

Si vous cherchez un plat pour agrémenter un souper de tous les jours ou un festin de fin de semaine, les plats d'accompagnement faits à partir de légumes sont tellement bons qu'ils deviennent souvent le clou du repas. Voici des recettes débordantes de saveur qui voleront la vedette.

Joan et Harpreet

Troy (Ontario)



**À la ferme J. Collins & Sons,
on cultive des légumes,
mais on permet aussi à toute
une collectivité de s'épanouir.**



On se sent chez soi

« J'ai grandi en Inde, sur la ferme de mon père et je suis arrivé au Canada avec mes parents à l'âge de 19 ans. J'ai commencé à travailler à la ferme J. Collins & Sons en 1982, à temps partiel. Le travail m'a tellement plu que j'ai passé toute ma vie ici », explique Harpreet Cheema, le gestionnaire de la ferme.



Bâtir une collectivité

Il y a une importante communauté Pendjabi à Brampton, à environ une heure de route de la ferme. « Lorsque l'on pense à ceux et celles de par le monde qui cultivent et produisent de la nourriture, on réalise qu'en fin de compte, nous sommes peu nombreux. Je pense que notre communauté et les gens ici sur la ferme offrent une contribution exceptionnelle à cet égard, indique Harpreet. Ce sont des gens un peu plus âgés qui adorent leur travail. »

À mesure que le mot se répandait dans la collectivité à l'effet que les travailleurs arrivaient heureux et repartaient heureux à la fin de la journée, le nombre d'employés à la ferme augmentait. Joan Beck, propriétaire de la ferme J. Collins & Sons, en est très reconnaissante, déclarant : « J'aime ces gens, leur énergie et leur volonté de travailler fort; c'est très positif. »





Retour à la maison

Joan a grandi sur la ferme maraîchère familiale à Woodbridge, en Ontario. Elle a poursuivi des études universitaires en nutrition et travaillé 10 ans à Toronto avant de revenir à la maison. « Je suis habituée à la vie en milieu rural. J'ai eu une très belle enfance, faite d'air frais et de grands espaces. Si vous aimez le plein air, c'est la vie rêvée. »

« Il n'y a pas de journée routinière, dit Joan, agricultrice de cinquième génération. C'est la nature même du travail : les choses changent continuellement et on doit souvent revoir nos plans, laisser tomber ce qu'on fait et y revenir plus tard. On est toujours en mode multitâches! »

La terre nourricière

La ferme J. Collins & Sons produit des légumes – carottes, radis, persil, coriandre et aneth – qui exigent beaucoup de travail manuel.

Harpreet se réjouit de l'impact positif de la ferme sur les gens des environs. « Nos légumes sont distribués dans la région métropolitaine de Toronto. Nous travaillons en collaboration avec les grands joueurs de l'industrie alimentaire et avec le Marché des produits alimentaires de l'Ontario », ajoute Harpreet.

Une contribution dont la collectivité tout entière peut être très fière.





Soupe aux lentilles et patates douces

Ingrédients

2 c à tab d'huile d'olive
1 oignon, haché
1 branche de céleri, en dés
2 gousses d'ail, émincées
2 c à thé de poudre de cari
1 c à thé de gingembre frais, émincé
¼ c à thé de coriandre, moulue
¼ c à thé de cumin, moulu
¼ c à thé de poivre
1 boîte (900 mL) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
1 boîte (796 mL) de tomates en dés sans sel ajouté
2 tasses de patates douces, pelées et coupées en dés
⅔ tasse de lentilles vertes, rincées
¼ tasse de coriandre fraîche, hachée
½ c à thé de sel

Joan Beck
Troy (Ontario)

Préparation

Dans un grand faitout, chauffer l'huile à feu moyen. Attendrir l'oignon et le céleri en remuant, environ 1 minute.

Ajouter l'ail, la poudre de cari, le gingembre, la coriandre moulue, le cumin et le poivre. Cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange soit odorant, environ 1 minute. Incorporer le bouillon, les tomates, les patates douces et les lentilles. Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter durant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter le sel et garnir de coriandre fraîche.


Truc : Pour faire cette recette avec de la viande, utiliser du bouillon de poulet et ajouter des poitrines de poulet désossées, sans la peau et coupées en morceaux.

Notes

La famille Lees

Arcola (Saskatchewan)



A photograph of a weathered wooden fence and a rusty metal structure against a clear blue sky. The fence is made of dark, aged wood with some horizontal slats missing. To the right, there is a structure made of corrugated metal that is heavily rusted. The background is a solid, clear blue sky.

La maison est le cœur de la vie de Valerie et Duncan, qui ont élevé une famille et du bétail tout en cultivant beaucoup d'amour sur leur ferme familiale plus que centenaire.

45 années bien comptées

En 45 ans de mariage, Valerie et Duncan en ont vécu des choses! Non seulement ont-ils géré une ferme et élevé une famille, mais Valerie était également enseignante à temps plein. Même s'ils avaient d'autres responsabilités à l'extérieur de la ferme, ils ont toujours compris l'importance de partager les tâches à la maison, incluant l'éducation de leurs quatre fils. Pour Valerie, le secret d'une relation harmonieuse est la patience. Mais si vous demandez à Duncan, il vous dira que c'est plutôt l'entêtement. Ils s'entendent cependant pour dire qu'ils ont toujours été là l'un pour l'autre.



L'amour du travail

Duncan, agriculteur de sixième génération, a passé sa vie sur la terre. Et tout comme son père lui a transmis la tradition, il la transmet à son tour à son fils Jeff, qui gère maintenant la ferme. « Je pense que tous les pères aimeraient que leurs fils aiment leur travail. Si le père aimait son travail, il voudrait que son fils l'aime tout autant. Nous sommes des gens de bétail; c'est notre vie depuis longtemps. »



Frais et local

Pour la famille Lees, rien ne vaut les aliments locaux, qu'il s'agisse des produits de leur potager ou des légumes d'un producteur voisin. Comme l'explique Valérie : « Le goût des légumes locaux est tellement supérieur à celui des produits achetés dans le commerce. Ils sont cueillis juste à point au lieu d'être cueillis verts et expédiés sur une longue distance. » Pour Duncan, « La plus grande différence, je la goûte dans la viande de porc. Il n'y a plus beaucoup d'agriculteurs qui élèvent leurs propres porcs, mais si on peut se procurer la viande directement de la ferme, c'est bien meilleur. »



L'élevage du bétail

La famille Lees élève des bovins Hereford; ils ont environ 450 têtes. « L'une des races les plus solides, dit Duncan. Ils ont une apparence caractéristique, avec leur visage blanc et leur pelage roux. Roux à face blanche! »

Les Lees ont exposé leur bêtes non seulement localement, mais partout au pays. Ils ont vendu des animaux de race en Angleterre, au Japon, en Russie et au Kazakhstan. En tant que juge pour les concours bovins, Duncan sait comment travailler avec les animaux et les faire socialiser. « Lorsque vient le temps des expositions, nos bêtes sont très dociles », dit-il.

Après avoir vécu ensemble durant 45 ans, élevé une famille et du bétail, il est clair que Valerie et Duncan ne changeraient de vie pour rien au monde.





Casserole de pommes de terre

Ingrédients

8 grosses pommes de terre,
coupées en cubes
1 c à thé de sel
1 tasse de crème sûre
1 tasse de mayonnaise
1 tasse de fromage cheddar,
râpé
3 oignons verts, hachés

Préparation

Faire bouillir les pommes de terre dans l'eau salée durant 10 minutes. Les égoutter. Dans un grand bol, mélanger la crème sûre, la mayonnaise, $\frac{3}{4}$ de tasse de fromage et les oignons verts. Ajouter les pommes de terre.

Verser le mélange dans un moule beurré de 9 × 13 et garnir avec le reste du fromage.

Cuire au four à 350 ° F durant 20 à 25 minutes.
Se congèle bien.

Notes

Valerie et Duncan Lees
Arcola (Saskatchewan)

La famille Berry

Glenboro (Manitoba)



**Des pommes de terre
à perte de vue : voilà
sur quoi la famille Berry
a construit son rêve.**



Une entreprise familiale

Doug et son frère Bruce gèrent une entreprise familiale, car leurs fils travaillent avec eux.

« Bruce et moi avons toujours fait équipe, affirme Doug. Nous travaillons ensemble depuis notre tendre enfance et maintenant, avec nos propres enfants, nous avons une réunion à chaque matin, question de nous assurer que tout le monde a son mot à dire dans les décisions. »

« Chacun a son rôle à jouer dans des secteurs clés. Comme ils ont tous beaucoup d'expérience, il s'est créé un climat familial incroyable, ajoute Cheryl, l'épouse de Doug. En constatant leur succès au fil des ans, nous sommes vraiment satisfaits de la façon dont ils ont géré l'entreprise. Je sais que les parents de Doug seraient très fiers de lui, de Bruce et de leurs petits-fils. C'est incroyable! »





La beauté dans sa cour

De leur maison, les Berry ne se lassent jamais de la vue, même après toutes ces années. Pour Doug, le meilleur moment de la journée est lorsqu'il emprunte la route qui le mène à la ferme le matin. « Ce ciel matinal est absolument magnifique. Chaque saison offre quelque chose de spécial et à chaque détour de la route, il y a un panorama exceptionnel. »

Pour Cheryl, c'est le rappel qu'il faut prendre le temps de savourer cette nature. « Il y a tellement de belles choses à voir! À la campagne, on peut contempler le lever et le coucher du soleil. On peut observer des milliers d'étoiles dans un ciel d'encre, car il n'y a pas les lumières de la ville pour venir altérer ce spectacle. Le ciel semble parfois infini. »






Occasions de croissance

Le père de Doug et Bruce leur a enseigné très tôt la valeur de l'argent. À l'âge de 16 ans, Doug a emprunté 10 000 \$ pour faire l'acquisition de sa première propriété. « Notre père nous a donné l'occasion de devenir gestionnaires très jeunes et j'ai offert la même opportunité à mes fils », conclut Doug.

Une réalité transmise de génération en génération : dans le monde agricole, si vous ne pouvez emprunter d'argent, vous ne ferez jamais d'argent!



A close-up photograph of a person wearing a brown, heavy-duty work jacket with brass buttons. The person is holding several large, golden-brown potatoes in their hands. The background is dark, making the person and the potatoes stand out.

Un festin pour le groupe

Il y a environ 20 ans, Cheryl a commencé à préparer des repas pour les travailleurs durant les longues journées de la saison des récoltes, question pour eux de garder le moral.

« Tout cela a commencé simplement : j'ai fait une marmite de chili que j'ai apporté aux hommes dans les champs et cela a fait boule de neige, se souvient Cheryl. J'y suis maintenant tellement habituée que je n'y pense même plus. Je prépare un plat différent chaque jour durant deux semaines. La clé, c'est la planification. Tout est fait maison : le pain, le repas et le dessert et ce que nous cultivons se retrouve dans les assiettes. Tout le monde apprécie. »

La famille Berry est la preuve vivante que le succès est beaucoup plus valorisant lorsqu'il est partagé.

Fèves au lard foncées

Ingrédients

1 lb de petits haricots blancs
2 oignons moyens,
hachés finement
½ lb de bacon, haché

Pour la sauce

2½ c à thé de sel
1½ c à thé de moutarde
en poudre
¼ c à thé de poivre
¾ tasse de cassonade
5 c à tab de mélasse
¾ tasse de ketchup
1 tasse d'eau bouillante

Préparation

Rincer les haricots, les mettre dans une grande casserole, les recouvrir d'eau (1 po au-dessus) et les laisser tremper toute une nuit.

Le lendemain, ajouter de l'eau au besoin pour recouvrir les haricots. Laisser mijoter durant 1 heure ou plus, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Verser les haricots dans une petite cocotte allant au four.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce et verser sur les haricots. Ajouter les oignons et le bacon et bien mélanger.

Couvrir et cuire au four à 275° F durant 6 heures. Remuer de temps à autre et ajouter de l'eau au besoin.

Truc : Ajouter moins de mélasse pour des fèves au lard plus pâles ou moins sucrées.

Notes

Cheryl et Doug Berry
Glenboro (Manitoba)

Asperges au bacon et oignons caramélisés

Ingrédients

3 tranches de bacon
1 botte d'asperges
1 c à tab d'eau
½ tasse d'oignon, haché
⅓ tasse de vinaigrette
de type ranch

Préparation

Dans une poêle, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il devienne croustillant. Le déposer sur des essuie-tout. Attendrir les oignons et les ajouter à la vinaigrette. Faire cuire les asperges dans l'eau au four à micro-ondes durant 4 à 5 minutes à haute intensité. Égoutter les asperges, les napper de sauce et garnir avec le bacon émietté.

Notes

Sharon Sauter

Fairlight (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Salade de brocoli et chou-fleur

Ingrédients

6 oignons verts, hachés
1 pomme de brocoli
1 chou-fleur moyen
1 tasse de céleri, haché
½ lb de bacon
1 tasse de raisins secs ou
de canneberges séchées
2 tasses de fromage cheddar,
râpé

Pour la vinaigrette

1 tasse de mayonnaise
2 c à tab de vinaigre
⅓ à ½ tasse de sucre

Préparation

Couper les légumes en petites bouchées. Faire cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant, l'émietter, le laisser refroidir et l'ajouter aux légumes. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette, en napper la salade et bien mélanger. Ajouter les raisins ou les canneberges ainsi que le fromage. Laisser reposer un moment avant de déguster.

Notes

Corinne & Andrew Grift
Swan Lake (Manitoba)

Chou-fleur frit

Ingrédients

1 chou-fleur
2 œufs
¼ tasse de lait
Sel au goût
½ tasse de farine
2 tasses de chapelure

Préparation

Défaire le chou-fleur en petits bouquets. Battre ensemble le lait et les œufs. Saler le chou-fleur. L'enrober de farine, le tremper dans le mélange d'œufs, puis l'enrober de chapelure.

Faire chauffer de l'huile à 400 ° F. Frire le chou-fleur jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le retirer, le déposer dans un plat allant au four et cuire à 350 ° F durant 10 minutes.

Ne pas trop cuire.

Truc : Au moment de laver le chou-fleur, il est préférable de ne pas le sécher entièrement, de sorte que la farine puisse y adhérer.

Notes

Ralph Balog

Kipling (Saskatchewan)



Gallo pinto

Ingrédients

1 boîte de haricots rouges

Riz basmati

½ oignon, haché

½ c à thé de sel

2 c à tab d'huile végétale

Préparation

Bien rincer les haricots, les égoutter et les ajouter au riz préalablement cuit. Attendrir l'oignon dans l'huile et l'ajouter au mélange de riz. Saler. Bien mélanger et servir tiède.

Notes

Virginia Vargas

Regina (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness

Quiche protéinée

Ingrédients pour la croûte

- 1/3 tasse de beurre fondu
- 3/4 tasse de farine
- 1/2 tasse de fromage râpé
- 1/2 c à thé de moutarde
en poudre

Pour la garniture

- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse (ou plus) de
fromage râpé
- 1/2 tasse de jambon,
en petits dés
- 2 c à tab d'oignon, haché
- 1 pincée de moutarde
en poudre
- Sel et poivre au goût

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la croûte et l'étendre dans un moule à tarte ou un moule carré de 8 × 8. Mélanger les ingrédients de la garniture à la fourchette et verser sur la croûte. Cuire au four à 350 ° F durant 1 heure.

Notes

Jean Flottorp

Regina (Saskatchewan)

Essayez cette recette et partagez vos délicieux résultats en utilisant le mot-clic **#ENBCooks**

Pour de plus amples renseignements sur notre Programme de sensibilisation, allez à enbridge.com/publicawareness



Soupe à la lasagne

Ingrédients

- 1 lb de bœuf haché
- ½ tasse d'oignon, haché
- 1 boîte de préparation pour lasagne
- 1 boîte de 28 oz de tomates en dés
- 2 tasses de maïs en grains
- 2 c à tab de fromage parmesan, râpé
- 8 tasses d'eau

Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir le bœuf et l'oignon. Incorporer le mélange à sauce de la préparation pour lasagne. Ajouter l'eau, les tomates, le maïs et le fromage. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter les pâtes, couvrir et laisser mijoter encore 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Servir avec du pain à l'ail pour un repas complet.

Notes

Annis Simoens
Holland (Manitoba)

Pizza facile

Ingrédients pour la croûte

2/3 tasse de lait
2 œufs
1 tasse de farine
1 c à thé d'origan
1 c à thé de sel
1/8 c à thé de poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la croûte. L'étendre sur 2 plaques à pizza de 12 pouces. Cuire à 400° F durant 15 minutes. Retirer du four, étendre la sauce et ajouter les garnitures au choix. Cuire durant encore 15 minutes et déguster.

Notes

Norma Bueckert
Winkler (Manitoba)



Casserole de navets

Ingrédients

3 tasses de navet cuit,
en purée
1 tasse de compote
de pommes
2 c à tab de beurre
1 c à thé de poudre à pâte
¼ c à thé de sel
¼ c à thé de poivre
2 œufs, battus
3 c à tab de farine
Chapelure
Beurre

Préparation

Mélanger le navet, la compote de pommes, le beurre, la farine, la poudre à pâte, le sel et le poivre. Y incorporer les œufs. Verser le mélange dans un plat allant au four. Étaler de la chapelure sur le dessus et parsemer de noisettes de beurre. Cuire au four à 375 ° F durant 20 minutes.

Truc : Cette recette peut être préparée à l'avance. Mélanger simplement les ingrédients et faire cuire en temps opportun.

Notes

Jean Nelson
Port Hope (Ontario)

