

JULIE AUBÉ

Mangez local 2!

PLUS DE 60 RECETTES POUR METTRE
LA PROXIMITÉ AU MENU EN TOUT TEMPS

PHOTOGRAPHIES D'ARIEL TARR

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

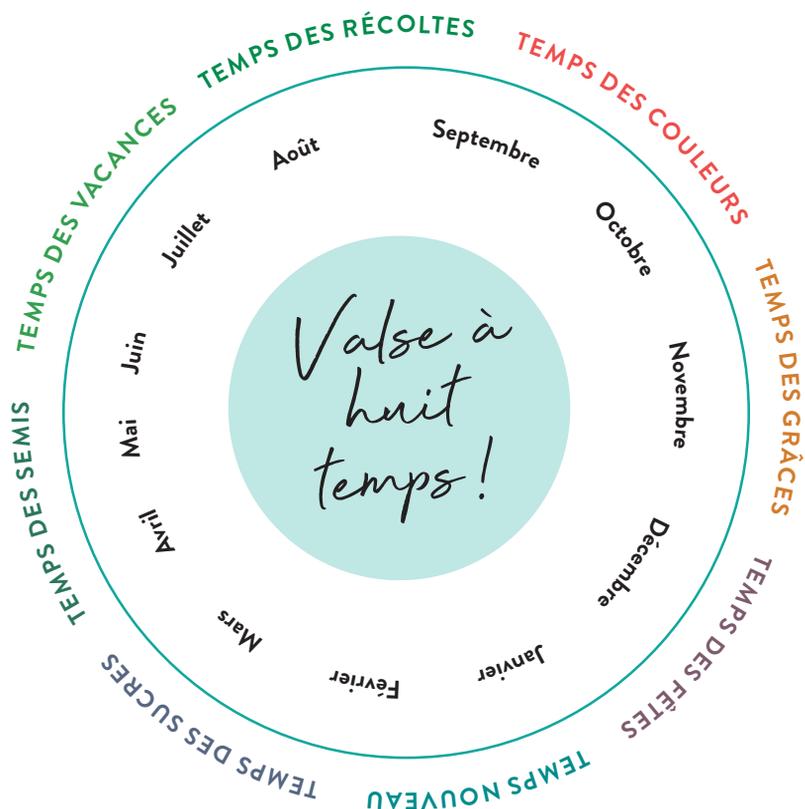
TABLE DES MATIÈRES

- 9** Une valse à huit temps
- 11** Manger près
- 13** Objectif proximité : des catégories « stratégiques »
- 15** Précisions sur le plan de match
-
- 23** Temps des vacances
- 47** Temps des récoltes
- 69** Temps des couleurs
- 91** Temps des grâces
- 113** Temps des Fêtes
- 129** Temps nouveau
- 143** Temps des sucres
- 157** Temps des semis
-
- 173** Ça y est !
- 174** Annexe : technique de base pour la mise en conserve
- 177** Liste des recettes par ordre alphabétique
- 179** Liste des recettes par catégories « stratégiques »
- 181** Remerciements

Nous collectionnons déjà, dans notre vocabulaire collectif, plusieurs « temps » avec une idée assez claire de ce que ces périodes évoquent même si, en réalité, elles ont des contours imprécis. Ainsi, chaque année, après le temps des Fêtes vient celui des sucres. On sait que le temps des vacances rime avec celui des fraises, et que la rentrée coïncidera avec le temps des pommes. On y est : d'un « temps » à l'autre, on peut faire un réel tour de calendrier sans se prendre les pieds dans la cadence imposée des mois.

Alors, si vous m'accordez cette danse, je vous invite donc à entrer dans une valse à huit temps. Elle ouvre de nouvelles fenêtres sur l'infini des possibilités qui nous attendent lorsqu'on suit le nourrissant chemin de la proximité.

Cette roue schématise un tour complet de calendrier en enchaînant les huit temps. Ceux-ci ont évidemment des contours variables selon les produits, les régions et les saisons.



MANGER près

Manger près n'est ni un terme officiel ni une appellation. C'est une expression qui ajoute une précision à « manger local ». Si manger localement se rapporte notamment à l'importance de la proximité géographique dans l'approvisionnement, manger près évoque d'autres formes de proximités qui sont tout aussi importantes. Manger près, c'est choisir des aliments locaux qui sont, le plus possible, près de la nature et de leur nature, et près des gens. Cela 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 (tiré de ML1, p. 9).

LA BASE

En tout temps

Plusieurs aliments pour manger près sont disponibles 12 mois par année. Ce sont eux qui composent la base de notre alimentation. Quel que soit le moment de l'année, provisions ou pas, ce ne sont pas les idées qui manquent pour varier nos menus à base d'aliments locaux près de la nature, de leur nature et des gens.

Voir les recettes de la catégorie « C'est là que ça se passe ! » pour chacun des temps de l'année, hiver comme été !



« La base » pour manger près inclut des aliments que les agriculteurs, transformateurs, artisans conservent pour nous offrir une belle palette de saveurs à l'année ! En d'autres mots, tout ne repose pas uniquement sur nos épaules en ce qui concerne les provisions de proximité.



FACULTATIF

+ Du temps des semis au temps des grâces

→ Certains des aliments pour manger près sont passagers, c'est-à-dire qu'ils ne demeurent que quelque temps avec nous avant de céder la place à d'autres. En plus de mettre ces « aliments passagers » au menu lorsqu'ils sont en saison, on a la possibilité d'en faire provision ; cela permet de profiter de leur abondance quand elle passe pour avoir le plaisir de les savourer plus tard, même quand ils ont quitté les étals. Les provisions permettent aussi :

- d'ajouter de la variété aux menus « hors saison des récoltes » : s'il est tout à fait possible de manger près à l'année sans provisions (voir ci-contre), on apprécie tout de même un bonus de diversité ;
- de s'offrir des raccourcis : avec des provisions prêtes à réchauffer, ou des « ingrédients cuisinés » qu'il suffit d'assembler, mettre sur la table des repas en mode manger près est souvent possible en deux temps trois mouvements !

Voir les recettes des catégories « Deux pour un », « Jouer à l'écureuil » et « Inspiration provision ».

Les années se suivent et ne se ressemblent pas. Quand on a eu l'occasion de jouer à l'écureuil, tant mieux ! Quand on n'a pas pu le faire, ou pas autant qu'on l'aurait souhaité, ce n'est pas grave : « la base » est toujours là pour nous permettre de manger près à l'année !



OBJECTIF PROXIMITÉ : DES CATÉGORIES « STRATÉGIQUES »

On a l'habitude des recettes classées ainsi : entrées, plats principaux, desserts, boissons... Mais, quand on poursuit « l'objectif proximité », on sait qu'on ne peut pas cuisiner tous les mets en tout temps dans l'année. Après avoir pris connaissance des catégories de recettes proposées ci-après, vous apprendrez à les utiliser de manière à devenir un véritable stratège du *manger près*.

C'EST LÀ QUE ÇA SE PASSE !



S'il y a des dizaines de fruits et de légumes qui passent l'hiver avec nous, ce n'est toutefois pas le cas de plusieurs autres qui se laissent désirer jusqu'à ce que vienne « leur » moment. Ce fameux moment où ils sont à leur apogée parce qu'ils sont parfaitement frais, mais aussi parfois parce que le fait de les avoir désirés décuple en nous le plaisir des retrouvailles. En ce sens, les recettes de la catégorie « *C'est là que ça se passe !* » mettent en vedette des fruits et des légumes qui sont au rendez-vous pour un temps seulement. Elles ne sont pas conçues pour la conservation, mais pour que l'on puisse profiter, ici et maintenant, de ces aliments de proximité qui ne font pas le tour du calendrier avec nous.

DEUX POUR UN



Catégorie hybride entre « *C'est là que ça se passe !* » et « *Jouer à l'écureuil* », les recettes qui en font partie permettent de mettre au menu les fruits et les légumes passagers pour cuisiner le repas du jour. Mais ici, les recettes présentées, ou une de leurs composantes, se prêtent bien à la conservation. Elles sont conçues pour que vous ayez quelque chose à vous mettre sous la dent maintenant ET des provisions pour plus tard : tantôt un plat prêt à réchauffer, tantôt un « ingrédient cuisiné » qui servira à l'assemblage d'un repas en deux temps, trois mouvements. (Cette catégorie aurait tout aussi bien pu s'appeler « *Rusé comme un renard* » !)

JOUER À L'ÉCUREUIL



Dans cette catégorie, on enfle son tablier expressément pour transformer l'abondance de saison en provisions qui se conservent sans surcharger le congélateur. « Jouer » est ici le mot clé : si vous n'avez aucun plaisir à cuisiner des provisions, cette catégorie n'est pas pour vous. Dans ce cas-là, vous pouvez quand même garder le cap sur « l'objectif proximité » en mettant l'accent sur les deux premières catégories et en vous informant sur les producteurs, les transformateurs et les artisans qui concoctent et mettent en marché des provisions à saveurs locales.

INSPIRATION PROVISION



Parce que les provisions ne sont pas faites pour être collectionnées, mais pour nourrir – notamment durant la partie de l'année où la proximité à saveur locale n'est pas aussi diversifiée que l'été –, les recettes de cette catégorie sont une collection d'idées pour associer les saveurs du moment à celles que l'on a mises en banque en jouant à l'écureuil !

VERT POUR L'HIVER



En plus d'afficher fièrement leur catégorie, certaines recettes portent le logo « Vert pour l'hiver ». Pourquoi cette attention ? Parce que le vert est la couleur de proximité qui se fait la plus discrète dans notre ribambelle de légumes de conservation. Elle a donc tout particulièrement sa place parmi nos provisions !

En plus des logos affichés sur chaque recette, un index a été créé par catégories « stratégiques » (p. 179-180). Il vous guidera rapidement vers les bonnes recettes, selon que vous vous demandez quoi manger ce soir ou que vous êtes plutôt en mode « projets provisions » !

PRÉCISIONS SUR LE PLAN DE MATCH

DES PORTIONS DE FRUITS ET DE LÉGUMES AUX CONDIMENTS ET AUX AROMATES

Dans *ML1*, la majorité des recettes nous permettaient de conserver des portions de fruits et de légumes « passagers » pour ajouter de la variété dans nos assiettes même en dehors de la saison des récoltes. Fort des techniques et des bases acquises dans ce premier ouvrage, on peut maintenant s’amuser à élargir les possibilités de saveurs ! Ce deuxième tome propose donc encore plusieurs recettes de « portions de fruits et de légumes », mais il va plus loin côté aromates et condiments préparés à base de saveurs passagères. Ces condiments et aromates permettront à nos soupes de légumes racines, à nos salades d’hiver et à nos légumes de conservation rôtis de se suivre au menu sans se ressembler ! Ils contribueront au plaisir de la diversité.

VIVE LES FORMES ET LES COULEURS VARIÉES !

Une des beautés de l’agriculture de proximité réside dans la multiplication des variétés, et donc des formes, des couleurs, des saveurs et du plaisir ! En épicerie, les fenouils se ressemblent, tout comme les poires et les branches de céleri. Mais, à la ferme, au jardin, au marché et dans les paniers, les poivrons ont une chair tantôt épaisse, tantôt fine, la taille des tomates passe du simple au quadruple, et il n’y a pas qu’une seule taille de « bouquet » ou de botte d’herbes ou de légumes d’une ferme à l’autre. Or, la différence entre une aubergine moyenne et une grosse aubergine peut changer le résultat d’une recette. C’est pourquoi, pour que les recettes partagées dans ce livre fonctionnent et soient reproductibles, les fruits et les légumes sont rarement mentionnés en unité, mais plutôt en poids ou en volume. Gardez votre balance à portée de main, ou trouvez-en une !



LÉGÈREMENT TASSÉ

Fines herbes et feuillages hachés, fromage râpé et plusieurs autres ingrédients se mesurent à l'aide des cuillères à mesurer. Or la quantité réelle obtenue change selon qu'on « tasse » les ingrédients ou qu'on les mesure sans exercer de pression. Et la différence peut parfois être impressionnante ! S'il s'agit rarement d'un élément pouvant rendre une recette immangeable, il demeure qu'on souhaite le meilleur équilibre de saveurs. C'est pourquoi je précise d'entrée de jeu que les ingrédients des recettes de ce livre ont été « mesurés légèrement tassés ». À l'occasion, une précision en poids peut accompagner le volume quand il s'agit d'une mesure plus sensible pour la bonne réussite de la recette.

LE RACCOURCI « INGRÉDIENTS CUISINÉS »

Une recette comportant un « ingrédient cuisiné » n'est pas destinée à être déposée telle quelle sur la table. C'est plutôt le fait de profiter de l'abondance d'un légume ou d'un fruit passager pour le cuisiner sous la forme d'un raccourci qui nous donnera une longueur d'avance plus tard dans la préparation des repas. Par exemple, avec des provisions de pesto (p. 79) ou de fondue de poireaux (p. 100), on pourra improviser rapidement un plat de pâtes, une tartine ou une omelette express. La sempiternelle question « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? » peut parfois nous faire ressentir l'angoisse de la page blanche ou du tableau vierge, mais, en ayant sous la main des ingrédients cuisinés à saveur de proximité, on se sent plutôt comme un peintre qui a une palette de couleurs variées et inspirantes à sa disposition !

INGRÉDIENTS MOINS FAMILIERS : FAISONS CONNAISSANCE !

Parmi les pas qu'il est possible de faire pour avancer sur le chemin de la proximité, il y a entre autres celui d'explorer des saveurs permettant de remplacer certains ingrédients importés. L'idée n'est pas de leur trouver des jumeaux identiques, mais simplement de prendre plaisir à découvrir les incroyables possibilités que nous offre notre territoire, et de voir comment elles peuvent se tailler une place dans nos réflexes de locavores. Car les essayer, c'est bien souvent les adopter ! Les recettes de ce livre intègrent plusieurs de ces ingrédients du territoire, lesquels sont fréquemment identifiés comme « facultatifs », c'est-à-dire destinés à apporter une plus-value à une recette sans pour autant être obligatoires. Ainsi, chacun peut y aller à son rythme. À noter : il est vrai qu'on ne déniche pas toujours ces ingrédients dans les grandes surfaces près de chez soi, mais on les trouve quand on les cherche dans une épicerie de quartier misant sur la proximité, un marché public, une boutique gourmande ou aux points de vente ainsi que sur les sites web des producteurs et artisans locaux.