Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de août 2019

Sauces froides à l'ail du Québec

Je sais ! Je vous ai parlé de la fleur d'ail le mois passé, sauf que là, c'est le bulbe qui est récolté. Je brule d'impatience de savourer ses gousses piquantes dans toute leur fraicheur. Alors, je me devais de partager quelques recettes qui, chez nous, font sensation.

Chimichurri

Originaire de l'Argentine, la sauce chimichurri est un vrai délice avec les viandes dont les Argentins sont très friands. À essayer aussi avec des portobellos, du tofu ou des légumes grillés, etc. La recette originale contient (en plus du persil) de la menthe, mais on peut utiliser de la coriandre, du basilic, de l'estragon frais évidemment. Je l'ai faite avec du basilic et un peu d'origan et c'était à se rouler par terre !

Ingrédients

- Persil plat ou frisé, environ 225 ml (1 tasse)
- Herbes fraîches au choix, 110 ml (½ tasse) ou plus au goût
- Oignon haché grossièrement, 110 ml ou plus au goût
- Ail, 3 à 6 gousses
- Piment (épépiné) jalapeno ou autre, 1 ou plus
- Huile d'olive, 110 ml ou plus
- Jus de ½ citron (2 cuil à soupe)
- Vinaigre de riz ou autre, 15 ml (1 cuil. à soupe) (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Eau au besoin (facultative)

Préparation

À l'aide d'un minirobot, d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur, mixez tous les ingrédients sans toutefois atteindre la texture lisse du pesto.

Persillade

La persillade nous provient de la France et la recette d'origine est très simple : du persil et de l'ail ! Certains y ajoutent de l'huile d'olive (surtout pour la conserver), d'autres y ajoutent de la chapelure (comme pour la tomate grillée à la provençale). La persillade à l'huile est comme un pesto grossier, d'ailleurs on peut ajouter l'huile d'olive à l'ail et au persil hachés sans utiliser de « machinerie ». Elle est bonne avec tout, dans la purée de pommes de terre, dans une sauce, une soupe, un sandwich grillé, une salade de pâtes ou de légumes vapeur. Avec les poissons et les fruits de mer, les viandes et les plats végétariens… On peut congeler la persillade dans un moule à glaçons.

Ingrédients

- Persil frisé ou plat, 1 à 2 tasses
- Ail, 5 à 10 gousses
- Huile d'olive au besoin 110 ml (½ tasse ou plus)
- Sel et poivre au gout (facultatifs)
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe) (facultatif)

Préparation

À l'aide d'un minirobot, d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur, mixez tous les ingrédients sans toutefois atteindre la texture lisse du pesto.

Sauce au yogourt à l'ail et au citron

Attention ! Cette recette peut créer une dépendance un peu comme de la drogue ! On finit par chercher des prétextes pour en manger. Dans les sandwichs comme les souvlakis pita, sur les pizzas sur pain naan avec des légumes marinés piquants, comme sauce à fondue, avec les brochettes de viandes ou de tofu, dans les hotdogs, etc. De plus, elle remplace haut la main des sauces autrement plus caloriques et grasses.

Ingrédients

- Yogourt grec ou Méditerranée, 170 ml (¾ de tasse)
- Mayonnaise, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe) (facultative)
- Jus de citron, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Ail râpé ou haché finement, 1 ou 2 gousses
- Sel et poivre au goût (une pincée de chacun)
- Sirop d'érable, 5 ml (1 cuil. à thé) (facultatif)

Préparation

Dans un bol, mélangez l'ail, le jus de citron, le sel, le poivre, le sirop d'érable avec la mayonnaise. Ajoutez le yogourt et mélangez bien le tout.

Bon appétit!