



Association des producteurs  
maraîchers du Québec

# MANGEZ QUÉBEC!

*75 recettes pour célébrer  
les fruits et les légumes  
des producteurs d'ici*





MANGEZ  

---

QUÉBEC!



Association des producteurs  
maraîchers du Québec

# MANGEZ QUÉBEC!

*75 recettes pour célébrer  
les fruits et les légumes  
des producteurs d'ici*

*En collaboration avec Lucie Desaulniers*

 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québecor Média



# SOMMAIRE

---

PRÉFACE .....	9
DISPONIBILITÉ DES FRUITS ET DES LÉGUMES .....	11
ASPERGE.....	13
AUBERGINE .....	21
BETTERAVE ROUGE ET BETTERAVE JAUNE .....	29
BLEUET .....	37
BROCOLI.....	45
CANNEBERGE.....	53
CANTALOUPE .....	61
CAROTTE NANTAISE ET CAROTTE DE COULEUR .....	69
CERISE DE TERRE .....	77
CHOU NAPPA ET CHOU CHINOIS .....	85
CHOU ROUGE ET CHOU DE SAVOIE.....	93
CHOU-FLEUR DE COULEUR.....	101
ÉCHALOTE FRANÇAISE .....	109
ENDIVE.....	117
FINES HERBES .....	125
FRAISE .....	133
FRAMBOISE .....	141
HARICOT VERT ET HARICOT JAUNE.....	149
MINILÉGUMES.....	157
POIREAU .....	165
POIVRON.....	173
POMME.....	181
POMME DE TERRE .....	189
RADIS.....	197
TOMATE .....	205
INDEX DES RECETTES.....	212
REMERCIEMENTS .....	213



## PRÉFACE

C'est un grand honneur pour moi d'être la porte-parole de l'Association des producteurs maraîchers du Québec depuis 2009. Ce titre, je le porte avec conviction, fière d'être l'ambassadrice d'un si beau regroupement dont les membres partagent avec moi l'amour des produits frais et sains.

Je voue une très grande admiration à ces entrepreneurs agricoles. Leur passion pour la terre, leur générosité à transmettre leur savoir et la sincérité de leurs échanges avec les consommateurs me touchent en plein cœur. Si travaillants, oubliant les heures de loisir quand il le faut pour s'investir énergiquement dans l'accomplissement de leur mission, ils représentent un modèle de travail et de réussite pour tous.

Dans ce livre, vous découvrirez l'histoire de vingt-cinq producteurs attachants qui cultivent avec ardeur une panoplie de fruits et de légumes pleins de fraîcheur, gorgés de saveurs et de vitamines. Vous tomberez inévitablement sous leur charme, puis serez séduit par les recettes qu'ils vous offrent et qui mettent en vedette leur culture spécifique.

Si cuisiner davantage fait partie des recommandations de santé publique, cuisiner des produits d'ici est encore plus alléchant. Au Québec, manger des produits frais, récoltés près de chez soi et dont on connaît la provenance, est une valeur qui se transmet de génération en génération. Nous plaçons l'achat local au centre de nos priorités et cela se traduit clairement dans notre panier d'épicerie!

Cet ouvrage vous invite à un voyage gourmand qui, j'en suis convaincue, ne pourra que laisser des traces de bonheur dans vos assiettes! Bonnes découvertes 100 % québécoises!

ISABELLE HUOT, docteure en nutrition



## DISPONIBILITÉ DES FRUITS ET DES LÉGUMES

<i>Produit</i>	<i>Disponibilité</i>
Asperge	De la mi-mai à la fin juin
Aubergine	Du début août à la fin octobre
Betterave rouge et betterave jaune	Du début juillet à la fin mars
Bleuet	De la mi-juillet à la fin septembre
Brocoli	De la mi-juin à la mi-novembre
Canneberge	À l'année
Cantaloup	De la fin juillet à la mi-septembre
Carotte nantaise et carotte de couleur	Fin mars (nantaise) et de la fin juin à la fin avril (couleur)
Cerise de terre	De la mi-juillet à la mi-octobre
Chou nappa et chou chinois	De la mi-juin à la mi-octobre
Chou rouge et chou de Savoie	Du début juillet à la fin mars
Chou-fleur de couleur	De la fin août à la mi-octobre (orange) et fin octobre (vert)
Échalote française	À l'année
Endive	À l'année
Fines herbes Fleur d'ail	Du début mai à la fin octobre
Fraise	Du début juin à la fin octobre
Framboise	De la mi-juillet à la mi-octobre
Haricot vert et haricot jaune	Du début juillet à la mi-octobre
Minilégumes Okra Patate douce	De septembre à octobre (selon la variété)
Poireau	Du début août à la fin mars
Poivron de serre	De la mi-mars à la fin décembre
Pomme	À l'année
Pomme de terre	À l'année
Radis	De la mi-mai au début octobre (en feuilles – toutes variétés)  De la mi-mai à la mi-novembre (en sac)
Tomate	De la fin juillet à la fin octobre



LES CULTURES  
DE CHEZ NOUS



*« Une grosse asperge fraîche du champ,  
quand tu goûtes ça, tu veux pas goûter  
autre chose ! »*



## L'ASPERGE, UNE CARTE MAÎTRESSE

Louis-Marie Jutras, natif de Sainte-Brigitte-des-Saults, dans le Centre-du-Québec, enseigne la cartographie au cégep de Limoilou quand il tombe amoureux d'une fille de son patelin, Michelle Rajotte, et de son futur métier, l'agriculture. Adieu les cartes, bonjour les champs! En 1980, le jeune couple crée Les Cultures de chez nous et se lance dans la production d'asperges sur des terres prêtées par le père de Michelle.

«Le soir, je racontais à mon beau-père mes péripéties de la journée. On riait tellement!» se rappelle Louis-Marie. De lui, il apprendra tout, de la manière dont une plante se nourrit à... celle de conduire un tracteur. Beau-papa avait le don d'enseigner: «Il a éveillé ma curiosité et m'a transmis sa passion.» Si bien que l'entreprise est maintenant le plus important fournisseur d'asperges du Québec.

Louis-Marie achète d'un pépiniériste les «griffes» (racines issues d'une graine un an après avoir été semée) et les plante dans des sillons bien meubles, à 20 cm (8 po) de profondeur, puis les recouvre de terre. Les tiges pointent? On remet de la terre. Et voilà pour la deuxième année. La troisième, on commence à couper – à la main – les quelques turions rendus à maturité, une récolte «tout écartillée» pour ne pas briser les têtes trop jeunes pour être ramassées, parce que, les asperges, c'est indiscipliné, ça pousse ici et là, et pas toutes en même temps! Il faudra en tout cinq ans pour atteindre la pleine maturité. Les plants d'asperges, vivaces, produiront ensuite à plein pendant une vingtaine d'années.

De la mi-mai à la fin juin, on récolte quotidiennement, voire deux fois par jour en période «de pointe». Parce que les asperges, après une certaine hauteur, commencent à s'ouvrir et à fleurir, ce qu'il faut éviter à tout prix. Une fois cueillies, elles passent immédiatement sous une douche froide et sont réfrigérées. Le lendemain, elles sont classées selon leur taille, attachées en paquets et livrées. En juin, jusqu'à 90 employés s'activent aux Cultures de chez nous, de manière que ce court, mais intense, ballet qui dure à peine plus d'un mois se danse à la perfection!

Au début de la récolte, fin mai, les asperges sont plus grosses. Les consommateurs de chez nous, habitués à l'asperge du Pérou importée toute l'année, de plus petit calibre, sont portés à croire qu'elles seront fibreuses. Mais c'est tout le contraire. «Il y a de la chair là-dedans, c'est comme un filet mignon!» lance Louis-Marie.

Deux des trois enfants du couple travaillent maintenant dans l'entreprise. «C'est un métier fascinant. Il y en a pour tous les goûts: Valérie s'occupe de la mise en marché et des ressources humaines, alors qu'Antoine gère tout le côté agricole», explique le fier papa. Aujourd'hui, le métier change. «Mais t'as beau avoir le meilleur système d'irrigation et les tracteurs les plus sophistiqués, si ton sol est mal équilibré, t'auras pas de belles cultures, poursuit-il. Ça aussi, c'est captivant. J'aurais aimé être agronome. Disons que je suis un demi-agronome.» Mon Dieu, s'il avait fallu qu'il en soit tout un!

## CRÈME D'ASPERGES À L'ANCIENNE

Portions : 4 • Préparation : 10 minutes • Cuisson : 40 minutes

**500 g (1 lb) d'asperges fraîches**

**7 c. à soupe de beurre**

**2 c. à soupe d'estragon frais ciselé**

**Le jus de ½ citron**

**Piment de Cayenne, au goût**

**30 g (¼ tasse) de farine tout usage**

**500 ml (2 tasses) de lait chaud**

**500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet  
(ou de légumes) chaud**

**60 ml (¼ tasse) de crème à cuisson 35 %**

**Sel et poivre du moulin**

Nettoyer les asperges et les parer, au besoin. Couper l'extrémité de la tige et la jeter. Couper le reste de la tige en petits tronçons.

Dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer 3 c. à soupe de beurre. Ajouter les asperges, l'estragon et le jus de citron. Assaisonner de sel, de poivre et de piment de Cayenne, au goût. Réduire à feu doux, couvrir et faire cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Dans une autre casserole, à feu moyen, faire fondre 4 c. à soupe de beurre. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Faire cuire 1 minute. En fouettant, incorporer le lait chaud, puis le bouillon. Réduire à feu doux, saler et poivrer au goût, et faire cuire 15 minutes.

Ajouter les asperges et leur jus de cuisson. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Incorporer la crème et, au besoin, rectifier l'assaisonnement. Réchauffer et servir.





#### **TRUC DE CONSERVATION**

Le pied enveloppé d'un papier absorbant humide, les asperges se conservent jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur. N'attendez pas trop avant de les consommer. Avec le temps, leur peau épaissit pour empêcher l'humidité de sortir. Il faudra alors les peler.

**TRUC**

Avant la cuisson, ne coupez que le bout blanc des asperges, plutôt que de la casser comme on vous l'a malheureusement trop souvent répété. Vous n'aurez qu'à cuire les asperges un peu plus longtemps, mais en perdrez beaucoup moins!



## QUICHE AUX ASPERGES

*Portions : 4*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 50 minutes*

**Une croûte à tarte surgelée de 23 cm (9 po)  
250 g (1 tasse) d'asperges fraîches coupées  
en morceaux de 5 cm (2 po)  
125 g (1 ½ tasse) de poireaux hachés  
1 c. à soupe d'huile végétale  
115 g (1 tasse) de fromage suisse  
(gruyère, emmental ou autre fromage de lait  
de vache à pâte pressée cuite) râpé  
2 œufs  
120 g (½ tasse) de mayonnaise  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
125 ml (½ tasse) de lait  
Sel et poivre du moulin**

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Placer la grille dans la partie inférieure du four.

Dégeler la croûte à température ambiante 10 minutes. Piquer le fond avec une fourchette et cuire au four 10 minutes.

Dans une casserole, à feu moyen, faire revenir les asperges et les poireaux dans l'huile 5 minutes. Réserver quelques morceaux d'asperges pour la garniture et déposer le reste des légumes dans la croûte à tarte cuite. Parsemer de fromage.

Dans un bol, au batteur à main, fouetter les œufs, la mayonnaise, la moutarde, du sel et du poivre, au goût. Incorporer graduellement le lait en fouettant jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Verser le mélange d'œufs sur le fromage, garnir des asperges réservées et cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la quiche soit pris et légèrement doré.



## SPAGHETTI AUX ASPERGES, SAUCE CARBONARA

Portions : 4 • Préparation : 10 minutes • Cuisson : 15 minutes

**340 g (12 oz) de spaghetti (ou autres pâtes longues)**  
**2 c. à soupe d'huile d'olive**  
**1 petit oignon coupé en tranches fines**  
**1 gousse d'ail hachée finement**  
**500 g (1 lb) d'asperges fraîches, parées et coupées sur le biais en morceaux de 1 cm (½ po)**  
**2 œufs**  
**90 g (¾ tasse) de fromage asiago (ou parmesan ou romano) fraîchement râpé**  
**60 ml (¼ tasse) de lait**  
**¼ c. à café de sel**  
**¼ c. à café de poivre**  
**160 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en quatre**

Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter les pâtes en réservant 180 ml (¾ tasse) d'eau de cuisson et les remettre dans la casserole.

Entre-temps, dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement attendris. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson, en remuant de temps à autre, environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres mais encore croquantes. Retirer le poêlon du feu et réserver.

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, battre les œufs, 60 g (½ tasse) de fromage, le lait, le sel et le poivre. Verser la préparation aux œufs sur les pâtes. Ajouter les tomates cerises, la préparation aux asperges réservée et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes (au besoin, ajouter de l'eau de cuisson des pâtes pour obtenir une sauce plus crémeuse). Parsemer du reste du fromage et servir.



JARDINS  
M.G.



## DES AUBERGINES TRAITÉES AUX PETITS OIGNONS !

Sylvain Palardy, copropriétaire des Jardins M.G. avec ses parents, Micheline et Guy, fait partie de la cinquième génération dans la ferme familiale de Sainte-Madeleine, en Montérégie. Son grand-père a eu un jour l'idée d'aller vendre ses légumes au marché Jean-Talon. C'est là qu'il a découvert l'aubergine et qu'il a décidé d'en tenter la culture. Une bonne idée, il va sans dire, puisque les Jardins M.G. sont maintenant les plus gros producteurs d'aubergines au Québec !

Sylvain n'a jamais voulu faire autre chose dans la vie. « J'ai ruiné ben des bicycles à pédales aux champs ! J'ai toujours suivi mon père, le jour à la ferme, la nuit au Marché central. » Après des études en gestion-exploitation à l'Institut de technologie agroalimentaire, il prend en main l'ensemble des opérations. Son frère Hugo s'occupe des ventes : c'est lui, dorénavant, qui passe ses nuits au Marché central. Micheline gère les commandes et fait le lien entre « ses hommes » et les clients, alors que Guy, davantage aux champs, s'occupe des employés : 13 personnes du coin – certains chez eux depuis plus de 15 ans – et 17 étrangers guatémaltèques et mexicains. Des employés bien traités, gâtés, qui chantent en travaillant. « Une formule gagnant-gagnant ! » assure l'affable Sylvain, dont on se demande bien comment il pourrait être un mauvais patron...

À 5 h 30, quand Hugo rentre du marché, les deux frères font le point ensemble, puis Sylvain organise la journée avec son père. « En 15 minutes, on planifie ce qu'on fera. Ça peut ensuite changer 100 fois ! » avoue Sylvain dans un grand éclat de rire. Parce que l'horaire quotidien, tout comme le calendrier de production, c'est bien beau sur papier, mais on ne sait jamais ce que Dame Nature et les aléas du marché nous réservent.

Si l'aubergine, qui adore la chaleur, supporte bien la canicule, elle est en contrepartie très sensible au froid. Les semis préparés en serre ne sont donc pas transplantés avant la fin d'avril, puis un paillis de plastique est installé sur les buttes pour réchauffer le sol et conserver l'humidité. Les plantations s'échelonnent jusqu'à la Saint-Jean-Baptiste ; les récoltes, elles, de fin juillet à fin septembre.

La cueillette constitue une étape délicate. Les aubergines ont une peau fragile, qu'il ne faut pas égratigner, au risque de les voir s'oxyder. Les cueilleurs les coupent au sécateur, les déposent sur le convoyeur de l'aide-récolteuse, d'où elles remontent vers d'autres travailleurs qui les essuient une à une doucement avec une lingette, puis les déposent précautionneusement dans des boîtes en les classant selon leur taille. Dix minutes plus tard, les belles au teint fragile sont transférées dans un camion réfrigéré, puis à l'entrepôt, et livrées la nuit suivante. Il ne reste plus ensuite aux Palardy qu'à croiser les doigts pour que les clients traitent leurs aubergines avec autant de soin qu'eux...

À eux deux, Sylvain et Hugo ont sept enfants dont deux travaillent déjà aux champs l'été sans rouspéter, surtout quand il s'agit de suivre grand-papa Guy ! « Je n'obligerai jamais mes enfants à prendre la relève. Mais de penser que certains pourraient être intéressés, ça fait un petit velours... », conclut Sylvain, large sourire aux lèvres.

## AUBERGINES PARMESANES

Portions : 4 à 6 • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 45 minutes

6 c. à soupe d'huile d'olive  
1 échalote hachée  
2 gousses d'ail hachées  
680 ml (2  $\frac{3}{4}$  tasses) de sauce tomate  
1 c. à soupe d'herbes de Provence séchées  
1 c. à soupe de persil ciselé  
65 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de farine tout usage  
3 aubergines tranchées à la mandoline  
4 œufs légèrement battus  
115 g (1 tasse) de parmesan fraîchement râpé  
Sel et poivre du moulin

Dans une casserole, à feu moyen, faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et y faire revenir l'échalote et l'ail 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres sans être colorés.

Ajouter la sauce tomate, les herbes de Provence, le persil, du sel et du poivre, au goût. Réduire à feu doux et laisser mijoter 10 minutes. Retirer du feu et réserver.

Fariner les tranches d'aubergine et les passer dans les œufs battus.

Dans un poêlon, faire chauffer 3 c. à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les tranches d'aubergine 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Préchauffer le four à 225 °C (425 °F).

Dans un plat à gratin, déposer le tiers des tranches d'aubergine. Arroser du tiers de la sauce tomate et parsemer du tiers du parmesan. Répéter ces étapes deux autres fois.

Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.



#### **TRUC D'ACHAT**

On choisit de préférence les aubergines petites et légères, bien foncées et lustrées : elles sont alors tout en chair. Les plus grosses ont des graines à l'intérieur et peuvent être un peu amères (surtout la peau).



#### **TRUC DE CONSERVATION**

On conserve idéalement les aubergines à 10 °C (50 °F), avec un bon taux d'humidité. Sinon, au réfrigérateur, elles se conserveront facilement une semaine, dans le tiroir à légumes, enveloppées dans un papier absorbant légèrement humide. On les lave juste au moment de les utiliser, car l'eau enlève leur fine pellicule protectrice, ce qui contribue à leur oxydation.



## PIZZA À L'AUBERGINE

*Portions : 4*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*

**4 c. à soupe d'huile d'olive**

**3 gousses d'ail finement émincées**

**4 pains naans**

**1 aubergine moyenne (ou 2 petites) coupée en fines rondelles à la mandoline**

**20 tranches fines de pancetta (facultatif)**

**24 quartiers d'artichaut marinés dans l'huile**

**40 tomates cerises coupées en deux**

**115 g (1 tasse) de fromage à gratiner (mozzarella, parmesan, gruyère, cheddar, au goût)**

**4 c. à soupe de basilic frais ciselé**

**Sel et poivre du moulin**

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Mélanger l'huile d'olive et l'ail et en badigeonner les pains naans.

Étaler les rondelles d'aubergine en une seule couche sur les pains. Ajouter les tranches de pancetta, si désiré. Garnir de quartiers d'artichaut et de tomates cerises. Parsemer de fromage, saler et poivrer, au goût.

Enfourner et cuire de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Garnir de basilic et servir.

## ESCALOPES DE DINDE GRATINÉES SUR UN LIT D'AUBERGINE

Portions : 4 • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes

### *Lit d'aubergine*

- 2 petites aubergines non pelées, coupées en rondelles**
- 1 gros oignon haché**
- 2 c. à café de thym**
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique**
- 4 c. à soupe d'huile d'olive**
- Sel et poivre du moulin**

### *Sauce au fromage*

- 500 ml (2 tasses) de vin blanc sec**
- 2 cubes de bouillon de poulet**
- 225 g (2 tasses) de fromage gruyère râpé**
- 4 c. à soupe de crème à cuisson 15 %**

### *Escalopes de dinde*

- 2 c. à soupe de beurre**
- 1 filet d'huile d'olive**
- 4 escalopes de dinde**
- 4 c. à soupe de chapelure**

**Pour le lit d'aubergine:** Dans un bol, déposer les aubergines et l'oignon. Saler et poivrer, au goût. Ajouter le thym puis le vinaigre balsamique et bien mélanger.

Dans un poêlon, à feu moyen-élevé, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les légumes 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirer du feu et réserver.

**Pour la sauce au fromage:** Dans une casserole, à feu vif, chauffer le vin blanc et y faire dissoudre les cubes de bouillon. Laisser bouillir 10 minutes ou jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Ajouter la moitié du gruyère râpé, la crème et du poivre, au goût. Réserver.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

**Pour les escalopes de dinde:** Dans un poêlon, à feu moyen-élevé, faire fondre le beurre dans l'huile et y saisir les escalopes de dinde 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites à cœur.

Déposer les légumes dans un plat à gratin. Ajouter les escalopes et les napper de sauce au fromage. Recouvrir avec le reste du gruyère et parsemer de chapelure. Cuire au four de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré.

**Variante:** Pour ajouter de la couleur, vous pouvez remplacer une aubergine par une petite courgette non pelée, coupée en rondelles.





Qu'ont en commun les Pinsonneault de Saint-Michel, les Guérin de Sherrington, les Desgroseilliers de Saint-Isidore et les Van Winden de Napierville ? Passionnés par la production maraîchère, tous livrent sur les étals des marchés publics et des supermarchés du Québec des fruits et des légumes d'une qualité exceptionnelle. Entrez dans leur univers fascinant, découvrez leurs histoires, les merveilles que recèlent les produits qu'ils cultivent et, surtout, leurs meilleures recettes! Carpaccio de betterave au fromage de chèvre, crème de chou-fleur et de poire, confit d'échalote à l'orange, fettuccine au pesto de canneberges, suprêmes de pintade aux cerises de terre, mi-cuit de pétoncles à la purée de poivron, et crème glacée au cantaloup et brandy vous permettront, entre autres, de faire honneur au meilleur de ce qu'offre la terre de chez nous!

L'Association des producteurs maraîchers du Québec regroupe plus de 350 membres. Elle assure la promotion des fruits et légumes cultivés au Québec, sur les marchés local et extérieur, de même que le rayonnement du savoir-faire des artisans de chez nous.



ISBN 978-2-7619-4527-1



9 782761 945271

