

RICARDO

+
de
LÉ
GU
MES



BETTERAVES EN CROÛTE DE SEL

4 à 6 betteraves entières non pelées et lavées
1,1 kg (4 tasses) de gros sel

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Dans un plat de cuisson en verre ou en céramique carré de 20 cm (8 po), placer les betteraves. Couvrir complètement du sel. Cuire au four 1 h 30. Sortir du four.

Laisser les betteraves refroidir dans le sel avant de les peler, soit environ 2 heures. Elles sont parfaites pour le carpaccio de betteraves, en salade ou avec les viandes et les volailles. Les betteraves en croûte de sel pelées se conservent 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

NOTE Le sel, une fois séché, peut être conservé dans un contenant hermétique pour être utilisé de nouveau pour cuire des betteraves.

PRÉPARATION 10 MIN	RENDEMENT 4 À 6
CUISSON 1 H 30	CONGÉLATION -
REFROIDISSEMENT 2 H	

CARPACCIO DE BETTERAVES

2 betteraves cuites au sel, pelées
125 ml (1/2 tasse) de crème fraîche
30 ml (2 c. à soupe) d'aneth ciselé
0,5 ml (1/8 c. à thé) de carvi moulu

Trancher les betteraves finement, idéalement à l'aide d'une mandoline.

Répartir les tranches de betteraves sur des assiettes. Garnir de crème fraîche. Parsemer d'aneth et saupoudrer de carvi. Ajouter un filet d'huile d'olive, au goût. Saler légèrement et poivrer.

Servir en entrée.

PRÉPARATION 10 MIN	PORTIONS 4
CUISSON -	CONGÉLATION -



POIREAUX RÔTIS SAUCE ROMESCO

SAUCE ROMESCO

- 2 poivrons rouges, coupés en deux et épépinés
- 1 tomate italienne, coupée en deux
- 1 piment cerise
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 40 g (1/4 tasse) d'amandes blanchies et grillées
- 10 g (3 c. à soupe) de pain rassis concassé
- 1 gousse d'ail, coupée en morceaux
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de xérès
- 1 ml (1/4 c. à thé) de paprika fumé
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cumin moulu

POIREAUX

- 3 poireaux moyens, coupés en deux sur la longueur
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

SAUCE ROMESCO

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, placer les poivrons côté peau vers le haut, la tomate et le piment. Enrober de 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons commencent à dorer. Déposer les légumes dans un contenant hermétique et laisser tiédir 20 minutes. Retirer la peau et les graines.

Au mélangeur, réduire en purée lisse les poivrons, la tomate, le piment et le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.

POIREAUX

Sur la même plaque, placer les poireaux face coupée sur la plaque. Arroser de l'huile. Saler et poivrer. Couvrir de papier d'aluminium sans serrer. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres et dorés. Retirer la première feuille de chaque demi-poireau si elles ont durci à la cuisson.

Dans un plat de service, répartir la moitié de la sauce. Y déposer les poireaux, face coupée vers le haut. Accompagner du reste de la sauce.

Servir en entrée.

NOTE La sauce est tout aussi délicieuse avec des asperges grillées, dans les sandwiches ou avec des viandes grillées.

PRÉPARATION	CUISSON	REFROIDISSEMENT	PORTIONS	CONGÉLATION
30 MIN	45 MIN	20 MIN	6	SAUCE SEULEMENT





LE CHAMP ET L'ABONDANCE

Notre agriculture est aussi importante à notre culture que notre langue, notre musique ou notre cuisine. Le respect de la terre et de ceux qui l'ont rendue aussi riche que fertile est primordial. Comprendre ce que l'on mange, réaliser les sacrifices et le travail des agriculteurs qui se cachent derrière nos aliments change complètement notre rapport à la nourriture. Non seulement manger le légume que l'on a fait pousser est gratifiant, mais c'est aussi le meilleur incitatif qui soit pour diminuer le gaspillage alimentaire. Manger NOS légumes, les légumes de chez nous, a aussi un effet immédiat et durable sur notre économie. Manger local, c'est changer pour le mieux notre monde, le monde dans lequel nos enfants vivent.

SALADE D'ENDIVES ET D'ORANGES SANGUINES

VINAIGRETTE

- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 1 petite gousse d'ail, hachée finement

SALADE

- 100 g (4 tasses) de laitue Boston déchirée
- 2 endives blanches, effeuillées et coupées en deux en biseau
- 2 endives rouges, effeuillées et coupées en deux en biseau ou un petit radicchio
- 2 oranges sanguines, pelées à vif et les suprêmes levés (voir note)
- 50 g (1/2 tasse) de noix de Grenoble grillées, concassées

VINAIGRETTE

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

SALADE

Dans des assiettes, répartir la laitue Boston et les endives. Ajouter les oranges et les noix.

Au moment de servir, arroser la salade de vinaigrette.

À servir en entrée ou en accompagnement de pâtes à la bolognaise, de viandes ou de volailles.

NOTE Coupez les extrémités des oranges et déposez-les à plat sur une planche. Coupez la pelure le plus près possible de la chair. Il ne doit rester aucune membrane blanche. Glissez ensuite la lame du couteau entre chacune des membranes afin de lever les suprêmes.

PRÉPARATION
20 MIN

CUISSON
-

PORTIONS
4 À 6

CONGÉLATION
-





POISSON ET BEURRE BLANC AU MAÏS

225 g	(1 1/2 tasse) de grains de maïs surgelés et décongelés ou 2 épis de maïs, cuits et égrenés
115 g	(1/2 tasse) de beurre, ramolli
60 ml	(1/4 tasse) de vin blanc
60 ml	(1/4 tasse) de vinaigre de vin blanc
1	échalote française, hachée finement
60 ml	(1/4 tasse) de crème 35 %
675 g	(1 1/2 lb) de filets de morue, coupés en 4 pavés
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile végétale
15 ml	(1 c. à soupe) de ciboulette ciselée
340 g	(3/4 lb) de haricots verts plats ou ronds, parés et blanchis 2 minutes

Au robot culinaire, hacher 150 g (1 tasse) des grains de maïs. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte. Réserver.

Dans une petite casserole, porter à ébullition le vin, le vinaigre et l'échalote. Laisser réduire jusqu'à 30 ml (2 c. à soupe). Ajouter la crème et poursuivre la cuisson 2 minutes à feu moyen.

Hors du feu, ajouter le beurre au maïs au mélange de vin en fouettant constamment. Passer au tamis en pressant avec le dos d'une louche pour extraire le maximum de liquide. Remettre dans la casserole propre et chauffer 2 minutes en remuant. Couvrir et réserver au chaud.

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le poisson dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile de 3 à 5 minutes de chaque côté selon l'épaisseur des filets. Saler et poivrer. Réserver au chaud. Essuyer la poêle.

Dans la même poêle, chauffer le reste du maïs dans le reste de l'huile 2 minutes en remuant. Retirer du feu. Ajouter la ciboulette. Saler et poivrer.

Napper le poisson du beurre blanc au maïs. Garnir de grains de maïs. Accompagner de haricots verts.

PRÉPARATION
20 MIN

CUISSON
25 MIN

PORTIONS
4

CONGÉLATION
-

GNOCCHIS À LA COURGE, BEURRE NOISETTE À LA SAUGE

GNOCCHIS

310 ml (1 1/4 tasse) de purée de courge Butternut (recette p. 229)

115 g (1/2 tasse) de beurre

60 ml (1/4 tasse) d'eau

7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

3 œufs

20 g (1/4 tasse) de fromage mimolette, Pacific Rock ou cheddar fort orange râpé finement

SAUCE

85 g (6 c. à soupe) de beurre

5 feuilles de sauge

1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé

Copeaux de fromage mimolette, Pacific Rock ou cheddar fort orange, pour le service

GNOCCHIS

Dans une casserole, porter à ébullition la purée de courge, le beurre, l'eau et le sel. Retirer la casserole du feu. Ajouter la farine d'un seul coup et mélanger vigoureusement à la cuillère de bois, jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse qui se détache des parois.

Remettre la casserole sur un feu moyen et cuire en remuant pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte s'assèche. Transvider dans un bol ou dans le bol du batteur sur socle.

À l'aide d'une cuillère de bois ou du fouet plat, ajouter les œufs, un à la fois, en remuant vigoureusement entre chaque ajout, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Incorporer le fromage. Transvider la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie de 1 cm (1/2 po).

Façonner des gnocchis d'environ 2,5 cm (1 po) de long en les laissant tomber à l'aide d'un couteau, un à la fois, dans une grande casserole d'eau frémissante salée. Cuire le quart de la pâte à la fois. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, laisser mijoter 1 minute. À l'aide d'une écumoire, égoutter les gnocchis sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Poursuivre avec le reste de la pâte. Les gnocchis peuvent être congelés à cette étape, si désiré.

SAUCE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il soit de couleur noisette. Ajouter la sauge, le piment et les gnocchis. Bien mélanger pour enrober les gnocchis du beurre.

Garnir de copeaux de fromage et servir en entrée ou en accompagnement. Délicieux avec du porc grillé, des escalopes de poulet ou de l'agneau rôti.

PRÉPARATION
30 MIN

CUISSON
30 MIN

PORTIONS
4

CONGÉLATION
OUI



INDEX PAR TYPE DE RECETTE

BOISSONS ET COCKTAILS

Céleri fizz, 160
Cocktail rhum carotte gingembre, 161
Gin tonic au concombre, 160
Jus de carotte et de fraise, 60
Jus de carotte, de poivron et d'orange, 61
Jus de céleri et de fenouil, 61
Jus de tomate, 60
La belle bette, 161

BRUNCH

Gaufres de pommes de terre de style *rösti*, 89
Pain à l'oignon et au fromage, 196
Spanakopita à partager, 212
Tarte salée aux asperges et au chèvre, 199
Tartelettes aux tomates et à la ricotta, 164
Tortilla espagnole, 134
Trottoir salé au poireau, 191

ENTRÉES ET AMUSE-GUEULES

Artichauts grillés au citron, 43
Carpaccio de betteraves, 28
Courge spaghetti marinara, 52
Edamames apéritifs, 18
Gnocchis à la courge, beurre noisette à la sauge, 192
Haricots jaunes *cacio e pepe*, 55
Houmous de betteraves, 25
Pâtes farcies aux petits pois, 216
Pâtes farcies aux petits pois, sauce à l'estragon, 219
Petits pois au risotto, 122
Poireaux rôtis sauce romesco, 56
Spirales de courgettes frites, 44
Tomates confites à l'huile et au vinaigre balsamique, 14
Trempeuse aux carottes et aux noix, 24

SAUCES ET CONDIMENTS

Ail confit, 240
Aïoli, 23
Bolognaise aux légumes, 98
Bouillon de légumes, 234
Céleri mariné, 224
Cornichons sucrés, 226
Demi-glace de légumes, 237
Dukka de pistaches, 23
Edamames apéritifs, 18
Flocons de piment broyé, 232
Oignons caramélisés, 238
Pesto d'artichauts, 76
Pesto de brocoli, 75
Pesto de chou noir, 77
Pico de gallo, 167
Poireaux au beurre, 230
Poivrons rôtis, 225
Salsa de tomates grillées, 169
Sauce béarnaise, 86
Sauce béchamel, 87
Sauce hollandaise, 87
Sauce tomate, 239
Sel de piment et lime, 22
Sel au sésame, 22
Vinaigrette traditionnelle, 86

SOUPES

Minestrone, 103
Soupe au cari rouge et au lait de coco, 138
Soupe aux poireaux, 48
Soupe blanche, 121
Soupe rouge, 119
Soupe verte, 120

SALADES

Salade d'endives et d'oranges sanguines, 94
Salade de cipollinis rôtis, 70
Salade de concombres au sésame, 30
Salade de fenouil et de céleri, 65
Salade de légumes grillés et saumon, 108
Salade de poivrons rôtis et kamut, 153
Salade de pommes de terre et de maïs, 71
Salade de radis grillés, 68
Salade kani, 92
Salade toute verte, 27
Salade wedge, 90


ACCOMPAGNEMENTS

Asperges blanches rôties aux herbes, 51
Betteraves en croûte de sel, 28
Bok choy à l'ail et au citron, 32
Brocoli grillé, 84
Carottes rôties, 38
Champignons glacés à l'érable, 47
Chips de choux de Bruxelles, 39
Chou nappa au sésame, 145
Chou-fleur rôti, 84
Chou-rave vapeur et bouillon comme un *dashi*, 41
Courge *Hasselback*, 85
Courgettes au parmesan, 17
Couscous de chou-fleur, 79
Frites de pommes de terre au four, 39
Gratin de légumes racines, 111
Maïs sauce coco-cari, 81
Pain de maïs aux épinards (*cornbread*), 179
Pâte à pizza, 131
Polenta au maïs, 127
Popcorn de chou-fleur, 38
Purée de courge Butternut, 229

Tian ratatouille, 194
Tortillas au jus de carottes, 168

PLATS PRINCIPAUX

Aubergines *parmigiana*, 116
Bette à carde et boulettes de veau, 132
Bol buddah, 174
Bol burrito, 172
Bol *poke*, 173
Burgers aux tomates vertes frites, 155
Burgers à la grecque, 188
Champignons portobello et poulet jerk, 100
Chili aux légumes et aux haricots noirs, 178
Crêpes aux petits pois et salade tiède de légumes verts, 180
Lasagne à la courge et aux légumes rôtis, 202
Nages de pâtisseries et de palourdes, 205
Pâté sans poulet, 105
Pizzas aux légumes et au parmesan, 130
Poisson et beurre blanc au maïs, 137
Polpettes de rapinis à la sauce tomate, 150
Purée de chou-fleur, pétoncles et légumes racines rôtis, 206
Ragoût de champignons et escalopes de porc, 124
Ragoût de lentilles et steaks de chou braisés, 148
Rouleaux de printemps sauce aux arachides, 184
Sandwichs de falafels aux épinards, 210
Satay de chou-fleur, 142
Sauté de légumes teriyaki et crevettes grillées, 147
Tacos au tofu, 166
Tofu grillé et salade de kale à la patate douce, 72



**Un livre de recettes
qui donne envie de manger
encore plus de légumes!**

Plus de 120 nouvelles recettes,
des plus simples aux plus élaborées.

Des plats dont les légumes sont la vedette
(et la protéine, un accompagnement).

Une grande sélection de légumes, connus
et méconnus, pour toutes les saisons.

Toujours la même garantie de Ricardo :
**des recettes réussies à tout coup ; des saveurs qui
rassemblent les gens autour d'une même table.**