

MARTHE LAVERDIÈRE

# De la graine à la table

Trucs de jardinage  
et recettes du terroir





## INTRODUCTION

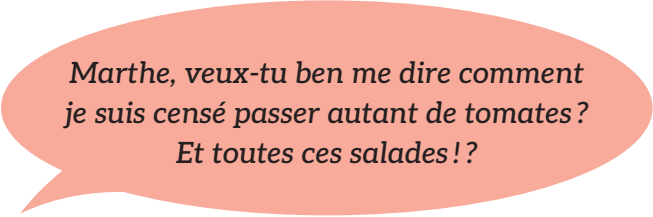
Là, je suis certaine que vous ne m'attendiez pas avec un livre de recettes ! C'est étonnant, vite de même, mais c'est pas si fou que ça quand on y pense deux secondes et quart. Le titre en dit long : DE LA GRAINE À LA TABLE. Pour se nourrir, il faut commencer par semer. Nos grands-parents le faisaient spontanément, mais, aujourd'hui, on dirait qu'on a oublié cette suite logique. La présence de supermarchés au coin de chaque rue ou presque a fini par nous faire penser que l'alimentation, ça se limite à une question de vente et de marketing. **BEN NON !!!** C'est beaucoup plus que ça.

Quand j'étais petite, je me souviens d'avoir vu mon père planter dans le jardin de minuscules semences de carottes. Aussitôt qu'il les avait mises sur le sol, on ne les voyait plus. Pouf ! Faut dire que, brun sur brun, c'était pas évident de reconnaître une graine d'un grain de terre. Moi, dans ma tête d'enfant, je m'étais dit : « La terre l'a avalée, drette comme ça, d'un seul coup ! » Vous dire ma surprise à l'automne de voir sortir de terre de grosses carottes bien colorées ! J'en revenais pas ! Chaque étape de ce processus me semblait complètement magique.

Le temps a passé, mais je trouve encore ça merveilleux et délicieux d'assurer ma propre récolte en légumes et en fruits frais, même si ce n'est que pendant la belle saison. Comme j'aimerais vous mettre dans le cœur cette joie que l'on peut éprouver à se nourrir soi-même ! On se sent comme un écureuil qui glane ses noix à l'automne.

Dans les pages qui suivent, je vous présente donc certaines de mes plantes potagères préférées. Je vous donne aussi quelques conseils pour faire vos semis, réussir vos cultures, réaliser une joyeuse récolte et produire de nouvelles semences. C'est la base, après tout.

Maintenant, si vous avez déjà commencé à jardiner (et vous êtes nombreux à le faire), vous savez sans doute que la belle abondance du potager entraîne quelques jolis défis. En effet, il n'est pas rare que tout arrive à point en même temps. Je vous entends me dire :



*Marthe, veux-tu ben me dire comment  
je suis censé passer autant de tomates ?  
Et toutes ces salades ! ?*

Pas de panique, c'est la suite du livre.

Je vous offre plus de 50 recettes pour transformer et engranger vos merveilleux légumes et délicieux fruits. Je ne prétends pas être une grande cheffe. Pas du tout !!! Mais vous allez voir, on va se régaler. Je vous propose mes recettes, celles que je cuisine avec amour. C'est le meilleur condiment (après mes herbes salées). Ce sont parfois de vieilles recettes, reçues au fil des années de membres de la famille ou d'amies. J'ai même mis les meilleures recettes de ma belle-mère, Hélène Ruel Talbot, qui cuisinait comme un ange. J'aurais donc aimé grandir avec les odeurs de cuisine de maman, quand j'étais petite et que j'arrivais de l'école, mais elle n'était plus là. Hélène l'a remplacée avec les arômes de ses petits pains ou de son aspic au chou, entre autres délices. Merci jusqu'au ciel, Hélène, pour ton patrimoine culinaire.

Alors, à vos chaudrons et à vos conserves ! On n'est pas pour laisser gaspiller toute cette belle nourriture !!!

Bon jardinage et, surtout, bon appétit !

**MARTHE XXXX**








Racine

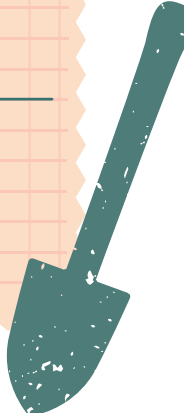






# Betterave

|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  |  |
| <b>TYPE DE SEMIS</b>  | <b>EXPOSITION</b>   | <b>BESOINS EN EAU</b>  |
| Directement<br>au jardin  | Plein soleil  | Modérés  |
| <b>AUTRE PARTICULARITÉ</b>  |   |  |
| La production de graines se fait la deuxième année                                |   |  |



Si vous saviez comme j'adore **LES BETTES !** Je les aime tellement qu'en attendant qu'elles soient prêtes, je ne résiste pas à l'envie d'en manger les feuilles, qui sont très bonnes et remplies de vitamines. Bien sûr, je ne rase pas toutes les feuilles, il faut en laisser à votre betterave pour qu'elle grandisse, mais j'en prends quelques-unes.

Les betteraves se cultivent très facilement, peu importe votre zone de rusticité. C'est un bon légume pour les débutants. On sème les graines directement au jardin aussitôt que la terre est assez chaude et que le sol se travaille bien. Attention, ne semez pas trop serré ! Respectez les limites suggérées sur votre sachet de graines. Je trouve tellement triste de devoir éclaircir et de jeter par le fait même plusieurs petits plants...

Si vous avez une terre argileuse, pensez à vous faire des **buttes de culture** (voir encadré), puisque, comme tous les légumes-racines, les betteraves aiment grandir dans une terre qui se draine bien.

## LES BUTTES DE CULTURE

Faire des buttes de culture, c'est simple comme tout. Il suffit de faire des monticules d'environ 12 po (30 cm) de haut et de planter dedans.

Si votre terre est glaiseuse, pensez à lui ajouter du sable au moment de former les buttes. Voilà !

Les insectes et les maladies fongiques ne l'atteignent pas vraiment, à part quelques limaces un peu trop voraces. C'est facile, je vous l'ai déjà dit !

Quand les plants ont environ 4 po (10 cm) de haut, j'ajoute une bonne couche de paillis de paille tout autour.

Aussitôt que vos betteraves sont assez grosses, vous pouvez commencer à les cueillir. Moi, je les mange tout simplement bouillies, avec une noisette de beurre. Pour un délice pareil, je ferme les yeux sur le cholestérol.

À l'automne, j'en laisse quelques-unes en terre pour qu'elles y passent l'hiver. Pourquoi ? Pour avoir la joie de ramasser les graines l'année suivante. Veillez à ce qu'il y ait une bonne couche de neige sur les betteraves durant l'hiver. Au printemps, vous verrez revenir leur doux feuillage et éprouverez le bonheur de voir monter leur hampe de graines. Une seule betterave peut donner des centaines de graines.



## POTAGE DE BETTERAVES AU SIROP D'ÉRABLE

*Ce potage est le seul mets que Minou mange volontiers, à cause du sirop d'érable! À vrai dire, c'est pas surprenant, il est diabétique. Alors, je diminue graduellement le sirop sans lui dire. Chut!!!*

**RENDEMENT** 8 portions — **PRÉPARATION** 10 min — **CUISSON** 35 min



6 grosses betteraves, en cubes  
 2 grosses patates, en cubes  
 2 branches de céleri, en cubes  
 4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet ou + au besoin  
 ¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable ou au goût  
 Un filet de crème 35%  
 Sel et poivre



- 1** Dans une grande casserole, déposer les légumes et le bouillon de poulet; en ajouter un peu au besoin, il faut que le bouillon recouvre bien les légumes.
- 2** Porter à ébullition à feu vif, puis réduire à feu doux et cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient bien cuits.
- 3** Passer au *blender* jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4** Ajouter le sirop d'érable et pulser à quelques reprises pour l'incorporer. Saler et poivrer.
- 5** Au moment de servir, verser un filet de crème dans chaque bol de potage.





# Table des matières

|              |   |
|--------------|---|
| INTRODUCTION | 7 |
|--------------|---|

---

## Racines

### BETTERAVE 13

Potage de betteraves au sirop d'érable 16

Muffins aux betteraves 18

### CAROTTE 21

Salade aux carottes froides 26

Galettes aux carottes d'Hélène 28

Glaçage décadent 28

### OIGNON 31

Tarte aux oignons

et aux tomates de ma belle-mère 34

Pâte à tarte maison 35

Cretons à Danielle 36

### PATATE 39

Patates boulangères 42

Salade de patates grelots

à la ciboulette 44

---

## Feuilles

### BASILIC 49

MON pesto de basilic 52

Pizza pesto, cheddar et oignons 54

|  |     |
|--|-----|
| <b>CÉLERI</b>                                  | 57  |
| Soupe de céleri                                | 60  |
| Ragoût de boulettes à Danielle                 | 62  |
| <b>ÉPINARD</b>                                 | 65  |
| Super quiche aux épinards                      | 68  |
| Salade d'épinards et de fleurs<br>de calendula | 70  |
| <b>LAITUE</b>                                  | 73  |
| Salade de laitue et de chénopode blanc         | 76  |
| Vinaigrette Claude                             | 76  |
| Vinaigrette Pauline                            | 80  |
| <b>LIVÈCHE</b>                                 | 83  |
| Potage de poireaux et de livèche               | 86  |
| Herbes salées                                  | 88  |
| <b>OSEILLE</b>                                 | 91  |
| Roulés au thon à l'oseille                     | 94  |
| <hr/>  |     |
| <b>Boni</b>                                    | 96  |
| <hr/>  |     |
| <b>HÉLÈNE</b>                                  | 97  |
| Petits pains à Hélène                          | 98  |
| Dessert au café                                | 100 |
| <hr/>  |     |
| <b>Tiges</b>                                   | 103 |
| <hr/>  |     |
| <b>BROCOLI ET CHOU-FLEUR</b>                   | 105 |
| Potage flexible                                | 108 |
| Omelette au brocoli                            | 110 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>CHOU D'HIVER</b>                                     | 113 |
| Soupe au chou   | 116 |
| Aspic au chou   | 118 |
| Cigares au chou   | 120 |
| <b>CITROUILLE</b>                                       | 123 |
| Potage de citrouille                                    | 126 |
| Biscuits à la citrouille                                | 128 |
| <b>COURGETTE</b>  | 131 |
| Gâteau aux courgettes                                   | 134 |
| Relish aux courgettes<br>de mon frère Simon             | 138 |
| <b>POIS</b>   | 141 |
| Soupe aux pois  | 144 |
| Petits pains de viande<br>aux petits pois et au cheddar | 146 |
| <b>POIVRON</b>  | 151 |
| Pain de viande au poivron                               | 154 |
| Salade de macaronis d'Irène                             | 156 |
| <b>TOMATE</b>   | 159 |
| Ma sauce à spaghetti                                    | 162 |
| Jus de légumes  | 164 |
| Gâteau aux tomates vertes                               | 166 |
| <hr/>   |     |
| <b>Fruits</b>   | 169 |
| <hr/>   |     |
| <b>FRAISE</b>   | 171 |
| Carrés chiffon aux fraises                              | 174 |



|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Gâteau roulé aux fraises              | 176 |
| Confiture de fraises d'Eva            | 179 |
| <b>FRAMBOISE</b>                      | 181 |
| Slagues aux framboises                | 184 |
| Biscuits clin d'œil aux framboises    | 186 |
| <b>POMME</b>                          | 189 |
| Suzanne aux pommes                    | 192 |
| Chaussons aux pommes                  | 194 |
| Sirop pour les chaussons              | 195 |
| <b>RHUBARBE</b>                       | 197 |
| Pouding à la rhubarbe de chez nous    | 200 |
| Tarte à la rhubarbe et aux fraises    | 202 |
| <hr/>                                 |     |
| <b>Boni</b>                           | 204 |
| <hr/>                                 |     |
| <b>ÉRABLE</b>                         | 205 |
| Tarte au sirop d'érable               | 208 |
| Carrés au sirop d'érable              | 210 |
| <br>                                  |     |
| <b>ANNEXE - CALENDRIER DE SEMIS</b>   | 212 |
| <b>INDEX DES RECETTES PAR ALIMENT</b> | 214 |
| <b>REMERCIEMENTS</b>                  | 219 |