



# Fines herbes locales

Disponibilité:  
juin à octobre

## Pourquoi l'adopter ?

→ Pour parfumer nos plats de façon exceptionnelle !

L'ajout d'herbes fraîches à un plat permet d'exprimer des arômes et des saveurs uniques. Ciboulette, basilic, romarin, thym, origan, coriandre, aneth, persil ou menthe, les fines herbes fraîches n'ont pas leur pareil pour réjouir nos papilles !

→ Parce qu'on les préfère aux épices séchées !

Vous ne savez pas quoi faire avec les restes ? Congelez-les dans des bacs à glaçons avec de l'eau, du bouillon ou de l'huile d'olive et ajoutez-les à vos sauces, vinaigrettes et mijotés toute l'année !



## POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

## Taboulé



PORTIONS : 3 À 4

15 MIN

### Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de semoule ou boulgour fin
- 500 ml (2 tasses) de tomates coupées en dés
- 80 ml (1/3 tasse) d'oignon rouge en petits dés
- 1 gros bouquet de persil plat, ciselé (ou 2 petits)
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

### Préparation

- 1 Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un bol.
- 2 Dans un petit bol, mélanger l'huile et le citron et l'incorporer au premier mélange.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

### Astuce!

- Pour favoriser la libération des arômes, coupez les herbes finement juste avant de les utiliser. Lavez-les au dernier moment et seulement si cela est nécessaire. Si vous n'avez que des herbes sèches, écrasez-les entre les paumes de vos mains avant de les incorporer dans votre préparation.



## Falafels



PORTIONS : 26 FALAFELS

20 MIN 20 MIN

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de pois chiches secs
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne
- 2 gousses d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin moulu
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre moulue
- 1,25 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de persil haché finement
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche hachée finement
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché finement

### Préparation

- 1 La veille, faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau.
- 2 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couvrir une plaque à biscuits de papier parchemin. Réserver.
- 3 À l'aide d'un robot culinaire, réduire en purée les pois chiches préalablement égouttés et rincés.
- 4 Ajouter le reste des ingrédients et réduire à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- 5 À l'aide d'une cuillère de 15 ml (1 c. à soupe), façonner des boulettes et déposer sur la plaque à biscuits.
- 6 Cuire au four pendant environ 20 min ou jusqu'à ce que les falafels soient légèrement dorés à la surface.

### Note

Servir avec une sauce tzatziki :

- 250 ml (1 tasse) de concombre épépiné, tranché finement
- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature grec
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe ou aneth haché finement
- Sel et poivre au goût

Source : Inspirée de [plaisirlaitiers.ca/recettes](http://plaisirlaitiers.ca/recettes)