Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition d'avril 2021

Patates rôties et sels assaisonnés

Qui n'aime pas les patates rôties? On les apprécie au petit déjeuner, mais elles accompagnent avec brio toutes sortes de plats des plus simples aux plus élaborés. Avec le sel assaisonné vous amènerez la patate rôtie à un niveau supérieur de plaisir gustatif!

Irrésistibles patates rôties au four

Ingrédients

- Pommes de terre moyennes, 5 taillées en quartiers ou en gros dés (2 cm)
- Huile d'arachides, 45 à 75 ml (3 à 5 cuil. à soupe)
- Sel assaisonné, au moins 5 ml (1 cuil. à thé) ou plus au goût

Préparation

Faites bouillir les pommes de terre pendant 5 minutes afin de les précuire légèrement. Drainez l'eau de cuisson et rincez à l'eau froide 2 ou 3 fois pour bien les refroidir. Égouttez le tout, puis déposez dans un bol tapissé d'un linge de cuisine ou d'essuie-tout. Retirez le linge et passez-le sous les pommes de terre au fond du bol de manière à enlever le plus d'humidité possible. Enlevez le linge, versez l'huile et remuez bien le tout*. Préchauffez le four à 450 °F. Ajoutez le sel assaisonné de votre choix et remuez la préparation. Étalez les pommes de terre sur une plaque de cuisson de 10,5 par 15 pouces (27 par 38 cm). Mettez la plaque au centre du four et laissez cuire une bonne dizaine de minutes. Passez au mode gril (broil) et laissez dorer les pommes de terre pendant au moins 5 minutes. Lorsqu'elles sont dorées à souhait, vous pouvez les égoutter sur des essuie-tous pour enlever l'excédent d'huile et ajouter un peu de sel avant de servir, si désiré.

* Les pommes de terre peuvent attendre ainsi pendant environ une heure, tandis que vous préparez les autres éléments du repas.

Sel assaisonné style BBQ

Sa saveur rappelle celle des épices BBQ du commerce, mais en bien meilleure. Il est sans pareil pour assaisonner les collations telles que le popcorn, les arachides, les noix, les croustilles maison, etc. Avec un peu d'huile d'olive, il rend irrésistibles les légumes grillés au four ou sur le gril. Il donne beaucoup de goût aux brochettes de tofu grillées (préalablement badigeonnés d'huile d'olive). Ce sel assaisonné est idéal pour faire une marinade sèche (*dry rub*) pour les grillades. Pour les côtes levées, vous pouvez mélanger 30 ml (2 cuil. à soupe) de ce sel avec 30 ml (2 cuil. à soupe) de cassonade ou plus au goût. Si vous laissez macérer vos viandes enrobées de ce sel pendant plus de huit heures, il aura le même effet que le saumurage.

Ingrédients

- Sel, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Sucre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sel de céleri, 15 ml
- Poudre d'ail, 60 ml (4 cuil. à soupe)
- Poudre d'oignon, 60 ml
- Poudre de cari, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Paprika, 75 ml (5 cuil. à soupe)
- Poivre, 15 ml
- Cayenne moulu, 15 ml
- Fines herbes séchées, 15 ml (assaisonnement italien ou persil, thym, origan, basilic, herbes de Provence, etc.)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients. Donne environ 1 tasse et 1/3 de mélange.

Sel assaisonné aux légumes déshydratés

Plus subtil et moins piquant que le sel de style BBQ, ce délicieux mélange peut servir à assaisonner des plats plus délicats comme les sauces blanches, le poisson et les fruits de mer. Toutefois, il assaisonne merveilleusement les patates rôties, les légumes, les grillades, etc.

Ingrédients

- Légumes déshydratés broyés, 60 ml (4 cuil. à soupe)
- Sel de mer, 60 ml
- Sucre, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sel de céleri, 5 ml (1 cuil. à thé)
- Poudre d'ail, 15 ml
- Poudre d'oignon, 15 ml
- Piments broyés (Cayenne ou autres), 5 ml ou plus au goût
- Poivre moulu, 5 ml
- Fines herbes séchées, 10 ml (2 cuil. à thé) (assaisonnement italien ou persil, thym, origan, basilic, herbes de Provence, etc.)

Préparation

Mélangez tous les ingrédients. Donne environ ¾ de tasse.

Bon appétit!