

# Chutney de tomates vertes

## Ingrédients

200 gr d'oignons jaune  
1 kg de tomates vertes  
100 gr d'ail pelé  
100 ml d'huile d'olive  
350 ml de vinaigre de cidre  
200 gr de sucre  
4 branches de thym  
4 branches de sauge  
4 branches d'origan  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Éplucher et couper les oignons en petit cube. Éplucher et hacher l'ail.
2. Monder les tomates. Faire bouillir de l'eau dans un grand chaudron. Faire une incision en forme de croix à la base de la tomate. Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 à 40 secondes. Lorsque vous remarquez que la peau de la tomate commence à décoller, retirer les tomates de l'eau et les plonger dans une eau glacée afin de stopper la cuisson. Peler les tomates et les couper en dés.
3. Retirer les herbes de leurs tiges et les ciseler.
4. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire 5 minutes en remuant pour éviter la coloration. Ajouter l'ail et cuire 5 minutes, toujours en remuant de temps en temps. Ajouter le sucre, bien remuer et ajouter les tomates et les herbes. Cuire 5 minutes.
5. Ajouter le vinaigre, bien remuer, baisser le rond à feu doux et laisser mijoter 1 heure en remuant de temps en temps.
6. Ajouter le sel et le poivre.

Déguster !

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

## Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité

L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



L'AVENUE DU  
MONT—ROYAL

**odace**  
événements

 **Cultiver  
Montréal**

 **Desjardins**  
Caisse du Plateau-Mont-Royal

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal** 

Les recettes des Jardins Nourriciers

par la cheffe Caroline Roux

## Pesto de basilic

## Ingrédients

1 kg de basilic frais  
100 gr d'ail pelé  
100 gr de noix de Grenoble  
350 ml d'huile d'olive  
1 zeste de citron  
100 ml de jus de citron  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Attention de ne pas trop brasser le basilic afin de ne pas le faire brunir.

\* Dépendamment de la capacité du robot culinaire, il vaut mieux faire cette recette en 2 ou 3 coups.

Déguster !

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

### Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité  
L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



L'AVENUE DU  
MONT—ROYAL

**odace**  
événements

 **Cultiver**  
Montréal

 **Desjardins**  
Caisse du Plateau-Mont-Royal

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal** 

Les recettes des Jardins Nourriciers

par la cheffe Caroline Roux

# Salade de quinoa aux légumes du jardin

## Ingrédients

500 ml de quinoa cru  
200 gr de feuilles de capucines  
10 tiges de bette à carde  
350 gr de haricots verts  
350 gr de pousses de pois  
200 gr de fleurs comestibles  
250 ml de pesto du jardin  
50 ml de jus de citron  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Cuire le quinoa 10 à 12 minutes dans de l'eau salée. Refroidir
2. Ciseler les feuilles de capucines
3. Séparer les tiges et les feuilles de bette à carde. Trancher les tiges très finement. Ciseler les feuilles.
4. Séparer les tiges et les feuilles du kale. Ciseler les feuilles et mettre les tiges au compost.
5. Émincer les haricots verts. Couper les pousses de pois en tronçons de 5 centimètres.
6. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients. Au moment de servir ajouter le pesto, le jus de citron, le sel et le poivre.

Déguster !

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

## Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité  
L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



Les recettes des Jardins Nourriciers

par la cheffe Caroline Roux

## Salsa de Maïs

## Ingrédients

4 épis de maïs  
250 gr de tomates vertes  
1 poivron rouge  
50 gr de piment fort  
1 botte de coriandre  
100 gr d'oignon jaune  
100 ml d'huile d'olive  
150 ml de jus de lime  
1 zeste de lime  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Retirer les grains des épis de maïs. Couper les tomates vertes en petits dés. Couper le poivron rouge en petits dés. Retirer les grains des piments forts et couper en très petits dés. Ciseler la coriandre. Éplucher et couper les oignons en petits dés.

2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer une heure au frigo. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Déguster avec des chips de maïs  
ou en accompagnement de tacos.

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

### Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité  
L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



Les recettes des Jardins Nourriciers

par la cheffe Caroline Roux

# Fleurs de courgette farcies

## Ingrédients

12 fleurs de courgette de  
grosueur moyenne  
250 gr de fromage de chèvre  
des neiges  
60 ml de yogourt nature  
100 gr de noix de grenoble  
50 ml de miel  
6 tiges d'agastache  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Hacher les noix de grenoble. Ciseler l'agastache. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une farce homogène.

2. À l'aide d'une poche à pâtisserie, farcir les fleurs. Vous pouvez ajuster la quantité en fonction de la grosueur de la fleur.

Déguster !

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

## Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité

L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



Les recettes des Jardins Nourriciers

par la cheffe Caroline Roux

# Salade de quinoa aux légumes du jardin

## Ingrédients

500 ml de quinoa cru  
200 gr de feuilles de capucines  
10 tiges de bette à carde  
350 gr de haricots verts  
350 gr de pousse de pois  
200 gr de fleurs comestibles  
250 ml de pesto du jardin  
50 ml de jus de citron  
Sel  
Poivre

## Préparation

1. Cuire le quinoa 10 à 12 minutes dans de l'eau salée. Refroidir
2. Ciseler les feuilles de capucines
3. Séparer les tiges et les feuilles de bette à carde. Trancher les tiges très finement. Ciseler les feuilles.
4. Séparer les tiges et les feuilles de la bette à carde. Trancher les tiges très finement. Ciseler les feuilles.
5. Séparer les tiges et les feuilles du kale.  
Ciseler les feuilles et mettre les tiges au compost.
6. Émincer les haricots verts. Couper les pousses de pois en tronçons de 5 centimètres.
7. Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients. Au moment de servir ajouter le pesto, le jus de citron, le sel et le poivre.

Aux Jardins nourriciers, nous cuisinons avec les fruits, légumes et herbes aromatiques qui ont été cultivés avec amour, tout l'été, par Marie-Ève. Tous les semis et semences du potager sont issus de La Brouette maraîchère, La Ferme du Roulant et Terre promise.

## Partenaires des Jardins Nourriciers :

Conception et réalisation :  
ODACE Événements, Cultiver Montréal et ses membres

Collaborateurs :  
Humanité  
L'Institut national d'agriculture biologique du Cégep de Victoriaville et ses étudiant.e.s,  
Étudiant.e.s de l'École de design de l'UQAM avec l'accompagnement de Fertile et Cultiver  
Montréal.

Les Jardins Nourriciers sont présentés par la Caisse du Plateau Mont-Royal - Espace 1809.



**odace**  
événements

 **Cultiver**  
Montréal

 **Desjardins**  
Caisse du Plateau-Mont-Royal

Le Plateau-Mont-Royal  
**Montréal** 