâte.
9. Déposer les scones sur la plaque, en les espaçant bien.
10. Cuire de 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
11. Laisser tiédir avant de servir.



ASTUCE DE CONGÉLATION DES SCONES

Congelez la pâte crue divisée en 9 scones. Au moment venu de les déguster, déposez-les directement dans un four préchauffé pour les faire cuire. Vous pouvez également doubler la recette pour vous assurer d'en avoir tout le temps sous la main et y passer vos restes d'autres légumes racines (betteraves, patates douces, panais, etc.).



BOULETTES DE CAROTTES

Nombre de portions : environ 24 boulettes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de réfrigération: 1 heure

Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 petit oignon, haché finement
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 11 carottes de taille moyenne avec la pelure, râpées (environ 680 g/ 1,5 lb)
- 1 oeuf
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices au goût (assaisonnements à l'italienne, coriandre, etc.)
- Sel et poivre , au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive ou de canola



Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger l'oignon haché et la chapelure.
2. Ajouter les carottes râpées, l'oeuf et les épices. Bien mélanger. Saler et poivrer. Ajouter un oeuf supplémentaire s'il manque de liant.
3. Façonner chaque boulette avec environ 15 ml (1 c. à soupe) du mélange. La petite cuillère à crème glacée est parfaite pour former des boules uniformes.
4. Réserver sur une assiette et réfrigérer environ une heure, pour que le mélange fige et donne des boulettes plus fermes (facultatif).
5. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'une feuille de silicone.
6. À l'aide d'un pinceau, badigeonner vos boulettes d'huile.
7. Cuire environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien dorées.
8. Laisser tiédir avant de servir.

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

Révision
Amaryllis Ricard-Lafond

Photographe
Josiane
de la Sablonnière



**FRUITS
LÉGUMES**

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