

CANNEBERGES

Décembre 2023 - Défi Zéro Gaspi En collaboration avec le [Mouvement J'aime les fruits et légumes](#)





LES CANNEBERGES EN MODE ZÉRO GASPI

Cette année, pour le temps des fêtes, on ajoute les canneberges au menu. Nos recettes zéro gaspi vous mettront tellement l'eau à la bouche que vous risquez même de retourner en acheter !

En sirop, dans les desserts, en guise de condiment, ou même comme petit ajout à vos sauces, gageons que vous n'en gaspillerez plus jamais un seul fruit !



UNE SECONDE VIE À VOS GOUSSES DE VANILLE

Grattez les gousses de vanille plusieurs fois, vous pourrez ainsi les rentabiliser pour plusieurs recettes. Ensuite, prenez l'habitude de les faire infuser dans un liquide, comme notre fameux sirop des fêtes dont vous trouverez la recette à la page suivante.

Ce sirop polyvalent fera sensation dans le temps des fêtes. Il agrémentera vos cocktails ou mocktails, sucrera parfaitement vos desserts ou ajoutera une touche unique à vos marinades.

C'est à découvrir !

SIROP DES FÊTES AUX CANNEBERGES ET ÉPICES

Rendement : 750 ml (3 tasses) Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 30 minutes Congélation: Déconseillée

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de sucre blanc ou de cassonade
- 500 ml (2 tasses) de canneberges
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 1 clémentine (facultatif)
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais
- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices de Noël au choix (cannelle, vanille, cardamome, clous de girofle, etc.)

Préparation

1. Verser tous les ingrédients dans une casserole et cuire à découvert à feu moyen environ 30 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse.
2. Retirer du feu et filtrer. Conserver les fruits (voir astuce d'utilisation dans l'encadré rose ci-dessous.)
3. Laisser refroidir au moins une heure avant de conserver au frigo dans un contenant hermétique.



Pssst!

Utilisez les fruits confits pour vos desserts! Ils seront délicieux dans les sablés, muffins et bûches de Noël.



CANNEBERGES AUX OIGNONS CONFITS

Rendement : 1 L (4 tasses) Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 20 minutes Congélation: 3 mois

Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de gras de cuisson (ex: huile, beurre, margarine, gras de porc, etc.)
- 500 ml (2 tasses) d'oignons, hachés
- 500 ml (2 tasses) de canneberges
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre, au choix
- 60 ml (1/4 tasse) de sucrant, au choix (ex: sirop d'érable, miel, confiture, caramel, sucre, cassonade, etc.)

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire fondre le corps gras. Ajouter les oignons et laisser suer.
2. Incorporer les canneberges, le vinaigre et le sucrant. Mélanger et cuire à couvert, jusqu'à ce que la préparation soit épaissie.
3. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée et que les oignons et canneberges soient en texture de compote.
4. Servir chaud ou froid.



Un beau cadeau à offrir

Portionner pour offrir en cadeau à vos proches. Les surplus de canneberges aux oignons confits pourront être transformés dans les cakes salés, les mélanges à gaufres, les sauces et les mijotés.

SAUCE À SPAGHETTI D'HIVER

Rendement : Variable Temps de préparation : 35 minutes Temps de cuisson : 4 heures Congélation:

Ingrédients

- 2,7 kg (6 lb) de viande hachée ou de protéines végétales hachées (viande de boeuf, chair de saucisse, tofu haché, lentilles, etc.)
- 60 ml (1/4 tasse) de gras de cuisson (huile, beurre, margarine, gras de porc)
- 1 oignon, haché finement
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de flocons de piment broyé (facultatif)
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 2 à 3 clous de girofle
- 2 feuilles de Laurier
- 4 branches de céleri et son feuillage, coupées en petits dés
- 3 grosses carottes, râpées
- 250 ml (1 tasse) de canneberges
- 250 ml (1 tasse) de champignons frais, tranchés ou hachés
- Environ 2 L (8 tasses) de conserves de tomates, comme par exemple :
 - 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates broyées
 - 1 boîte de 540 ml (19 oz) de jus de tomates ou de coulis de tomates
 - 2 boîtes de 156 ml (5 oz) de pâte de tomates
- Sucrant au goût (sirop d'érable, miel ou oignons confits aux canneberge, etc)
- Sel et poivre, au goût



Préparation

1. Dans un gros chaudron, faire dorer la protéine hachée dans le gras.
2. Ajouter l'oignon, l'ail et les épices et cuire jusqu'à ce que le mélange soit doré et qu'il n'y ait plus de liquide dans le fond.
3. Ajouter le céleri, les carottes, les canneberges et les champignons. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Verser les tomates et bien mélanger.
5. Laissez mijoter à feu doux, à couvert, environ 3-4 heures, en brassant régulièrement.
6. Ajouter le sucrant au goût, 20 minutes avant la fin de la cuisson, pour corriger l'acidité.
7. Saler et poivrer, au goût.



Une sauce “touski”

Les restes de viande, de légumes et même de bouillons assaisonnés aux épices de Noël seront délicieux dans votre sauce à spaghetti.

Les canneberges passeront incognito, mais ajouteront beaucoup de richesse à la sauce classique.

Osez une version touski et portionnez-la avant de la congeler, pour en avoir tout l'hiver.

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**

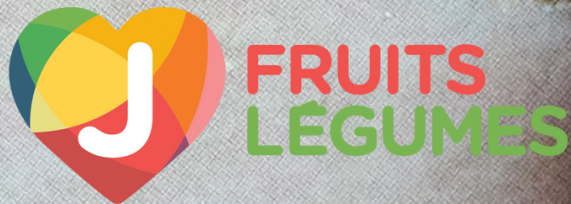
Florence-Léa Siry

Révision

Amaryllis Ricard-Lafond
Isabelle Ferland
Jennifer Lamarche

Photographe

Josiane
de la Sablonnière



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