



Légumes surgelés locaux

Disponibilité:
toute l'année

Pourquoi l'adopter ?

→ Parce qu'ils sont la solution logique !

Pour maintenir un approvisionnement local à l'année, les légumes surgelés représentent un excellent choix pendant l'hiver et permettent de diversifier le menu.

→ Parce qu'ils n'ont pas fait le tour du monde !

Souvent surgelés tout de suite après la récolte, ces légumes conservent la quasi-totalité de leurs nutriments. Au contraire des fruits et légumes frais importés par exemple, qui eux perdent beaucoup de leur apport nutritif pendant le transport et la manutention.



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.

Salade d'été



PORTIONS : 4 À 6

15 MIN

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains surgelés
- 20 tomates cerises, coupées en 4
- 1 poivron vert, coupé en petits dés
- ½ concombre anglais, coupé en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients.
- 2 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Astuce !

- Si vous voulez faire décongeler vos légumes, placez-les quelques heures au réfrigérateur ou passez-les au micro-ondes en mode décongélation, mais vous pouvez les faire cuire sans les décongeler au préalable!



Burgers de légumes



PORTIONS : 6 À 8

20 MIN 40 MIN

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de légumes surgelés style Californien
- 2 oignons verts, hachés finement
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de chapelure
- 180 ml (¾ tasse) de cheddar fort, râpé
- Sel et poivre du moulin
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 6 à 8 pains burger
- 8 feuilles de laitue
- 16 tranches de cornichons à l'aneth
- 2 tomates, tranchées
- Condiments, au choix (mayo, moutarde, ketchup...)

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
- 2 Dans une casserole, cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée durant 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 3 Entre-temps, dans le robot culinaire, broyer les haricots blancs avec les oignons verts et l'ail. Transférer dans un bol.
- 4 Égoutter les légumes dans une passoire et rincer à l'eau froide. Laisser égoutter à nouveau.
- 5 Dans le robot culinaire, broyer les légumes pour obtenir une purée grossière, mais homogène. Ajouter au mélange de haricots blancs.
- 6 Ajouter la chapelure et le fromage et assaisonner généreusement. Mélanger le tout.
- 7 Former des galettes (environ 8) et les déposer sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- 8 Badigeonner avec l'huile et cuire au four 25 min. Retourner et cuire encore 10 à 15 min.
- 9 Réchauffer les pains au four. Garnir chacun d'une galette, de laitue, de cornichons, de tomates et des condiments au choix.

Source : Inspirée de arcticgardens.ca/fr/recettes