

Savourez vos légumes d'été sans gaspiller



CINDY ROUSSELLE
Compo-Haut-Richelieu
Collaboration spéciale

Enfin l'été! Enfin le temps de profiter des fruits et des légumes de saison qui sentent et goûtent si bon! Que vous vous approvisionniez au marché ou à même votre propre jardin, vous ne voudrez pas perdre une miette de ces aliments délicieux... et je vous comprends! Je vous offre donc quelques trucs simples pour savourer les fruits et légumes de l'été le plus longtemps possible.

Outre son goût, la rhubarbe a deux qualités remarquables : elle peut être récoltée plus d'une fois pendant l'été et elle supporte très bien la congélation. Ainsi, lorsque vous aurez atteint votre limite à manger ce légume acidulé, vous pourrez congeler les tiges coupées en petits morceaux sur une plaque et les mettre dans un contenant refermable une fois gelés. Vos compotes à la rhubarbe pourront aussi être mises au congélateur dans un récipient bien fermé.

La fraise est un vrai régal dans toutes ses déclinaisons : entière, en compote, en dessert, en sirop, en jus et bien sûr, enrobée de chocolat! Pour assurer leur durée de vie, rangez-les bien au sec au frigo. Elles seront rincées juste avant d'être dévorées. Les fraises se congèlent comme la rhubarbe : sur une plaque au congélateur. Une fois



Les fanes de betteraves et de carottes peuvent notamment être utilisées pour réaliser un pesto maison original.

gelées, elles agrémenteront vos smoothies de belle façon.

Rouge, jaune ou orange, les tomates sont la vedette des sandwiches estivaux. Vos récoltes ont été plus abondantes qu'anticipées? C'est le temps de faire du ketchup, des sauces tomates et de la salsa. Congelées entières, elles perdront leur texture, mais conserveront leur saveur pour vos petits plats mijotés.

Les concombres sont les favoris des

tout-petits. Pour les garder frais plus longtemps, séchez-les bien avant de les ranger au réfrigérateur. Comme ils sont remplis d'eau, les concombres ne sont pas de bons candidats à la congélation. Pour en manger toute l'année durant, transformez-les en marinade!

RESTES DE CUISINE

La cuisine zéro déchet est une tendance qui s'impose de plus en plus dans nos cuisines. L'idée est simple : maximiser

l'utilisation des ingrédients pour minimiser les déchets. Vos épluchures de carottes? Parfaites pour un bouillon maison. Les fanes de betteraves? Idéales pour un pesto original.

Si la récolte a été particulièrement généreuse, pourquoi ne pas partager ses surplus? Famille, amis, voisins ou organismes communautaires seront ravis de les utiliser dans leurs petits plats. À Saint-Jean-sur-Richelieu, un frigo communautaire « Partage-Don ta bouffe! » est aussi disponible près de la bibliothèque Adélar-Berger.

COMPOSTAGE DES RÉSIDUS

Même en adoptant les meilleures pratiques antigaspillage, il restera toujours quelques résidus alimentaires. Plutôt que de les envoyer à la poubelle, il est essentiel de les valoriser en les déposant dans votre bac brun pour la collecte des matières organiques ou encore, dans votre composteur domestique si vous en avez un.

Pour en savoir plus sur la conservation des aliments et ainsi réduire le gaspillage alimentaire, visitez jaimemangerpasgaspiller.ca

Pour de l'information sur BRUN'O Lebac et la collecte de matières organiques, visitez brunolebac.ca.

Vous avez des suggestions de sujets pour cette chronique? Écrivez-nous à cindy.rousselle@compo.qc.ca.