AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com
www.journaldescitoyens.ca

Encore des légumes!

À cette époque de l'année, je reviens vous rebattre les oreilles avec les mérites des bons légumes de saison et je profite toujours de l'occasion pour vous rappeler l'importance des marchés publics pour la survie de l'agriculture locale.

Pour en profiter, nul besoin de parcourir des dizaines de kilomètres, car nous avons maintenant le choix de plusieurs marchés publics tout près de chez nous. Vers le sud, il y a le marché public de Saint-Jérôme à deux pas de la place de la Gare (par la rue Mélançon). Ce marché est ouvert du 1er avril au 30 novembre les mardis de 6 h à 17 h, les vendredis de 6 h à 21 h et les samedis de 6 h à 16 h. Plus près de nous, on peut visiter l'Éco-marché de Piedmont, à la gare de Piedmont (sur la piste cyclable) tous les dimanches du 14 août au 11 septembre de 9 h à 13 h. Si l'on monte un peu plus haut, on peut se rendre au marché public de Sainte-Adèle sous le chapiteau du parc Grignon du 24 juin au 2 octobre, tous les samedis de 8 h30 à 15 h. Et finalement, il y a le marché d'été de Val-David, en plein cœur du village, tous les samedis de 9 h à 13 h du 4 juin au 1er octobre, sans oublier leurs marchés d'hiver avec le marché de Noël, les 17 et 18 décembre de 10 h à 16 h (emplacement à déterminer), celui de la Saint-Valentin, du printemps et de Pâques. Ces marchés vous offrent des fruits et des légumes, du pain et des pâtisseries, des viandes et des charcuteries biologiques, du sirop d'érable, du miel, des fromages, du vin et d'autres boissons, des épices, des condiments… et à l'Éco-marché de Piedmont, en plus de plusieurs produits du terroir Laurentien, vous pourrez admirer ou acquérir les œuvres d'artistes réputés de notre jolie région. Pour terminer, je vous propose quelques recettes de légumes au cas où vous seriez à court d'idées.

Choux de Bruxelles aux lardons

Ingrédients

- Choux de Bruxelles, une douzaine, nettoyés et coupés en deux sur la hauteur
- Lardons, pancetta ou bacon cuits et égouttés (en petits morceaux), 110 ml (½ tasse)
- Beurre, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Poivre ou flocons de piment au goût

Faites cuire les demi-choux à la vapeur ou à l'eau bouillante, de 4 à 6 minutes selon leur grosseur. Si vous voulez les servir ultérieurement, passez-les sous l'eau glacée. Égouttez et épongez-les bien. Faites-les réchauffer à feu moyen doux, dans une poêle avec les lardons et une petite noix de beurre, poivrez au goût.

Carottes à l'estragon

Ingrédients

- Petites carottes (cuites) ou tronçons de carottes cuites, environ 450 ml (2 tasses)
- Estragon ou persil haché, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Beurre, 5 à 10 ml (1 à 2 cuil. à thé)
- Sel et poivre au goût

Dans une poêle à frire, faites revenir les carottes dans le beurre pour les réchauffer (à feu moyen doux). Ajoutez l'estragon, salez et poivrez au goût.

Gratin de légumes

La recette originale se fait avec du choufleur et du brocoli que l'on nappe de sauce béchamel et que l'on recouvre de fromage. Vous pouvez utiliser des restes de légumes cuits ou les légumes de votre choix comme des choux de Bruxelles, des carottes, du navet (ou rutabaga), du panais, des épinards, des asperges, des haricots verts ou jaunes, etc. Peu importe votre choix de légumes, ce gratin sera délicieux même réchauffé.

Ingrédients

- Légumes (en morceaux) cuits et bien égouttés au choix, environ 675 ml (3 tasses)
- Fromage râpé (gruyère, emmenthal, cheddar…) 225 ml (1 tasse) ou plus au goût

Déposez les morceaux de légumes dans un plat à gratin. Nappez-les de sauce béchamel et recouvrez-les de fromage. Faites gratiner le tout dans un four très chaud (425° F) de 10 à 15 minutes.

Sauce béchamel de base

Ingrédients

- Farine, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Beurre (ou huile/beurre), 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Cube de bouillon de volaille ou de légumes, ½ cube (facultatif)
- Lait tiède, entre 300 et 450 ml (1 1/3 à 2 tasses)
- Sel, poivre et un peu de muscade au goût
- Persil, cerfeuil ou estragon frais haché, 15 ml (1 cuil. à soupe) (facultatif)

Faites fondre le beurre (et le demi-cube de bouillon) à feu moyen doux, dans une petite casserole à fond épais. Ajoutez la farine et laissez cuire le tout pendant 1 minute, en remuant à l'aide d'un fouet. Retirez la casserole du feu et ajoutez la moitié du lait petit à petit en fouettant. Remettez la casserole sur le feu, ajoutez graduellement le reste du lait et ramenez à ébullition toujours en remuant. Réduire le feu au minimum et laissez cuire 1 à 2 minutes de plus. Si vous avez mis le demi-cube de bouillon, goûtez avant de saler. Ajoutez le poivre, la muscade et le persil.

Beignets de courgettes râpées

On les sert en entrée ou comme plat d'accompagnement. Il ne s'agit pas ici de morceaux de courgette enrobés de pâte à beignets, mais plutôt d'un genre de croquettes ou de galettes frites. Je vous suggère de les servir avec de la compote de pommes, de la mayonnaise-maison ou avec une sauce au yogourt à l'ail et aux herbes. Donne une douzaine de beignets de 6 cm de diamètre.

Ingrédients

- Courgette râpée avec la peau, 500 ml (2 tasses combles) (1 grosse courgette)
- Oignon haché menu, 15 à 30 ml (1 à 2 cuil. à soupe)
- Ail, 1 gousse râpée ou hachée
- Persil haché (ou mélange d'herbes), 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Œufs battus, 2
- Farine, 45 ml (3 cuil. à soupe)
- Sel, 3 ml (½ cuil. à thé), poivre et 5 ml (1 cuil. à thé) d'épice au choix (poudre de cari, etc.)
- Huile pour friture

Râpez la courgette. Déposez le résultat sur un linge de cuisine ou sur du papier absorbant, puis pressez le tout pour enlever le plus d'eau possible. Battez les œufs avec les épices et le sel. Dans un autre bol, mettez la courgette râpée, l'oignon, l'ail et le persil, puis saupoudrez le tout de farine. Ajoutez le mélange d'œufs et remuez bien le tout. À feu presque moyen fort, faites frire des monticules (l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe) du mélange dans une poêle à frire dont le fond aura été généreusement recouvert d'huile. Cuisez les beignets en les retournant à 2 ou 3 reprises, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez sur du papier absorbant et servez.

Bon appétit!