

CANTALOUPE

Le **cantaloupe** fait partie de la grande famille des cucurbitacées, tout comme les concombres et le melon d'eau. Ce fruit doit son nom au domaine Cantalupo en Italie, où les papes en faisaient la culture au 18^e siècle! Le melon continue de mûrir même après avoir été cueilli. Il est prêt à être consommé lorsqu'il émet un son creux en le tapant avec la paume, ou lorsqu'une odeur sucrée s'en dégage.

Conservez-le dès l'achat!

- Entier et non-lavé jusqu'à 5 jours au frigo une fois mûr.
- Coupé en morceaux dans un contenant au frigo pour 2 à 3 jours



Faites des réserves!
D'août à septembre

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Coupez-le en deux et retirez les pépins. Mettez les moitiés dans un contenant hermétique et congelez jusqu'à 3 mois.

Idées recettes : sorbet, granité, smoothie, vinaigrette

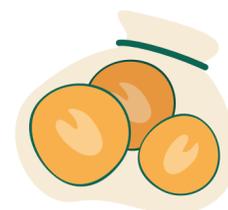


En le déshydratant!

Lavez et épépinez, puis tranchez très mince, idéalement avec une mandoline, pour étendre bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 9 à 10 heures.

Au déshydrateur, à 135 °F, entre 8 et 10 heures.

Idées recettes : tel quel comme des chips, dans des salades



En le mettant en conserve!

Faire une confiture est un des meilleurs moyens de conserver des cantaloups sous forme de conserve.

Plusieurs recettes existent!

Idées recettes : sur du pain, dans du yogourt, dans des pâtisseries



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Excalibur. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!

CHOU-FLEUR DE COULEUR

Le **chou-fleur** est une variété de la famille des brassicacées, la famille de choux, des brocolis et le kale. Un grand classique des plateaux de crudités, le chou-fleur est utilisé depuis quelques années comme substitut au riz et au couscous, mais aussi à la pâte à pizza! Si votre chou-fleur est coloré, c'est grâce aux pigments qu'il contient : carotène, chlorophylle et anthocyane lui confèrent de belles couleurs orangée, verte ou violette.

Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier et non-lavé dans le bac à légumes pour 5 jours et plus.
- Cuit, au frigo pour 2 jours.



Faites des réserves!

De mi-juin à la fin octobre.

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Lavez et coupez en fleurettes puis faites blanchir quelques minutes. Se conserve environ un an dans un contenant fermé.

Idées recettes : purée, hummus, gratin



En le déshydratant!

Lavez et coupez en fleurettes puis faites blanchir 3 minutes. Laissez refroidir et épongez puis étalez bien à plat. Au four, réglez à 150 °F pour 6 à 10 heures ou au déshydrateur à 125 °F pour 8 à 12 heures.

Idées recettes : potage, pop-corn de chou-fleur



En le mettant en conserve!

Lavez et coupez en fleurettes puis faites tremper dans de l'eau salée et vinaigrée pendant 1h. Blanchissez 2-3 minutes et laissez refroidir. Mettez en bocaux et recouvrez de saumure (15g de sel /litre d'eau) jusqu'à 2 cm du rebord. Procédez à la pasteurisation pendant 45 minutes.

Idées recettes : sauce, croquettes de chou-fleur



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!



POIVRON

Le poivron, au même titre que les tomates, les aubergines et les pommes de terre, fait partie de la famille des solanacées. Ce légume est un favori dans nos cuisines, que ce soit cru ou cuit, en sauté ou sur des pizzas. Le poivron vert est cueilli avant d'être mûr, c'est pourquoi il est un peu moins sucré que les poivrons de couleur qui ont eu le temps de mûrir à la chaleur du soleil.

Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier et non-lavé dans le bac à légumes pour quelques jours.
- Cuit et coupé au frigo, pour quelques jours.



Faites des réserves!

De mi-juillet à la fin octobre.

DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Lavez, coupez de la manière désirée et blanchissez 2-3 minutes. Congeler dans un contenant ou sac hermétique. Se conserve jusqu'à 6 mois.

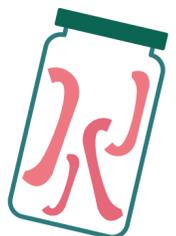
Idées recettes : sauté, hummus, sandwich (poivrons grillés)



En le déshydratant!

Lavez et coupez en cubes ou lanières. Séchez puis étalez bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 8 à 12 heures. Au déshydrateur, réglez à 125 °F pour 9 à 13 heures. Se conserve de 6 à 12 mois.

Idées recettes : tel quel dans des sandwiches, soupe, quiche



En le mettant en conserve!

Faites mariner selon les instructions de votre recette préférée, mettez en conserve et procédez à la pasteurisation.

Idées recettes : à déguster tel quel, sandwiches, pizzas



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!



POIREAU

Le **poireau** fait partie de la famille des alliacées. Il est le cousin de l'oignon, de l'échalote, de l'ail et de la ciboulette. Outre le classique potage, ce légume peut remplacer ses proche-parents dans plusieurs recettes et se démarque par son goût plus doux.

Conservez-le dès l'achat!

- Cru, entier, jusqu'à deux semaines au frigo dans le bac à légumes.
- Cuit, au frigo pour 2 jours.



Faites des réserves!

D'août à mi-octobre

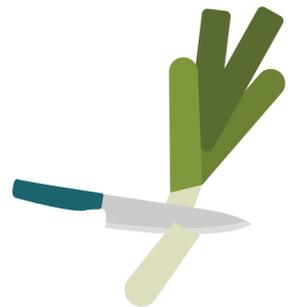
DÉGUSTEZ-LE TOUTE L'ANNÉE!



En le congelant!

Lavez, séchez et tranchez finement – même pas besoin de les blanchir! Se conserve environ 5 mois.

Idées recettes : soupe, potage ou quiche



En le déshydratant!

Lavez, séchez et coupez en rondelles de 5 mm ou moins. Séparez les différentes épaisseurs, le cas échéant. Au four, réglez à la plus basse température et laissez la porte entrouverte environ 12 heures. Au déshydrateur, réglez à 125 °F pour 14 à 18 heures.

Idées recettes : soupe ou potage



Ne jetez pas le vert des poireaux, il peut être utilisé dans une soupe ou dans une quiche.



En le mettant en conserve!

Coupez le vert des poireaux à hauteur de vos bocaux. Lavez et faites blanchir 5 minutes. Laissez refroidir et mettez en bocaux puis recouvrez avec une saumure (20 g de sel /litre d'eau) jusqu'à 2 cm du rebord. Pasteurisez pendant 1h30.

Idées recettes : omelette, tarte, frit comme garniture



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!



COURGE

De la courge spaghetti à la citrouille, ce légume de la famille des cucurbitacées, tout comme les melons et les concombres, fait partie de nos repas de début d'automne, ceux qui nous réchauffent le cœur.

Conservez-la dès l'achat!

- Crue, au sec et à l'abri de la lumière si possible au frais (10/15 °C) pour 6 mois et plus.
- Cuite, au frigo, pour 2 à 3 jours.



Faites des réserves!

De mi-août à fin décembre

DÉGUSTEZ-LA TOUTE L'ANNÉE!



En la congelant!

Enlevez la peau, coupez en cubes et faites blanchir 2 minutes. Se conserve 1 an.

Idées recettes : potage, purée, pâtisserie



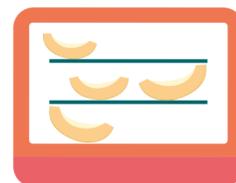
N'oubliez pas de plonger vos légumes dans l'eau glacée après les avoir blanchis pour stopper la cuisson!



En la déshydratant!

Enlevez la peau, coupez en tranches de 5 mm ou moins et étalez bien à plat. Au four, réglez à la plus basse température pour 4 à 6 heures. Au déshydrateur, réglez à 125 °F entre 7 et 11 heures.

Idées recettes : soupe, cari, chips



En la mettant en conserve!

Enlevez la peau, coupez et faites blanchir 2 minutes. Mettez en pot jusqu'à 2,5 cm du rebord des pots. Traitement à l'autoclave nécessaire, référez-vous à une recette certifiée.

Idées recettes : sauce à la courge, lasagne, hummus



Les indications de déshydratation sont issues du manuel du déshydrateur Hamilton Beach. Vérifiez le vôtre et fiez-vous à la texture!