JULIE AUBÉ

Mangez local !

Recettes et techniques de conservation pour suivre le rythme des saisons

PHOTOGRAPHIES DE ARIEL TARR

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

TABLE DES MATIÈRES

7 Suivez le rythme

9 *Manger près*

10 *Manger près…* c'est concret !

12 Pourquoi ce livre ?

15 Le point de départ : les fruits et les légumes

17 Des réponses aux « oui mais… »

25 PARTIE 1 – **LE TEMPS DES RÉCOLTES**

29 Mai

39 Juin

51 Juillet

69 Août

83 Septembre

99 Octobre

117 PARTIE 2 – **LE TEMPS DE SAVOURER LES PROVISIONS**

124 Novembre

134 Décembre

144 Janvier

158 Février

168 Mars

176 Avril

188 Références et outils

190 Liste des recettes

191 Remerciements

MANGER PRÈS… C'EST CONCRET !

Manger près évoque à la fois une philosophie agricole, un état d'esprit par rapport à l'approvisionnement et une vision de l'alimentation saine pour nous, l'environnement et la collectivité. Concrètement, c'est bien beau tout ça, me direz-vous, mais comment arriver à faire ça dans la « vraie vie » ? En voici des exemples !

MANGER PRÈS, C'EST :

- Choisir le plus souvent possible des aliments de fermes qui travaillent « à échelle humaine » ;
- Récolter des fines herbes fraîches sur son balcon ;
- Aller au marché pour choisir les oignons de Mario et les betteraves de Sonia, et pour profiter de leurs anecdotes, aussi savoureuses que leurs légumes ;
- Adopter un fermier de famille et apprendre à le connaître au fil des semaines en allant chercher son panier après le travail ou avec son enfant après la garderie ;
- Mettre l'agrotourisme au menu des fins de semaine et des vacances, et en profiter pour remplir la glacière. Lorsque viendra le temps de cuisiner les victuailles, on sera inspirés par le souvenir des paysages et des histoires racontées durant la visite ;
- Aller cueillir ses fraises chez Josiane, ses prunes chez les Bilodeau, et réaliser en mangeant qu'on croque un bout du territoire qu'on a exploré ;
- S'informer à propos des marchés publics et des fermes qui seront sur la route des tournois de soccer du petit dernier ;
- Récolter un sac plein de cerises chez sa grand-mère et cuisiner avec elle sa célèbre confiture en réalisant que cette transmission est un privilège ;
- Attendre que les enfants soient rentrés de l'école ou de la garderie pour récolter avec eux les tomates cerises au potager ou au jardin collectif ;
- S'attabler dans un restaurant qui sert un burger de bœuf nourri à l'herbe d'une ferme bien de chez nous ;
- Choisir des œufs d'une poule qui a déjà picossé un insecte ou vu un lever de soleil ;

- Sortir en plein hiver ses fruits congelés durant l'été et lire sur le sac l'inscription « récoltés en juillet/ferme Sylli » plutôt que « Produit du Chili » ;
- Servir à sa famille un plat dont les ingrédients proviennent de villages ou de fermes que l'on peut nommer ;
- Participer à une cuisine collective et privilégier les recettes de saison ;
- Cultiver une curiosité sur la façon dont sont produits nos aliments, tout simplement.

En somme, pour *manger près* toute l'année, on maximise la proximité sous toutes ses formes en commençant par les aliments provenant du jardin, du marché, d'un approvisionnement à la ferme, du troc, de paniers de fermiers, de sorties d'autocueillette, puis des commerces de sa région ou de son quartier qui s'approvisionnement localement… On *complète* ensuite en épicerie, au besoin, en préférant celles qui font une belle place aux produits régionaux. Le fait de combiner ces options permet de réduire la proportion de nos aliments « anonymes », c'est-à-dire les aliments des multinationales, par exemple, auxquels il est plus difficile d'associer des visages, des histoires, des villages, des noms de famille ou des paysages, afin de réinvestir ses dollars dans un système alimentaire de proximité, à échelle humaine, et ce, toute l'année.

POURQUOI CE LIVRE ?

De plus en plus de gens sont préoccupés par le lien étroit qui existe entre le contenu de leurs assiettes, la santé de la planète et la biodiversité. L'idée de se nourrir de ce que l'on peut produire ici, collectivement et durablement, résonne de plus en plus fort.

Cela dit, nous rencontrons tous des défis liés à la réalité du quotidien, que ce soit un horaire chargé, un budget serré, des habiletés culinaires à développer, un accès plus difficile à certains aliments ou un manque d'inspiration face à certains produits de saison. Ces défis sont réels et nombreux, mais ils ne sont pas insurmontables, et ce livre en fera la preuve : en proposant des solutions concrètes, il vous permettra de découvrir qu'il est possible de manger toute l'année ce qui est produit dans les fermes tout près sans se casser la tête. Vous y découvrirez trucs, astuces, recettes et réflexes alimentaires que vous pourrez développer au fil des mois. Vous verrez, il est possible d'en faire une véritable habitude, dans le plaisir et tout en douceur. L'investissement de temps nécessaire au départ pour soutenir ce changement sera largement récompensé par la suite.

Dans ce livre, chaque mois, en commençant par le renouveau agricole de mai, une technique de conservation des récoltes vous est présentée. L'invitation vous est lancée : essayez la technique du mois en cours, et répétez celles des mois précédents en les adaptant aux récoltes qui, elles, évolueront au fil des mois. De chapitre en chapitre, vous remplirez non seulement votre panier d'outils qui s'additionneront et se compléteront, mais aussi vos armoires et votre congélateur de provisions qui ajouteront de la variété à saveur locale à vos menus des mois plus froids.

OUSTE LA CULPABILITÉ !

Ce livre vise donc à vous inspirer et à vous outiller. Il ne s'agit surtout pas de susciter chez vous un sentiment de culpabilité de ne pas en « faire plus ». Il est important de le répéter : à chacun sa réalité, son rythme de vie, ses champs d'intérêt et son point de départ. Avoir ce livre entre les mains est déjà un pas de géant. Le reste suivra, un jour à la fois, dans l'ordre ou dans le désordre, à votre rythme à vous, selon vos apprentissages au fil du temps.

Surtout, ne vous laissez pas intimider. Dans la « vraie » vie, les années se suivent et ne se ressemblent pas ; il se peut que vous n'ayez pas une seconde à vous pendant la saison du maïs cet été ou que vous soyez à l'extérieur au moment de conserver les cerises. Et ce n'est jamais grave ! Vous vous rattraperez sur autre chose au fil des récoltes suivantes.

LE POINT DE DÉPART : LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Selon les recommandations officielles (notamment celles de la dernière édition du *Guide alimentaire canadien*), on doit viser à ce que les fruits et les légumes composent la moitié de nos assiettes. C'est donc logique qu'ils soient le point de départ de nos choix de menu.

Or, les fruits et les légumes sont les produits locaux les plus passagers de nos assiettes. En plein hiver, on peut facilement trouver un fromage fait dans le coin, une viande provenant d'un animal élevé en pâturage dans une ferme québécoise, une huile locale ou une farine issue de grains provenant des champs d'ici. Les récoltes de fruits et de légumes frais, si abondantes soient-elles chez nous pendant plusieurs mois de l'année, se font plus rares l'hiver. C'est donc intéressant de développer des habiletés en conservation des aliments les plus « passagers », pour que ce soit plus facile et agréable de *manger près* d'une saison à l'autre.

Les fruits et les légumes frais sont constitués majoritairement… d'eau ! Évidemment, les teneurs exactes varient notamment selon les variétés et la fraîcheur, mais en moyenne, selon le *Fichier canadien sur les éléments nutritifs* de Santé Canada, le concombre et la tomate sont constitués à 95 % d'eau, la fraise à 91 %, le cantaloup à 90 % et la poire à 84 %. Aussi bien dire que lorsqu'on fait traverser océans et continents à ces aliments, on utilise de l'énergie fossile pour transporter surtout… de l'eau ! C'est une catégorie d'aliments bien peu intéressante à importer de loin, puisqu'il en pousse une diversité tout près de chez nous.

Qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs, les fruits et les légumes sont à la base d'une alimentation saine. L'important, c'est d'en manger. Bien que ces aliments soient tous sains, ceux qui ont poussé près de chez nous ont quelques cordes de plus à leur arc.

Les produits qui viennent de loin sont parfois récoltés avant maturité afin qu'ils puissent mieux tolérer le voyage (qui vient également avec son lot d'emballages). Quand on privilégie les fruits et les légumes locaux de saison, on est généralement gagnant sur la fraîcheur et le goût.

On est aussi gagnant du côté de la variété, un autre des principes de base de la saine alimentation. Les différentes variétés d'un fruit ou d'un légume (par exemple les fraises

PARTIE 1

LE TEMPS DES RÉCOLTES

« La cigale, ayant chanté tout l'été,
se trouva fort dépourvue
quand la bise fut venue… »

La Cigale et la Fourmi
Jean de La Fontaine

LA CONSERVATION DES ALIMENTS TEINTE LA CULTURE CULINAIRE DE TOUS LES PEUPLES. OÙ QUE L'ON VIVE SUR LA PLANÈTE, IL Y A DES PÉRIODES MOINS ABONDANTES QUE D'AUTRES, CÔTÉ RÉCOLTES. CHEZ NOUS, C'EST L'HIVER ; AILLEURS, C'EST LA SAISON DES PLUIES OU CELLE DES SÉCHERESSES. CONSERVER LES ALIMENTS A DONC DE TOUT TEMPS PERMIS AUX POPULATIONS DE « PASSER À TRAVERS » LES MOIS MOINS GÉNÉREUX. PAR EXEMPLE, LES PREMIÈRES NATIONS ONT LE PEMMICAN (MÉLANGE DE VIANDE SÉCHÉE, DE GRAISSE ET DE PETITS FRUITS) ; LES PORTUGAIS, LA MORUE SÉCHÉE ; LES CORÉENS, LE KIMCHI.

Au fil des ans, le développement de nouveaux procédés et l'arrivée de nouveaux aliments ont permis d'élargir le champ des possibles. Par exemple, la confiserie s'est développée en France lorsque le sucre y a été introduit ; confire des fruits dans du sucre permettait de les conserver longtemps. Plusieurs recettes traditionnelles de fruits confits, comme le calisson provençal, sont depuis entrés dans la tradition culinaire française.

Si le séchage des aliments et la fermentation sont des techniques de conservation millénaires, d'autres méthodes ont été développées plus récemment, dont l'appertisation (mise en conserve), la réfrigération, la congélation, la lyophilisation, l'emballage sous vide et l'entreposage à atmosphère contrôlée… Aujourd'hui, ces méthodes permettent d'avoir accès à une grande variété d'aliments en tout temps. Mais avant notre époque caractérisée par l'accès à une pléthore de denrées de façon constante, nos grands-parents ou arrière-grands-parents avaient mis au point leur lot de stratégies, afin de conserver assez d'aliments saisonniers pour mettre des repas sur la table l'hiver.

La plupart des techniques, des trucs et des astuces de ce livre ne sont donc pas nouveaux. L'idée ici n'est pas de vivre dans le passé ni d'entretenir une vision folklorique de la tradition. Au contraire, le but est de nous inspirer de notre histoire et de notre culture culinaire pour adapter des traditions à nos rythmes de vie actuels et prendre plaisir à *manger près* toute l'année !

Qu'ont en commun les techniques présentées dans cette première partie ? Toutes visent à ce que l'on ne se trouve pas au dépourvu l'hiver venu ! Vous n'avez pas grandi avec une grand-mère qui vous a transmis son savoir au sujet de la conservation ? Aucun problème. Tout s'apprend ! Comme en musique : il suffit d'abord de maîtriser ses gammes. Une fois que vous serez à l'aise avec les bases, vous pourrez ensuite pousser plus loin l'exploration et même développer vos propres trucs et recettes, un petit pas (ou un petit pot !) à la fois. Ce n'est pas une course, c'est un processus. Un univers de découvertes et de plaisirs gourmands vous attend !

MISSION DU MOIS

PLANTER QUELQUE CHOSE QUI SE MANGE

Juin, c'est le début de la grosse saison au potager. Qu'il s'agisse de quelques fines herbes et de piments sur votre balcon, d'un potager à la maison ou dans un jardin collectif, de bacs de jardinage urbain au travail ou sur la rue, plantez quelque chose qui se mange !

Le simple fait de cultiver quelques aliments, de prendre soin des plants, de les voir grandir au fil des semaines permet de réaliser tout en douceur l'ampleur du travail qui se cache derrière ceux qu'on a la chance d'avoir dans nos assiettes. Si vous avez des enfants ou des petits-enfants, invitez-les à participer. Des herbes comme le romarin, le thym, l'origan ou la sauge, des légumes comme les laitues, les radis, les haricots verts et les tomates cerises sont de bons choix pour démarrer. Une fois que vous aurez eu la piqûre, vous verrez que les possibilités se comptent par milliers !

TECHNIQUE DU MOIS

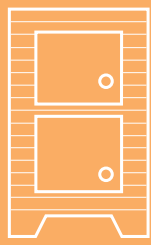
LA CONGÉLATION

Probablement la méthode de conservation domestique la plus utilisée au quotidien, c'est aussi une des plus récentes.

L'utilisation du froid pour conserver des aliments ne date évidemment pas d'hier, mais c'est au milieu du 19e siècle que des inventeurs en Angleterre et en France ont mis au point des machines frigorifiques.

Ces inventions ont ouvert la voie au commerce international de denrées périssables : le premier bateau réfrigéré ayant permis de transporter de la viande de l'Argentine vers l'Europe a traversé l'Atlantique en 1876.

C'est une quarantaine d'années plus tard, soit en 1913, que le premier réfrigérateur domestique à l'électricité est apparu aux États-Unis. La bien connue compagnie Frigidaire, elle, a vu le jour en 1919. Le congélateur domestique a suivi vers 1930, mais il est véritablement entré dans les foyers après la Seconde Guerre mondiale, dans le contexte d'abondance de la révolution verte, marquée par l'accroissement de la productivité agricole. En quelques décennies, le congélateur est devenu un incontournable de nos cuisines : en Amérique du Nord, il est aujourd'hui présent dans la quasi-totalité des foyers.

L'ancêtre du congélateur

Avant la réfrigération domestique électrique, on utilisait des « glacières », c'est-à-dire des armoires de bois isolées, dans lesquelles on conservait au frais les aliments en renouvelant régulièrement les blocs de glace qui servaient au refroidissement. La glace coupée à la sciotte était entreposée dans des bâtiments où on l'entassait dans le bran de scie comme isolant.