La tournée

UN CHEF à la garderie!

AJOUTEZ DES PRODUITS LOCAUX À VOTRE MENU... C'EST FACILE

Cahier de recettes

TRUCS ET ASTUCES

Avec Pierre-Olivier Ferry

PETITS AMBASSADEURS

BAS-SAINT-LAURENT

Table de concertation bioalimentaire du Bas-Saint-Laurent

Mobiliser Concerter Rayonner

COSMOSS

Pour que chaque jeune développe son potentiel

Lentilles béluga

Description :
- Les lentilles béluga, ou lentilles noires, ressemblent à des grains de caviar.
- Elles sont de couleur foncée, ont un goût légèrement terreux avec des notes de noisette et de poivre.
- Elles sont petites, rondes et brillantes.

Bienfaits nutritionnels :
Riches en protéines, fibres, fer, vitamines et minéraux.

Utilisations :
- Les lentilles béluga sont parfaites pour créer un caviar végétal.
- Vous pouvez les utiliser en salade, dans les soupes et les potages (Dahl), dans les ragoûts.
- Permet de confectionner des boulettes végétariennes (burger, polpette) simples et nutritives.
- Pas besoin de trempage, ce qui vous fait gagner du temps.

Cuisson :
- Rincez et inspectez les lentilles avant de les utiliser.
- Pour une tasse de lentilles, ajoutez deux tasses d'eau (ou un bouillon).
- Portez à ébullition, puis baissez le feu et ajoutez les lentilles.
- Cuire à découvert pendant 20 à 30 minutes.
- Assaisonnez à votre goût (ajoutez le sel à la fin pour ne pas les durcir).
- Vous désirez en faire un potage ou une purée? Ajoutez un peu de bicarbonate de soude afin de les ramollir en cuisson.

Conseils :
- Ne laissez pas bouillir intensément les lentilles, laissez-les mijoter doucement pour éviter qu'elles n'éclatent.
- Les lentilles noires béluga ne sont pas seulement délicieuses dans les plats salés, mais elles peuvent également être utilisées pour créer des desserts originaux et protéinés.
- Pensez à les ajouter dans les brownies, les muffins, pain au banane ou boules d'énergie.

Avoine nue

Description :

- L'avoine nue, également appelée avoine non décortiquée et riz gaspésien, est une variété d'avoine dont l'écale est mince et ne nécessite pas d'être retirée.
- L'avoine nue est une céréale complète, nutritive et polyvalente, idéale pour une alimentation équilibrée.
- Son goût rappelle la noisette.

Bienfaits nutritionnels :

- L'avoine nue est riche en protéines, en fibres solubles et en éléments nutritifs essentiels.
- L'avoine nue procure une sensation de satiété.

Utilisations :

L'avoine nue peut être utilisée dans diverses recettes :

- **Pilaf d'avoine nue pour remplacer le riz** : Faites cuire les graines d'avoine nues à l'eau bouillante, puis préparez un pilaf en les faisant revenir avec de l'oignon et du bouillon.
- **Taboulé d'avoine nue** : Mélangez l'avoine nue cuite avec des tomates italiennes, du persil, des oignons verts, de la ciboulette, du jus de citron et du sumac.
- **Risotto d'avoine nue** : Utilisez l'avoine nue comme base pour un risotto en la faisant cuire avec de l'eau, de l'oignon et du bouillon. Ajoutez du beurre, de la crème à cuisson et du fromage.
- **Dans les soupes,** l'avoine nue cuite n'absorbe pas l'eau ce qui en fait une excellente garniture.

Cuisson :

- La veille de la préparation faire tremper l'avoine dans quatre litres d'eau, filtrez et rincez l'eau de trempage.
- Dans une casserole d'eau bouillante non salée, faites cuire à couvert les graines d'avoine nues pendant environ 30 minutes ou 1 heure si l'avoine n'a pas trempée .
- Égouttez l'avoine nue et réservez-la.
- Préchauffez le four à 180 °C (350 °F).
- Faites revenir l'avoine nue avec de l'oignon dans du beurre.
- Mouillez avec du bouillon, ajoutez du thym et du laurier, puis faites cuire au four jusqu'à absorption complète du liquide.

Conseils :

- Il est intéressant de faire tremper l'avoine nue une nuit afin de réduire de moitié le temps de cuisson.
- Vous pouvez faire éclater les graines d'avoine nue comme du Pop Corn et ensuite les intégrer dans les granolas et pâtisseries.

Pois jaunes secs

Description :

- Les pois jaunes secs, également appelés **pois jaunes cassés**, sont des légumineuses riches en protéines et en fibres.
- Ils sont souvent utilisés dans la cuisine traditionnelle, notamment dans la soupe aux pois mais peuvent facilement substituer les autres légumineuses (pois chiches, haricots, etc).

Bienfaits nutritionnels :

- Les pois jaunes secs sont particulièrement riches en fibres solubles, ces fibres aident à réduire le taux de cholestérol sanguin et à améliorer la santé cardiaque.
- Les pois jaunes secs procurent une sensation de satiété grâce à leurs fibres.

Utilisations :

Voici quelques idées pour cuisiner les pois jaunes secs :

- **Soupe aux pois jaunes** : Un grand classique indémodable, parfait pour les repas de cabane à sucre.
- **Trempette façon houmous** : Remplacez les pois chiches par des pois jaunes cassés cuits pour une trempette originale.
- **Falafels aux pois jaunes** : Transformez-les en délicieuses boulettes épicées.
- **En ragoût,** elles peuvent être cuitent doucement avec des légumes pour en faire un excellent ragoût végétarien.
- **Farine de pois jaune**, peut remplacer la farine de pois chiche afin d'ajouter des protéines dans vos pâtisserie.

Cuisson :

- Faites tremper les pois jaunes secs dans 3 à 4 fois leur volume d'eau froide pendant 8 à 12 heures.
- Égouttez-les, rincez, et ils sont prêts à être cuisinés.
- Portez à frémissement, puis baissez le feu et laissez cuire doucement pendant environ 1 heure.

Conseils :

- Le sel durcit les pois en cuisson, préférez l'ajouter au terme de la cuisson.
- Afin d'attendrir les pois et faciliter la préparation de purée (falafel, houmous) ajoutez un peu de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson
- L'eau de cuisson des pois jaunes est si utile qu'elle a un nom, l'aquafaba. Elle peut remplacer les blancs d'œufs dans de nombreuses recettes, vous n'aurez qu'à la fouetter et ajouter pour faire une meringue sans oeuf.

Boulettes de lentilles noires

Rendement	20	Portions

UN CHEF à la garderie!

PETITS AMBASSADEURS BAS-SAINT-LAURENT

COSMOSS Pour que chaque jeune développe son potentiel

ATELIER CULINAIRE PIERRE-OLIVIER FERRY

Ingrédient

Nom	Quantité	Format qté	Coût unitaire	Format	Coût
Lentille béluga	250	/g	0,008 $	/g	2,00 $
Eau	1	/L	0,000 $	/L	0,00 $
Champignons de Paris	100	/g	0,008 $	/g	0,80 $
Ail frais	30	/g	0,007 $	/g	0,20 $
Oignon	100	/g	0,003 $	/g	0,25 $
Oeuf	3	/Unité	0,228 $	/Unité	0,68 $
Levure alimentaire	5	/g	0,074 $	/g	0,37 $
Sel fin		/g	0,000 $	/g	0,00 $

Coût nourriture total:	4,30 $
Coût unitaire:	0,22 $

Recette

Étape :	
1.	Dans un chaudron, mélanger l'eau et les lentilles. Porter à ébullition.
2.	Baisser le feu afin d'obtenir un léger frémissement, cuire 20 minutes.
3.	Dans le bol d'un robot culinaire, mettre tous les ingrédients et réduire en purée.
4.	Portionner les boulettes à l'aide d'une cuillère à crème glacée et former les boulettes. (Au besoin, rectifier la texture avec des flocons d'avoine).
5.	Préchauffer le four à 400F, cuire pendant 5 minutes afin d'obtenir une légère coloration.
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Risotto d'avoine nue à la courge		
Rendement	20	Portions

UN CHEF à la garderie!

PETITS AMBASSADEURS BAS-SAINT-LAURENT

COSMOSS Pour que chaque jeune développe son potentiel

ATELIER CULINAIRE PIERRE-OLIVIER FERRY

Ingrédient						**Recette**	
Nom	**Quantité**	**Format qté**	**Coût unitaire**	**Format**	**Coût**	**Étape :**	
Avoine nue	0,65	/KG	1,542 $	/KG	1,00 $	1.	La veille de faire la recette, faire tremper l'avoine nue dans l'eau au réfrigérateur. Égoutter, rincer et réserver.
Eau	2	/L	0,000 $	/L	0,00 $		
Courge Butternut	0,5	/KG	4,000 $	/KG	2,00 $	2.	Dans une casserole, cuire la courge et l'ail dans le bouillon environ 25 minutes à feu moyen, ou jusqu'à tendreté de la chair.
Ail frais	50	/g	0,007 $	/g	0,33 $		
Bouillon volaille	2,5	/L	2,000 $	/L	5,00 $	3.	Transférer le tout dans la cuve du mélangeur et broyer jusqu'à l'obtention d'un mélange liquide et crémeux.
Beurre salé	100	/g	0,016 $	/g	1,57 $		
Oignon	200	/g	0,003 $	/g	0,50 $	4.	Dans une autre casserole avec la moitié du beurre, suer l'oignon et une pincée de sel à feu moyen pendant environ 8 minutes.
Cheddar du Littoral	300	/g	0,030 $	/g	8,85 $		
						5.	Ajouter l'avoine égouttée, cuire une minute en brassant
						6.	Ajouter le mélange de courge, cuire trente minutes.
						7.	Ajouter le fromage et mélanger pour le faire fondre.
						8.	Rectifier l'assaisonnement.
						9.	Truc pour peler facilement la courge : mettre la courge entière au four à 450 F pour 10 minutes environ. Laisser refroidir et éplucher.
						10.	

Coût nourriture total:	19,26 $
Coût unitaire:	0,96 $

Ragoût de pois jaunes à la mexicaine		
Rendement	20	Portions

UN CHEF à la garderie!

PETITS AMBASSADEURS BAS-SAINT-LAURENT

COSMOSS Pour que chaque jeune développe son potentiel

ATELIER CULINAIRE PIERRE-OLIVIER FERRY

Ingrédient					
Nom	**Quantité**	**Format qté**	**Coût unitaire**	**Format**	**Coût**
Pois jaune	1000	/g	0,007 $	/g	7,00 $
Eau	4	/L	0,000 $	/L	0,00 $
Salsa	250	/ml	0,012 $	/ml	3,00 $
Bouillon volaille	0,25	/L	2,000 $	/L	0,50 $
Bicarbonate de soude	2	/g	0,003 $	/g	0,01 $

Coût nourriture total:	10,51 $
Coût unitaire:	0,53 $

Recette	
Étape :	
1.	La veille de la préparation de la recette, faire tremper les pois dans l'eau et réfrigérer une nuit.
2.	Dans un plat à cuisson, mélanger les pois, la salsa, le bouillon de volaille et le bicarbonate de soude.
3.	Cuire à couvert à 350F pendant 1 heure.
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Muffin avoine et camerise		
Rendement	20	Portions

Nom	Quantité	Format qté	Coût unitaire	Format	Coût
Beurre salé	165	/g	0,016 $	/g	2,60 $
Cassonnade	225	/g	0,003 $	/g	0,56 $
Oeuf	3	/Unité	0,228 $	/Unité	0,68 $
Yogourt nature	0,06	/KG	1,665 $	/KG	0,10 $
Lait 2%	0,25	/L	1,739 $	/L	0,43 $
Farine tout usage	125	/g	0,002 $	/g	0,29 $
Farine de blé entier	0,15	/KG	0,046 $	/KG	0,01 $
Bicarbonate de soude	10	/g	0,003 $	/g	0,03 $
Flocon d'avoine	125	/g	0,001 $	/g	0,16 $

Coût nourriture total:	4,87 $
Coût unitaire:	0,24 $

Recette

Étape :	
1.	Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
2.	Dans un grand bol, fouetter le beurre ramolli avec la cassonade jusqu'à ce que la consistance soit lisse et mousseuse.
3.	Incorporer les œufs un à un. Ajouter ensuite le yogourt et le lait et mélanger le tout. Réserver.
4.	Tamiser ensemble les farines et le bicarbonate de soude. Ajouter le gruau et mélanger le tout.
5.	À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer les ingrédients secs au premier appareil.
6.	Ajouter les camerises congelées et remplisser les moules à muffins jusqu'aux trois quarts.
7.	Faire cuire les muffins au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que leur dessus soit doré. Laisser les tiédir sur une grille.
8.	
9.	
10.	

Pain à burger		
Rendement	20	Portions

UN CHEF à la garderie!

PETITS AMBASSADEURS BAS-SAINT-LAURENT

COSMOSS Pour que chaque jeune développe son potentiel

ATELIER CULINAIRE PIERRE-OLIVIER FERRY

Ingrédient					
Nom	**Quantité**	**Format qté**	**Coût unitaire**	**Format**	**Coût**
Farine tout usage	1	/g	0,002 $	/g	0,00 $
Lait 2%	0,8	/L	1,739 $	/L	1,39 $
Beurre salé	100	/g	0,016 $	/g	1,57 $
Levure instantanée	10	/g	0,009 $	/g	0,09 $
Sel fin	30	/g	0,000 $	/g	0,01 $
Sucre granule	20	/g	0,001 $	/g	0,02 $
		Coût nourriture total:	3,10 $		
		Coût unitaire:	0,16 $		

Recette	
Étape :	
1.	Dans le bol d'un mélangeur sur socle, mélanger à vitesse 1 la farine et le lait environ 5 minutes afin que le mélange soit homogène.
2.	Laisser reposer 15 minutes.
3.	Ajouter la levure, le sel, le sucre et le beurre.
4.	Pétrir à vitesse 1 pendant 10 minutes.
5.	Laisser lever 1 heures à température piéce ou une nuit au frigo.
6.	Diviser en boule de 80g et bouler.
7.	Laisser lever 1 heures à température pièce.
8.	Cuire à 375F pendant 15 minutes.
9.	Refroidir sur une grille.
10.	

Houmous pois jaunes		
Rendement	400	ml

UN CHEF à la garderie!

PETITS AMBASSADEURS BAS-SAINT-LAURENT

COSMOSS Pour que chaque jeune développe son potentiel

ATELIER CULINAIRE PIERRE-OLIVIER FERRY

Ingrédient						**Recette**	
Nom	**Quantité**	**Format qté**	**Coût unitaire**	**Format**	**Coût**	**Étape :**	
Pois jaune	200	/g	0,007 $	/g	1,40 $	1.	La veille, mettre à tremper les pois dans l'eau.
Eau	2	/L	0,000 $	/L	0,00 $		
Eau	2	/L	0,000 $	/L	0,00 $	2.	Filtrer l'eau et rincer les pois, mettre dans une casserole ajouter l'eau et porter à ébullition. Cuire 1 heure jusqu'à ce que les pois soit tendre.
Graine tournesol	100	/g		/g	0,00 $		
Huile de cameline (ou tournesol)	20	/ml		/ml	0,00 $	3.	Dans un robot culinaire, mettre tous les ingrédients et réduire en purée fines.
Ail	15	/g	0,026 $	/g	0,38 $		
Jus de citron	15	/ml	0,003 $	/ml	0,05 $	4.	Rectifier l'assaisonnement au besoin.
Cumin moulu	1	/g	0,000 $	/g	0,00 $		
Paprika en poudre	1	/g	0,020 $	/g	0,02 $	5.	
Sel fin	2	/g	0,00 $	/g	0,00 $		
						6.	
						7.	
						8.	
						9.	
						10.	

Coût nourriture total:	1,85 $
Coût unitaire:	0,00 $

Gelée de parures de pomme

Rendement	500	ml

Nom	Quantité	Format qté	Coût unitaire	Format	Coût
Parure de pomme (pelure et coeur)	250	/g	0,000 $	/g	0,00 $
Eau	0,75	/L	0,000 $	/L	0,00 $
Sucre granule	500	/g	0,001 $	/g	0,61 $

Coût nourriture total:	0,61 $
Coût unitaire:	0,00 $

Recette

Étape :	
1.	Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et mélanger.
2.	Porter à ébullition et cuire environ 1 heure afin d'atteindre 106C (Si vous n'avez pas de thermomètre, la forme des bulles changera trois fois, lorsqu'elles sont toutes petites et nombreuses la gelée est prête).
3.	
4.	Filtrer et réfrigérer
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Producteurs :

Ferme Geonel, Saint-Joseph-de-Lepage, 418-775-4451

Nature Highland, Baie-des-Sables, 418-772-6183

Minoterie des Anciens, Sainte-Anne-des-Monts, 418-729-3813

Camerise Majomik, Saint-Alexandre-des-Lacs, 418-713-4027

Malterre, Rivière-du-Loup, 581-673-1323

Avec Pierre-Olivier Ferry

PETITS AMBASSADEURS

BAS-SAINT-LAURENT

Table de concertation bioalimentaire du Bas-Saint-Laurent
Mobiliser Concerter Rayonner

COSMOSS
Pour que chaque jeune développe son potentiel