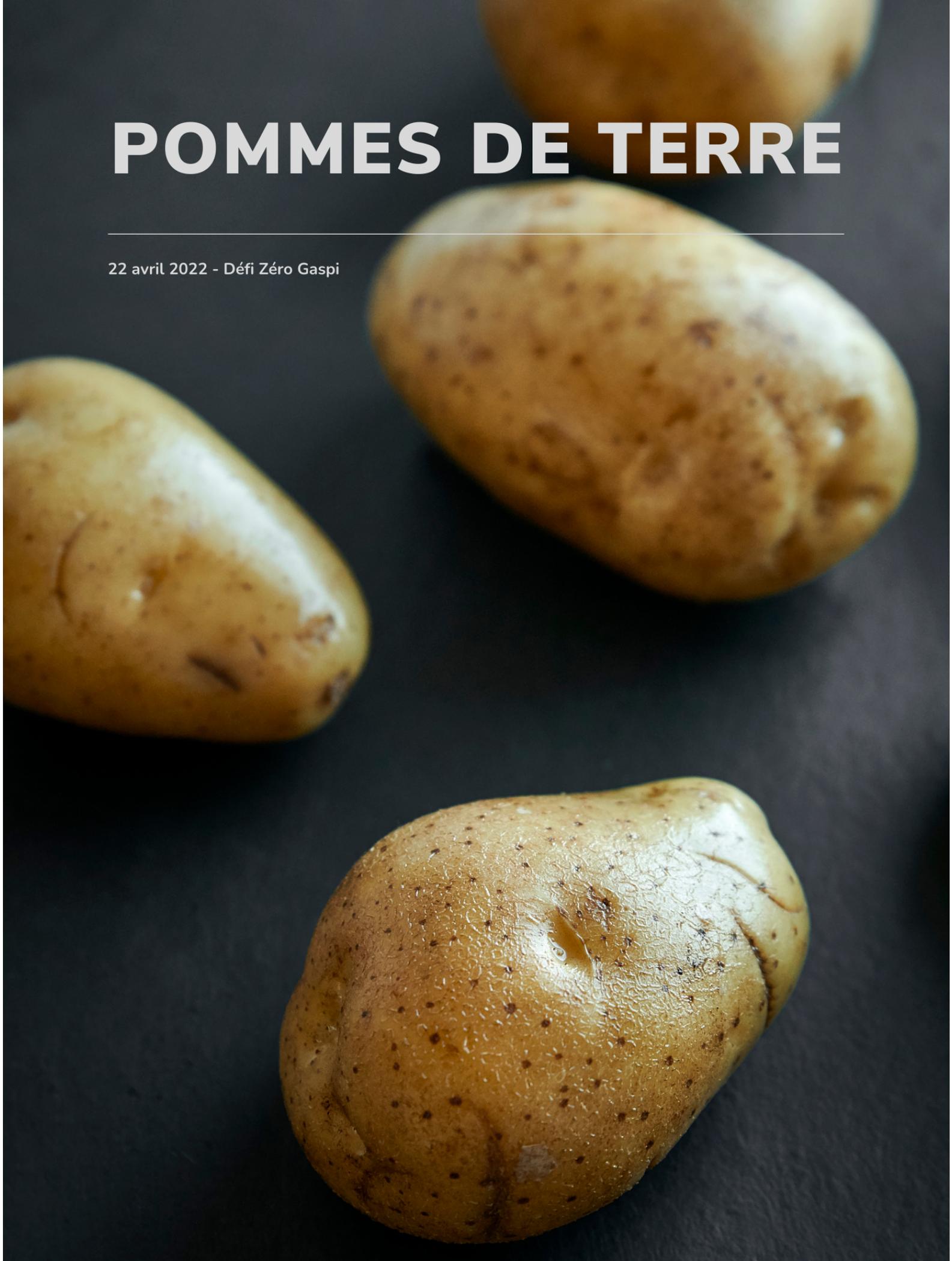


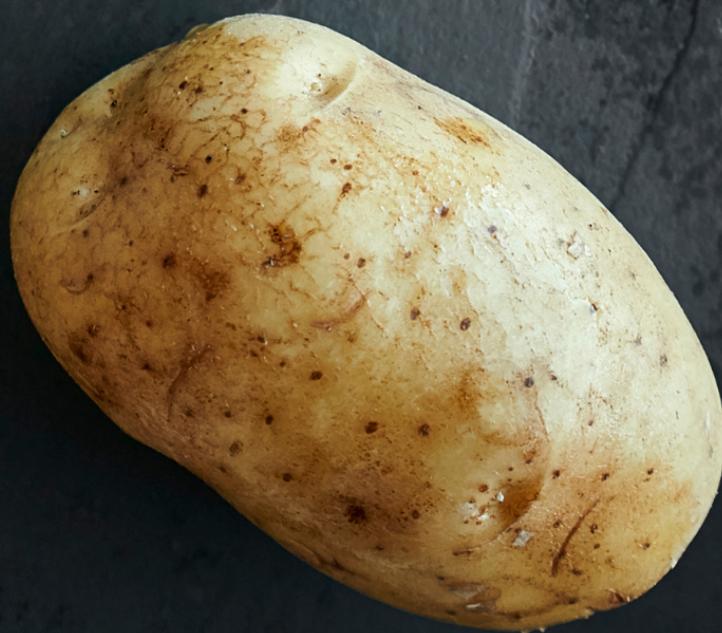
POMMES DE TERRE

22 avril 2022 - Défi Zéro Gaspi



LES POMMES DE TERRE EN MODE ZÉRO GASPI

La pomme de terre constitue un ingrédient de prédilection de nos repas préférés. En cette journée internationale de la Terre nourricière, nous avons envie de vous la présenter autrement afin de stimuler votre créativité culinaire et vous inspirer à transformer vos surplus en de savoureux plats.





GAUFRES À LA PURÉE DE POMME DE TERRE

Les surplus de purée sont plus polyvalents qu'on ne l'imagine! Mélangés à de la farine et des œufs, ils font une délicieuse pâte qu'on peut farcir, ou encore mieux, transformer en gaufres!

Rendement : 12 gaufres

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : jusqu'à 6 mois

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 2 œufs
- 310 ml (1 1/4 tasse) de lait ou de boisson végétale
- 80 ml (1/3 tasse) de corps gras (beurre ou margarine)
- 250 ml (1 tasse) de purée de pomme de terre

Préparation

1. Préchauffer le gaufrier.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le lait ou la boisson végétale, le corps gras et la purée, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
4. Verser 60 ml (1/4 tasse) de préparation dans un gaufrier et cuire jusqu'à ce que la gaufre soit dorée et croustillante.
5. Servir immédiatement ou congeler. Les gaufres pourront être réchauffées au grille-pain pour les matins pressés!

POMMES DE TERRE AU FOUR CROUSTILLANTES

Par La Transformerie

Les croustilles de pelures de pommes de terre font maintenant partie du répertoire culinaire. Succulentes, elles sont idéales pour les collations ou pour garnir une salade. Dans les bouillons, les retailles de pommes de terre sont tout aussi délicieuses. Mais en cette occasion spéciale, nous avons envie de les présenter sous un jour un peu plus élégant. Que diriez-vous d'essayer les pelures de pommes de terre farcies au touski?

ASTUCES

Vous n'avez pas de purée de pomme de terre? Utilisez plutôt les surplus de patates rissolées de vos déjeuners! Encore fermes, elles donneront un peu de texture à votre mélange. Une autre façon de faire aussi délicieuse que pratique!

Pour des gaufres encore plus moelleuses, ajouter 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron ou de vinaigre (facultatif) au lait et laisser reposer 5 minutes avant de cuisiner. Le lait caillé donne également un excellent résultat (oui, oui!).



Si vous aimez les brunchs salés, voici une solution idéale pour vous! Passez en mode vide-frigo. Utilisez les légumes que vous avez sous la main et faites-les sauter dans une poêle. Ce sera un accompagnement parfait. Vous pourriez garnir le tout de noix, d'œufs ou de fromage pour un résultat mémorable!

Rendement : 3-4 portions (accompagnement)

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 6 pommes de terre bien nettoyées
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile de tournesol du Québec ou d'autre huile végétale
- Sel, au goût
- Épices, au goût (voir astuces)
- 80 ml (1/3 tasse) d'herbes en surplus (persil, coriandre, ciboulette, basilic, aneth, cerfeuil)
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de cornichons vinaigrés
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F) .
2. Tailler les pommes de terre en quartiers. Déposer dans un bol.
3. Bien mélanger avec l'huile, le sel et les épices.
4. Déposer chaque quartier directement sur la grille au centre du four avec un léger espace entre chaque. Cuire environ 40 minutes.
5. Pendant la cuisson, préparer la sauce. Émincer les herbes. Mélanger avec le yogourt, le jus de cornichons et la moutarde. Saler et poivrer au goût.
6. Servir les pommes de terre cuites avec la sauce!

Astuces

Pour les épices, il y a une multitude de possibilités. Voici quelques idées : BBQ, à steak, cari, créoles, etc.



PELURES DE POMMES DE TERRE FARCIES EN MODE TOUSKI

La cuisson des pommes de terre au four est pratique et toujours aussi délicieuse! Après avoir nettoyé le légume, couvrir de papier aluminium et cuire à haute intensité pendant une trentaine de minutes. La chair, devenue tendre et parfaite pour les purées, pourra être retirée à l'aide d'une cuillère à soupe.

Conservez les pelures pour les garnir avec tout ce qui vous tombe sous la main. Des restes de fromage et charcuteries, au surplus de yogourt et de légumes grillés, toutes les combinaisons vous feront tomber en amour avec les pelures farcies! Nous avons opté pour une version d'inspiration mexicaine.



PELURES DE POMMES DE TERRE FARCIES EN MODE TOUSKI

Rendement : 4 à 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Congélation : déconseillée

Ingrédients

- 4 à 6 pommes de terre cuites au four, coupées en deux sur le sens de la longueur, chair retirée
- 375 ml (1 ½ tasse) de légumes hachés finement ou de protéine (ex : viande hachée, PVT)
- 175 ml (3/4 tasse) d'ingrédients crémeux (fromage, yogourt, crème sûre, purée d'haricots, crème fraîche, etc.)
- ½ oignon haché finement ou 3 tiges d'oignon vert, ciselées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'épices au choix (cajun, chili, etc.)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé (facultatif)



PRÉPARATION

1. Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients qui serviront à la farce incluant la chair des pommes de terre.
3. Répartir la préparation dans les pelures de pommes de terre.
4. Couvrir de fromage pour gratiner (facultatif).
5. Cuire une dizaine de minutes et terminer la cuisson sous le gril (broil) de 3 à 5 minutes.
6. Servir chaud, en accompagnement d'une protéine et/ou d'une salade.

Crédits

Ce cahier téléchargeable est rendu possible grâce à notre partenaire Le Mouvement J'aime les fruits et légumes. Un merci spécial aux pommes de terre Mamzells pour l'engagement dans ce projet.

Inscrivez-vous au Défi Zéro Gaspi — à chaque mois vous recevrez un cahier de recettes et nous vous proposerons un défi à relever.

Création de contenu

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Graphisme

Florence-Léa Siry

Photographe

Josiane
de la Sablonnière

Stylisme

Florence-Léa Siry
Guillaume Cantin

Révision

Guillaume Cantin
Richard Mercier
Amaryllis Ricard-Lafond



Québec 

Le projet a été rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

