

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve

EBOOK GRATUIT
5 RECETTES ORIGINALES ET SAVOUREUSES



Les herbes salées
du Bas-du-Fleuve



sommaire



03

notre histoire

12

bon à savoir

18

recettes



notre histoire

Depuis plus de 60 ans, une tradition du Bas-du-Fleuve s'invite dans nos cuisines.

1965 — Les débuts à Sainte-Flavie

Sur la ferme familiale, la mère de Jean-Yves Roy crée une recette d'herbes salées à partir des légumes du jardin pour rehausser le goût des repas. Rapidement, la recette séduit et fait son entrée dans les marchés régionaux.

1979 — L'expansion

La famille Roy se consacre entièrement à la production des herbes salées. L'entreprise se développe et la distribution s'étend progressivement à travers le Québec, tout en conservant la recette originale.

2023 — La relève

Stéphanie Ross et Guillaume Fournier, déjà connus pour leur entreprise agricole Bergerie de La Colline, reprennent l'entreprise afin d'assurer la continuité de ce savoir-faire du Bas-du-Fleuve.



faisons connaissance



Nous sommes Stéphanie et Guillaume.

2025 — Les Herbes salées à Dans l'œil du dragon

Les nouveaux propriétaires présentent l'entreprise à l'émission *Dans l'œil du dragon*. Leur passage attire l'attention du public et génère un important engouement pour Les herbes salées du Bas-du-Fleuve.



Aujourd'hui — Une tradition bien vivante

Plus de 350 000 pots sont produits chaque année et les herbes salées continuent d'accompagner les cuisines d'ici.

Si notre production est aujourd'hui automatisée, notre engagement demeure le même : rester proches des gens, perpétuer un héritage culinaire et préserver le lien humain qui fait la richesse de notre marque.

« Chaque matin, nous nous levons fiers de poursuivre l'histoire des herbes salées du Bas-du-Fleuve et de faire rayonner ce savoir-faire d'ici. »



un produit d'exception



Les herbes salées du Bas-du-Fleuve classiques apportent une saveur riche et naturelle à une foule de plats. Il suffit d'en ajouter une petite quantité pour rehausser soupes, sauces, marinades, vinaigrettes, légumes, œufs, viandes, poissons, protéines végétales et recettes du quotidien.

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve déshydratées, toute la saveur de la recette traditionnelle dans une version pratique à saupoudrer pour rehausser vos plats du quotidien.



**Des ingrédients
simples, rien
d'autres**



**Préservation
des saveurs et
des valeurs
nutritives**



**Sans gluten
Sans additifs
4 fois moins
de sodium
que le sel de
table**

notre gamme

Une façon simple de cuisiner avec plus de saveur au quotidien.

Les herbes salées classiques 250 ml

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve en format pratique de 250 ml – Idéal pour les petits foyers ou pour découvrir!



Les herbes salées classiques 500 ml

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve en format généreux de 500 ml – Idéal pour les amateurs de saveurs locales.



Les herbes salées déshydratées en salière de 90 g

Les essayer, c'est les adopter. Les herbes salées déshydratées rehaussent le goût des aliments. Utilisez les comme vous utiliseriez le sel de table pour assaisonner tous vos plats. Vous ne pourrez plus vous en passer!



Les herbes salées déshydratées 200 g

Le sachet de 200 g est idéal pour recharger la salière et en avoir toujours à portée de main.



l'environnement, une responsabilité



Convaincus de l'importance d'une approche responsable, nous intégrons l'économie circulaire à notre production en valorisant des légumes imparfaits mais savoureux.

Aujourd'hui, 20 % des légumes que nous utilisons proviennent de récoltes déclassées, contribuant à réduire le gaspillage alimentaire et à soutenir les ressources locales.

où nous trouver

Dans les épiceries, vous pouvez retrouver facilement tous nos produits dans la section des fruits et légumes.

Les herbes Salées du Bas-du-Fleuve sont offertes en plusieurs formats sur notre boutique en ligne. Nos formats les plus populaires sont également disponibles dans plus de 1 200 points de vente au Québec, notamment chez Metro, IGA, Maxi et Avril.

Notre réseau de distribution s'étend désormais à certains points de vente ailleurs au Canada. Si vous ne les trouvez pas près de chez vous, n'hésitez pas à les demander à votre marchand!



Boutique
en ligne

avis clients

J'utilise les herbes salées depuis au moins 30 ans ... merci d'avoir gardé la même recette. C'est bon avec TOUT! – Annie

*Il faut en mettre dans tout!
Très bon! – Ginette*

J'ai déménagé en Ontario il y a 7 ans et chaque fois que je visite la belle province, je remporte dans ma valise au moins un pot d'herbes salées du Bas-du-Fleuve. Il n'y a rien de mieux pour les soupes et ragoût!!! – Annabelle

*C'est vrai que c'est bon partout!
J'ai découvert les herbes salées il y a quelques années, depuis j'en ai toujours. – Sylvie*





bon
à savoir

Un mélange unique de légumes, fines herbes et sel pour une saveur riche et naturelle.

Les herbes salées du Bas-du-Fleuve sont préparés avec des ingrédients simples, sans gluten et sans additifs. Une façon simple de cuisiner avec plus de saveur et moins de sel au quotidien.



sans gluten. sans additif.
4 fois moins de sodium que le sel de table

Des ingrédients simples, rien d'autre

Céleri, Oignon, Sel, Carotte, Panais, Persil,
Cerfeuil, Sarriette, Poireau, Épinard.





à savoir

Pourquoi observons-nous une variante de la couleur des herbes salées? Elles sont parfois plus pâles ou plus foncées.

C'est tout à fait normal, car les herbes salées ne contiennent aucun colorant artificiel. Le seul agent de conservation est le sel. La couleur va varier selon la période production des recettes. Lorsqu'elles sont produites à l'automne, les légumes et les herbes fraîchement récoltés contiennent beaucoup de chlorophylle ce qui explique la couleur vert foncé des herbes.

Combien de temps peut-on conserver un pot d'herbes salées du Bas-du-Fleuve une fois ouvert?

Une fois ouvert, un pot d'herbes salées humides se conserve jusqu'à 2 ans au réfrigérateur. Bien qu'elles puissent être gardées à température ambiante avant ouverture, il est recommandé de les réfrigérer après ouverture afin de préserver toute leur fraîcheur et leur qualité.

Quant aux herbes salées déshydratées, elles se conservent très longtemps et ne nécessitent pas de date de péremption, à condition d'être gardées dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

QUESTIONS FRÉQUENTES
ET CONSEILS D'UTILISATION

bon dans la soupe, mais pas seulement!

Créées il y a plus de 60 ans, les Herbes Salées du Bas-du-Fleuve sont un condiment emblématique du patrimoine culinaire québécois. Composées de fines herbes fraîches et de sel, elles apportent profondeur, fraîcheur et caractère aux plats du quotidien.

Souvent associées aux soupes et aux bouillons, elles méritent pourtant une place bien plus grande dans notre cuisine. Cet eBook est une invitation à sortir de la routine et à redécouvrir toute la richesse de ce classique d'ici. À travers 5 recettes originales, gourmandes et accessibles, vous apprendrez à les utiliser autrement pour rehausser vos plats et ajouter une touche savoureuse qui fait toute la différence.

Parce qu'un simple ingrédient peut transformer un repas ordinaire en moment de pur plaisir. Laissez-vous inspirer... et redonnez aux herbes salées la place qu'elles méritent dans votre cuisine.



Les herbes salées du Bas-du-Fleuve



Herbes salées déshydratées
Dehydrated Salted Herbs



Assaisonnement / Seasoning

60 g





5 recettes à faire et à refaire



derrière les recettes de cet eBook, il y a Geneviève

Créativité, authenticité et intuition, voilà comment Geneviève Plante conçoit la cuisine au quotidien.

Auteure de six livres de recettes et fondatrice du blogue Vert Couleur Persil, elle partage depuis plusieurs années son approche accessible, vivante et bienveillante de l'alimentation. Sa mission: inspirer les gens à mettre davantage de végétaux dans l'assiette. Son univers où bien manger, rime avec plaisir, séduit un public fidèle et engagé.

Conférencière, créatrice de contenus et de recettes pour diverses marques, médias et plateformes, Geneviève fait rayonner sa vision de la cuisine à travers des projets inspirants, porteurs de sens et d'enthousiasme. Elle signe aussi la chronique mensuelle Vide-frigo Écono dans La Presse+, où elle propose des idées simples et anti-gaspi.

Geneviève et les Herbes salées du Bas-du-Fleuve: une véritable histoire d'amour!

Née à Rimouski, au cœur du Bas-du-Fleuve, Geneviève a toujours vu ces petits pots trôner dans le réfrigérateur familial — chez ses grands-mères, chez sa mère... et aujourd'hui dans le sien. Cette tradition bien d'ici a traversé le temps, et pour Geneviève, elle évoque à la fois la nostalgie, le réconfort et le goût inimitable de la cuisine maison.

Dans cet ebook, Geneviève vous propose d'explorer de nouvelles façons d'utiliser les Herbes Salées du Bas-du-Fleuve avec créativité afin de rehausser vos plats du quotidien.



www.vertcouleurpersil.com



GRANOLA AU CARAMEL SALÉ



Ce granola au caramel salé est croustillant à souhait, parfumé et plein de surprises pour les papilles. Le produit vedette? Les herbes salées humides, qui apportent ce petit *twist* inattendu et irrésistible. À garnir sur du yaourt, à déguster avec du lait, dans un bol-smoothie ou encore, à grignoter tel quel.





GRANOLA AU CARMEL SALÉ

INGREDIENTS

- 2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- $\frac{3}{4}$ tasse de graines de tournesol crues
- $\frac{3}{4}$ tasse de graines de citrouille crues
- $\frac{1}{2}$ tasse de pacanes crues, hachées grossièrement
- $\frac{1}{3}$ tasse de noisettes crues, hachées grossièrement
- $\frac{1}{2}$ tasse de noix de coco râpée non sucrée
- 2 c. à soupe de graines de chia

Caramel salé au beurre d'amande

- $\frac{1}{3}$ tasse de beurre d'amande naturel (ou beurre d'arachide)
- $\frac{1}{2}$ tasse de sirop d'érable
- 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- $1\frac{1}{2}$ c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c. à thé d'herbes salées du Bas-du-Fleuve humides

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 120°C (250°F).
2. Tapisser une grande plaque allant au four d'un tapis de cuisson en silicone. Réserver.
3. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, les graines de tournesol, les graines de citrouille, les pacanes, les noisettes, la noix de coco et les graines de chia. Réserver.
4. Dans un petit bol, bien mélanger tous les ingrédients du caramel salé, jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, comme un caramel.
5. Verser le caramel salé dans le bol réservé à l'étape 3, puis bien incorporer à l'aide d'une spatule.
6. Étaler uniformément la préparation sur la plaque de cuisson. À l'aide d'une spatule, presser fermement sur toute la surface et cuire au four pendant environ 50 minutes, jusqu'à ce que le granola soit légèrement doré sur le dessus. Jeter un oeil en fin de cuisson pour éviter de faire brûler. Laisser refroidir.
7. À l'aide de vos mains, défaire grossièrement le granola en morceaux.
8. Transvider le granola dans un contenant hermétique.



NOTE

Une fois refroidi, ce granola se conserve environ 2 à 3 semaines dans un contenant hermétique à température ambiante (à l'abri de l'humidité et de la lumière).



PREP | 10 MIN



CUISSON | 50 MIN



RENDEMENT | 7 TASSES

SALADE-REPAS À LA MÉDITERRANÉENNE



Cette salade met de l'avant des saveurs ensoleillées et des ingrédients simples, mais bien choisis, qui, une fois réunis, font toute la différence. Pour bien enrober tous ces ingrédients, je vous propose une vinaigrette tout en fraîcheur dans laquelle on retrouve notre produit en vedette: les herbes salées du Bas-du-Fleuve, en version humides. Elles rehaussent naturellement cette salade en apportant une touche salée et une richesse aromatique parfaitement équilibrée.



SALADE-REPAS À LA MÉDITERRANÉENNE

INGREDIENTS

- 340 g de pommes de terre gelottes, coupées en deux
- 1 pincée d'herbes salées du Bas-du-Fleuve déshydratées
- 280 g de tomates cerises, coupées en deux
- ½ tasse d'olives Kalamata dénoyautées
- 1 grosse poignée d'aneth frais, ciselé
- ¼ tasse de ciboulette fraîche, ciselée
- 1 poignée de menthe fraîche, ciselée
- 3 c. à soupe de pistaches crues, hachées grossièrement
- 100 g de feta, émietté
- 200 g de sardines en conserves dans l'huile, égouttées
- Oignons rouges marinés, au goût (voir recette [ici](#))

Vinaigrette

- 4 c. à thé d'huile d'olive extra vierge
- 6 c. à thé de sirop d'érable
- 1 c. à thé de zeste de citron
- 5 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé d'herbes salées du Bas-du-Fleuve humides
- 1 gousse d'ail, pressée
- Poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE ET DES POMMES DE TERRE

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
2. Déposer les pommes de terre dans une grande casserole, couvrir d'eau et porter à ébullition. Ajouter la pincée d'herbes salées du Bas-du-Fleuve déshydratées, remuer et cuire environ 15 minutes, jusqu'à l'obtention d'une chair tendre. Égoutter.

ASSEMBLAGE

1. Dans un grand bol, ajouter les pommes de terre, les tomates, les olives, l'aneth, la ciboulette, la menthe, les pistaches et la feta. Verser la vinaigrette et mélanger délicatement. Répartir le contenu du grand bol dans deux assiettes. Garnir d'oignons rouges marinés et répartir les sardines.
2. Déguster.



PREP | 10 MIN



CUISSON | 15 MIN



PORTION | 2

PÂTES EXPRESS AU SAUMON



Parce que même les soupers pressés peuvent (et doivent!) être savoureux, voici une recette ultra simple et tellement réconfortante. Un plat qui prouve qu'il ne faut pas grand-chose pour se régaler! La touche qui change tout? Les herbes salées du Bas-du-Fleuve, un ingrédient qui transforme instantanément n'importe quel plat en explosion de saveurs. Elles sont un vrai *must* en cuisine!



PÂTES EXPRESS AU SAUMON

INGREDIENTS

- 400 g de penne
- 1 filet d'huile d'olive extra vierge
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe d'herbes salées du Bas-du-Fleuve humides
- 2 c. à thé de sirop d'érable
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 filet de saumon ou de truite de 500 g (sans la peau)
- 283 g de tomates cerises
- 1 pot (280 ml) de tomates séchées, égouttées et coupées en morceaux
- 250 g de fromage à la crème, en morceaux
- 1 grosse poignée d'aneth frais, haché grossièrement
- Poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION

1. Faire cuire les pâtes selon les indications habituelles. Égoutter et réserver.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
3. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron, les herbes salées, le sirop d'érable, l'ail et le poivre. Réserver.
4. Huiler le fond d'un grand plat allant au four. Au centre, déposer le filet de saumon. Tout autour du poisson, disposer les tomates cerises et séchées et le fromage à la crème. Arroser uniformément du liquide contenu dans le petit bol, puis cuire au four environ 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
5. À l'aide d'une fourchette ou d'un pilon, écraser la préparation, puis bien mélanger. Ajouter l'aneth, les pâtes, puis les enrober délicatement.
6. Servir et déguster.



PREP | 10 MIN



CUISSON | 20 MIN



PORTION | 4 À 5

POPCORN À LA MEXICAINE



Ce popcorn façon à la mexicaine est le snack parfait pour vos soirées cinéma à la maison. Croustillant, savoureux et bien assaisonné, il transforme le maïs soufflé en une version festive qui réchauffe autant l'ambiance que les papilles. Ici, plein feux sur Les Herbes salées du Bas-du-Fleuve en version déshydratées, qui apportent une touche de sel aromatique, idéale pour relever chaque bouchée en toute simplicité.



POPCORN À LA MEXICAINE

INGREDIENTS

- ½ tasse de grains de maïs à éclater
- 1 gros filet d'huile de cuisson végétale

Assaisonnement

- 3 c. à soupe de levure alimentaire (voir note p.29)
- 2 c. à thé cassonade
- 1½ c. à thé paprika doux moulu
- 1½ c. à thé poudre d'ail
- 1½ c. à thé de poudre d'oignon
- 1 c. à thé cumin moulu
- 1 c. à thé d'origan séché
- ¼ c. à thé de flocons de piment
- ½ c. à thé d'herbes salées du Bas-du-Fleuve déshydratées
- Zeste de lime déshydraté, au goût (voir note*)

PRÉPARATION

1. Au petit mélangeur, mixer tous les ingrédients de l'assaisonnement, à l'exception du zeste de lime déshydraté, jusqu'à l'obtention d'une poudre très, très fine. Réserver. (Vous pouvez aussi réaliser cette étape au mortier au lieu du petit mélangeur).
2. Dans une grande casserole, à feu moyen-élevé, chauffer un filet d'huile (suffisamment pour couvrir le fond). Ajouter le maïs et bien les enrober d'huile. Couvrir la casserole et secouer à l'occasion, jusqu'à ce que tous les grains aient éclaté. Retirer du feu.
3. Transférer le maïs dans un grand bol et ajouter immédiatement l'assaisonnement et du zeste de lime déshydraté au goût. À l'aide d'une cuillère en bois, mélanger délicatement afin de bien répartir l'assaisonnement. Déguster.

NOTE

Note — Zeste de lime déshydraté

Pour le préparer, zestez une ou deux limes, de préférence biologiques (vous pouvez aussi en faire plus pour en avoir sous la main pour d'autres recettes). Étalez les zestes sur une plaque de cuisson recouverte d'un tapis de cuisson, puis faites-les sécher au four à basse température jusqu'à ce qu'ils soient complètement secs (ça ne prend que quelques minutes!).



PREP | 5 MIN



CUISSON | 5 MIN



PRENEMENT | 12 TASSES



La levure alimentaire, c'est quoi?

La levure alimentaire, aussi appelée levure nutritionnelle, est un ingrédient phare de la cuisine végétarienne et végétalienne. Il ne faut pas la confondre avec les levures active ou chimique, puisqu'elle ne possède aucun pouvoir levant.

Elle provient de micro-organismes cultivés (champignons microscopiques de culture), nourris de sucre puis transformés selon un procédé qui rend la levure inactive. On obtient ainsi un produit riche en nutriments, apprécié autant pour ses propriétés nutritionnelles que pour son goût subtil rappelant le fromage. Elle relève facilement les plats et se prête aussi bien aux préparations salées que sucrées: pâtes, légumes, salades, soupes, croustades... et même sur le maïs soufflé.

On la retrouve en poudre ou en flocons dans les épiceries naturelles ainsi que dans la plupart des supermarchés. Pour conserver toute sa fraîcheur, gardez-la au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

CRAQUELINS AUX HERBES SALÉES



Voici de délicieux craquelins maison aux herbes salées!
Simples, rapides et qui n'ont rien à envier à ceux du commerce.



CRAQUELINS AUX HERBES SALÉES

INGREDIENTS

- 1 tasse de farine non blanchie tout usage
- 3 c. à soupe de levure alimentaire (voir note p.21)
- 1 c. à soupe de ciboulette séchée
- 2 c. à thé de romarin séché
- 2 c. à thé de paprika doux
- $\frac{3}{4}$ c. à thé herbes salées déshydratées
- $\frac{1}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{3}$ tasse d'huile d'olive extra vierge
- $\frac{1}{3}$ tasse d'eau
- 1 c. à thé de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).
2. Recouvrir une grande plaque d'un tapis de cuisson en silicone.
3. Dans un grand bol, bien mélanger la farine, la levure alimentaire, la ciboulette, le romarin, le paprika, les herbes salées et le bicarbonate de soude. Ajouter l'eau, l'huile et le sirop d'érable, puis bien incorporer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer une quinzaine de minutes.
4. Sur la plaque, utiliser la paroi d'un verre pour rouler et étaler la pâte en une couche mince, de façon à former un rectangle d'environ 14 x 10 po.
5. À l'aide d'une roulette à pizza, tracer des lignes pour former 24 carrés afin de faciliter la coupe après la cuisson. Puis, piquer chaque carré à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'ils ne gonflent.
6. Cuire au four 28 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit cuite de façon uniforme et croustillante. Le temps de cuisson peut varier selon le four et l'épaisseur de la pâte. Au besoin, prolonger la cuisson de quelques minutes en surveillant régulièrement. Laisser refroidir.
7. Couper en morceaux avec les mains en suivant les lignes tracées préalablement.



PREP | 8 MIN



CUISSON | 28 MIN



PRENEMENT | 24 CRAQUELINS



Les herbes salées du Bas-du-Fleuve



[Site internet](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)

CRÉDITS PHOTOS: LAURA G. DIAZ ET CHARLES BRIAND