

TOME 2



De
L'ÉPICERIE
à votre assiette

En collaboration
avec



RADIO-CANADA
TÉLÉVISION

Les animateurs
Johane Despins
Denis Gagné



PLUS DE
200
ALIMENTS
ET RECETTES
à découvrir

ÉDITIONS
LA SEMAINE





De
L'ÉPICERIE
à votre assiette

ÉDITIONS
LA SEMAINE

LES ÉDITIONS LA SEMAINE

2050, rue de Bleury, bureau 500, Montréal (Québec) H3A 2J5

Directrice des éditions : Annie Tonneau

Directrice artistique : Lyne Préfontaine

Coordonnatrice aux éditions : Françoise Bouchard

Directeur des opérations : Réal Paiement

Superviseuse de la production : Lisette Brodeur

Assistante-contremaître : Joanie Pellerin

Infographistes : Marylène Gingras, Marie-Josée Lessard

Scanneristes : Patrick Forgues, Éric Lépine

Responsable technique: Christian Morin

Réviseurs-correcteurs : Annie Fillion, Judith Blucheu, Violaine Ducharme, Marie Théorêt

Photo de la couverture:

Photographe: Christy Guntner

Styliste: Karine Lamontagne

Maquilleuse-coiffeuse: Nadia Lavoie

Rédactrice du livre : Caroline Paulhus

Journalistes animateurs : Johane Despins et Denis Gagné

Journalistes à la recherche : André Bernard, Barbara-Ann Gauthier, Andrée Langlois, Alain Roy et Gildas Meneu

Journalistes au magazine : Stéphane Bordeleau, Sylvie Painchaud et Caroline Paulhus

Réalisateurs télé : Christian Blais, Françoise Gagné, Claude Grenier, Robert Larivière, Kateri Lescop,

Carole-Anne Petit, Christiane Proulx

Assistante à la coordination : Louise Thibault

Rédacteurs en chef : Pierre Sormany et André de Sève

Coordination et supervision : Mario Hinse

Les propos contenus dans ce livre ne reflètent pas forcément
l'opinion de la maison d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation du titulaire des droits.

© Charron Éditeur Inc.

Dépôt légal : Premier trimestre 2010

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-923771-89-2

PRÉFACE

De nos jours, parler de cuisine, c'est s'attarder à la qualité des produits. Après tout, il en va de notre santé. Quel aliment ajouter pour améliorer notre mode de vie? Devons-nous, ou pouvons-nous, changer tel produit par un autre? Quelles recettes sont bonnes pour nous maintenir en santé? Mais la santé n'exclut pas pour autant le bon goût et le plaisir de manger.

Pour ma part, une alimentation saine et équilibrée va de pair avec un respect des produits, de leur transformation et du terroir qui les a engendrés. Chaque produit possède sa petite histoire. Il est nécessaire de bien connaître l'origine des produits pour mieux les utiliser. Il m'arrive, par exemple, de ne travailler une recette qu'en fonction du calendrier des saisons. Ou encore de ne plus utiliser un certain poisson parce qu'il fait partie d'une espèce en voie de disparition. Dans une société qui va de plus en plus vite, nous devons rester vigilants et écoresponsables.

Dans ce contexte, nous avons tout à gagner à découvrir les produits du Québec. Car le plaisir de manger, c'est aussi celui de partir à la rencontre de petits producteurs et de cuisiniers ainsi que de découvrir de nouvelles saveurs.

Depuis plusieurs années, l'équipe de L'Épicerie met tout en œuvre pour nous faire apprécier les produits d'ici, mais aussi pour nous présenter différentes cultures culinaires. L'Épicerie nous fait découvrir des mets qui répondent à cette préoccupation d'une alimentation saine et de qualité.

Quels aliments adopter? D'où viennent-ils? Comment les choisir? Quels sont les trucs et astuces pour en tirer le maximum, et à meilleur marché? Cet ouvrage est à mes yeux une référence à consulter. C'est vraiment un de mes «coups de cœur», que j'utilise très souvent pour assouvir mes besoins de recherche et aussi par pur plaisir. C'est une suite logique au succès de cette belle émission qui nous balade chaque semaine à travers les plaisirs de la table, des épiceries aux marchés publics.

Les recettes suggérées dans ce deuxième tome sont simples : de la cuisine de tous les jours. Et elles sont accompagnées de conseils incontournables pour réussir plus facilement vos plats préférés. En somme, il s'agit à la fois d'un guide alimentaire et d'un guide culinaire.

Bravo à l'équipe de Mario Hinse, ses journalistes et réalisateurs, et ses excellents animateurs qui nous font saliver et nous apprennent tout ce qu'il est bon de savoir en matière d'alimentation... et merci de prolonger maintenant ce plaisir sous forme écrite.

Pour moi et mes cuisiniers du restaurant Europea, il n'existe pas de grande ou de petite cuisine, mais que de la bonne ou mauvaise cuisine.

Cette aventure commence ici pour vous.

Amitiés gourmandes,

Jérôme Ferrer

Chef exécutif - Restaurant Europea

www.europea.ca



NOTE:

Dans la mesure du possible, nous avons mis à jour la situation professionnelle des nombreux chefs cités dans le livre. Comme il s'agit d'un marché en constante évolution, il se peut qu'à l'heure actuelle, ils aient changé d'employeur ou de carrière.

Distribution: Messageries de presse Benjamin
101, rue Henry-Bessemer
Bois-des-Filion
(Québec) J6Z 4S9
Tél. : 450 621-8167

INTRODUCTION

Que de chemin parcouru, que de découvertes partagées et que de produits analysés depuis la première diffusion de *L'Épicerie* à l'automne 2002. L'équipe de *L'Épicerie* a grandi dans vos cuisines et vous avez grandi avec nos reportages. Et notre foi en une alimentation saine et éclairée n'a jamais vacillé. Voilà pourquoi, une fois de plus, nous osons vous offrir un condensé de nos recherches et enquêtes les plus récentes.

Notre premier livre, *L'essentiel de L'Épicerie*, a été un franc succès, mais plusieurs d'entre vous auriez aimé y trouver des propositions sur les façons d'apprêter les produits. C'est chose faite! Vous trouverez dans ce deuxième livre des recettes qui devraient vous enchainer. Certaines recettes sortent des archives personnelles des artisans de *L'Épicerie*. D'autres ont été glanées chez nos amis et collaborateurs gourmands. Je tiens à remercier tous ces chefs et cuisiniers qui ont toujours contribué avec générosité à nos reportages.

Également, il me faut souligner le travail de nos journalistes, ceux qui œuvrent à la télévision mais aussi ceux qui s'investissent, semaine après semaine, dans la revue *L'Épicerie*. Sans leur collaboration, rien de ce que vous lirez n'existerait. Merci aux réalisateurs et aux techniciens de mettre leur talent au service de l'information. Merci aux experts et aux passionnés qui donnent généreusement de leur temps et de leur savoir. Merci à nos animateurs, Johane et Denis, de s'investir dans ce projet d'éducation populaire. Enfin, merci à la direction de Radio-Canada de nous donner les moyens de nos ambitions. Après le visionnement de l'émission ou la lecture du magazine, j'ai toujours et encore des montées de fierté que procure le sentiment du devoir bien accompli.

Sur ce, bonne Épicerie!

Mario Hinse

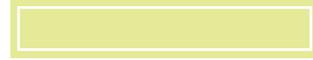
Réalisateur-coordonnateur de *L'Épicerie* télévision
et rédacteur en chef, *L'Épicerie* magazine







FRUITS ET LÉGUMES



AIL
ASPERGE
BOK CHOY
CÉLÉRI-RAVE
CERISE
CHAMPIGNON SAUVAGE
CHOU DE BRUXELLES
CHOU DE SAVOIE
DATTE
ÉPINARD
FINES HERBES
FLEUR DE COURGETTE
FRAMBOISE
HARICOTS ROMAINS
HARICOTS VERTS ET JAUNES
OIGNON JAUNE
PANAIS
PÊCHE
POIRE
POMME DE TERRE
PRUNEAU
RHUBARBE
ROQUETTE

[AIL]

UN DES CONDIMENTS LES PLUS POPULAIRES

En feuilletant un livre de recettes, une de nos journalistes s'est arrêtée sur une façon particulière d'apprêter l'ail. En effet, on proposait d'ajouter une gousse d'ail entière dans une recette, sans l'éplucher ni la couper. Pourquoi cuisiner l'ail de cette façon ? s'est-elle demandé. Ce qu'elle a découvert, à la suite de recherches, est fort intéressant.

PARFUM D'AIL POUR LE BARBECUE

Pour aromatiser d'un délicat parfum d'ail les viandes grillées sur le barbecue, il suffit de jeter quelques gousses d'ail sur les charbons de bois pendant la cuisson.

Lorsque vous prenez une tête d'ail dans vos mains, elle ne sent presque rien. Il y a aussi peu de chances que vos doigts soient imprégnés de son odeur inconfortable. Pour libérer toute la puissance de sa saveur, la gousse d'ail doit avoir été tranchée. On peut donc transmettre aux préparations un parfum plus délicat si on laisse les gousses d'ail entières. Ce goût discret, qui rappelle la noisette et qui évite



la mauvaise haleine, s'obtient donc en cuisant l'ail entier, sans l'éplucher ni le couper. D'autres moyens pour aromatiser avec l'ail tout en douceur ? Faites-le tremper une heure dans l'eau froide avant de vous en servir. Pour atténuer son odeur dans les salades, vous pouvez aussi ajouter du persil.

Si, au contraire, vous souhaitez une saveur bien prononcée, il faudra passer la gousse au couteau, et l'intensité de la saveur sera proportionnelle à la grosseur des morceaux. Plus l'ail est tranché, haché, pilé, broyé, plus sa saveur sera prononcée.

De plus, pour profiter au maximum de sa saveur, mieux vaut l'ajouter ainsi torturé à la fin de la cuisson, car son arôme agressif s'adoucit sur le feu.

Pour la réalisation de sautés, il faut éviter de brunir l'ail car sa caramélisation fait ressortir son âcreté.

Selon plusieurs études, une cuisson tardive de l'ail aiderait à prévenir les maladies cardiovasculaires. Pour bénéficier de cette

Le saviez-vous? [AIL]



Le magazine américain *Cook's Illustrated* a comparé, à l'aveugle, des aiolis et des pâtes à l'ail et à l'huile d'olive préparés avec de l'ail entier et d'autres, avec de l'ail dégermé. Les dégustateurs ont perçu une différence: les versions préparées avec l'ail entier avaient un goût âcre et amer plus prononcé. Mais en ce qui concerne la digestion, la présence du germe ne modifie pas le processus. Par contre, les rots qui surviennent après le repas seraient plus odorants du fait que l'ail germé produit davantage d'allicine.

défense, il faut consommer quotidiennement de 2 à 5 g d'ail cru (gare à la mauvaise haleine !) ou de 10 à 15 g d'ail cuit. En ajoutant l'ail à vos préparations moins de 20 minutes avant la fin de la cuisson, vous préserverez mieux les composés actifs bénéfiques.

AVEC OU SANS GERME ?

Enfin, pour ceux qui se demandent s'il faut enlever le germe verdâtre, sachez que c'est là aussi une question de goût. Ce germe contient plus d'enzymes et de composés à base de soufre que le reste de la gousse. Lorsque l'ail est coupé, ces composés, qui sont normalement séparés, réagissent ensemble et produisent de l'allicine. L'allicine est une molécule très odorante, au goût amer et responsable de la saveur typique de l'ail.

ACHAT

 L'ail frais produit localement est beaucoup plus goûteux que l'ail importé, mais il n'est disponible que pour une saison relativement courte. Il faut en profiter pour l'acheter en bonne quantité à ce moment de l'année, car le bulbe se conserve plutôt bien. Choisir des bulbes dodus et fermes, exempts de germes et de taches, et dont la pelure est intacte.

CONSERVATION

 L'ail n'a pas besoin d'être réfrigéré. Il se conserve plusieurs mois à l'air ambiant dans un endroit sec et aéré. En milieu humide, il germe rapidement. Les tresses d'ail décoratives se conservent environ 6 mois.

Faites attention aux petits pots en terre cuite conçus pour conserver l'ail. Ces pots sont très attrayants, mais il faut souvent couper les tiges de l'ail pour le mettre en pot. En coupant la tige, l'ail va se dessécher plus rapidement. Comme le goût de l'ail provient surtout de son jus, il serait dommage de faire subir un tel traitement aux gousses.

POULET À L'AIL

INGRÉDIENTS

- 1 poulet de moins de 2 kg (environ 4 lb) coupé en morceaux
- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 15 ml (1 c. à soupe) de piment doux
- 1 tête d'ail complète
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouquet de persil
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec



PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Faire dorer les morceaux de poulet avec l'huile. Saler et poivrer après cuisson. Y saupoudrer le piment doux et tenir chaud.
- 3 Émincer l'ail. Porter à ébullition le jus de cuisson du poulet et le vin. Y faire mijoter quelques minutes l'ail et le laurier. Remettre les morceaux de poulet, couvrir et terminer la cuisson au four pendant 40 minutes.
- 4 Hacher finement le persil et en parsemer les morceaux de poulet au moment de servir.

VIVE LES TRESSSES!

Au marché, vous trouverez souvent l'ail local en tresse. C'est décoratif, mais aussi le meilleur moyen de conserver sa saveur.

CAPPUCCINO DE TOMATES AUX FINES HERBES

Recette en deux étapes proposée par Hervé Bernardon, chef exécutif de l'hôtel *l'Estérel*.

INGRÉDIENTS DE LA « SOUPE FROIDE »

- 1 concombre
- 3 tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- 30 g (1 oz) de mie de pain
- Huile d'olive
- Cerfeuil et marjolaine

PRÉPARATION DE LA SOUPE

Passer simplement le tout au mélangeur. Ensuite, verser ce mélange dans des tasses à cappuccino ou, pour les gros appétits, dans des bols de café au lait. Cette soupe aux tomates et fines herbes est succulente dégustée seule ou rehaussée de la crème fouettée suivante.

INGRÉDIENTS DE LA « CRÈME FOUETTÉE ÉPICÉE »

- Crème 35 %
- Ciboulette ciselée
- Un peu de citronnelle hachée
- Sel et poivre

PRÉPARATION DE LA « CRÈME FOUETTÉE ÉPICÉE »

Fouetter la crème avec ses épices jusqu'à l'obtention d'une mousse malléable. Déposer ensuite cette mousse sur la « soupe froide » et décorer avec du cerfeuil. Servir froid, bien sûr!

AÏOLI: UNE MAYONNAISE PROVENÇALE

Recette proposée par Éric Bélanger, lorsqu'il était chef-proprétaire du restaurant *Le Pistou*.



INGRÉDIENTS

- De l'ail au goût
(environ 5 gousses)
- 4 jaunes d'œuf
- Le jus de 1 citron
- Sel et poivre
- 500 ml (2 tasses)
d'huile d'olive

PRÉPARATION

1 Broyer les gousses d'ail dans le mélangeur ou le robot culinaire avec tous les autres ingrédients. Réduire en purée et ajouter peu à peu l'huile d'olive de façon à la monter en mayonnaise.

Cette mayonnaise accompagne bien des pommes de terre pochées, des œufs cuits durs, différentes sortes de fruits de mer aussi pochés et un amalgame de légumes du marché.

BRUSCHETTA AU CAVIAR D'AUBERGINE

Recette proposée par Elena Faita, de l'école de cuisine italienne traditionnelle *Mezza Luna*.

INGRÉDIENTS

- 6 petites aubergines
- Huile d'olive (au goût)
- 80 ml (1/3 tasse) de fines herbes
(thym, origan, romarin)
- 6 gousses d'ail
- 125 ml (1/2 tasse) de persil plat haché
- Gros sel (au goût)
- Sel et poivre
- 1 baguette de pain

PRÉPARATION

- 1** Couper les aubergines en deux. Faire des incisions afin que l'huile et les herbes soient bien absorbées. Mettre les aubergines sur une plaque allant au four. Déposer les herbes hachées sur chaque demi-aubergine. Ajouter du gros sel, du poivre et de l'huile d'olive.
- 2** Placer sur la même plaque 5 à 6 gousses d'ail en

chemise (avec la peau) avec du gros sel et de l'huile. Mettre le tout au four à 150°C (300°F) pendant 35 à 60 minutes, couvert de papier d'aluminium.

- 3** Pendant la cuisson des aubergines, hacher 100 g (3,5 oz) de persil frais. Réserver.
- 4** Retirer les aubergines du four et, à l'aide d'une cuillère, séparer la chair de la peau. Hacher la chair de l'aubergine au couteau et incorporer le persil. Éplucher l'ail rôti, le presser et l'incorporer à l'aubergine. Rectifier l'assaisonnement si désiré.
- 5** Trancher la baguette, badigeonner d'huile d'olive et faire griller de chaque côté. Une fois grillée, frotter chaque tranche de pain avec une gousse d'ail. Tartiner avec le caviar d'aubergine.

L'automne,
c'est le meilleur
temps pour faire
provisions d'ail
local. Il est frais
et plus
abondant.



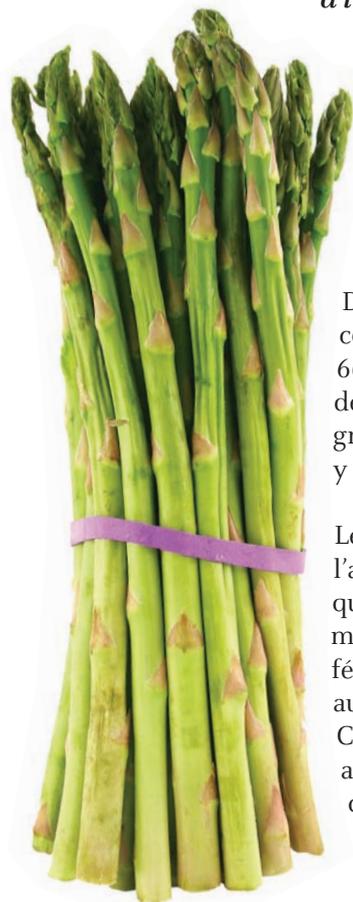
[ASPERGE]

LE LÉGUME QUI ANNONCE L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ

Peut-être faites-vous comme plusieurs de nos téléspectateurs en suivant nos suggestions des bons achats à faire, à la fin de chacune de nos émissions.

Ces suggestions nous sont faites par les représentants des grandes chaînes et des sociétés d'importation. Nous trions ces suggestions pour trouver les aliments de plus grande qualité au meilleur prix. Mais dès le mois de juin, nous sommes à l'affût des arrivages de fruits et légumes dans les marchés publics locaux. Or le premier légume à sortir de nos champs, dès la fin du printemps, c'est l'asperge.

Plus qu'un bon légume vert, elle est devenue le symbole d'une nouvelle saison des produits de chez nous.



Par contre, les asperges ne proviennent pas toutes d'ici. En fait, on la cultive dans plus de 60 pays. Depuis 2003, la superficie des terres consacrées à ce légume-tige a augmenté de 66 %. La Chine est la grande responsable de cette expansion. Mais le Pérou, le plus gros exportateur mondial d'asperges, y est également pour beaucoup.

Le climat péruvien permet de cultiver l'asperge toute l'année. Pas étonnant, donc, qu'à l'automne et au début de l'hiver, on mange ici des asperges péruviennes. En février, nos épiciers s'approvisionnent plutôt au Mexique. En mars, les récoltes de la Californie sont prêtes à prendre la route alors qu'en avril et mai, on consommera des asperges du New Jersey. Ensuite nous trouverons celles de la Mauricie et de Lanaudière, principales régions

productrices de la récolte québécoise. Cette grande disponibilité de l'asperge a provoqué une chute de prix. Comme elles sont moins chères, plus de gens en mangent. Et comme plus de gens en mangent... on connaît la suite. Malgré cette progression marquée, les Québécois en consomment encore peu. À titre de comparaison, nous avalons 3,5 kilos (7,7 lb) de brocoli par personne chaque année, mais seulement 240 g (0,5 lb) d'asperges.

Pourtant, consommer des asperges favorise la bonne santé. Sur le plan énergétique et calorique, les asperges sont des poids plume : elles n'affichent que 24 kcal par 100 g. En revanche, leur teneur en fibres alimentaires est remarquable : 2 g par 100 g. Comme on en mange, au cours d'un repas, de 200 à 300 g (0,4 lb à 0,6 lb), cette proportion vaut son pesant d'or. Les asperges sont aussi championnes en acide folique. Et avec



Le saviez-vous ? [ASPERGE]

250 g (environ 0,5 lb) d'asperges, on couvre un tiers de ses besoins journaliers en vitamine E. Enfin, on y trouve du potassium, du magnésium, du fer, du cuivre et du manganèse.

Pour qu'elles soient à leur meilleur, il faut surtout éviter de trop les cuire. Elles doivent être tendres, mais rester fermes. Le temps de cuisson moyen est de 12 à 15 minutes pour les asperges blanches et de 8 à 11 minutes pour les vertes (un peu moins pour ceux qui les préfèrent un peu plus croquantes).

Essayez aussi de les faire cuire à la verticale dans une casserole, parce que la base de la tige demande plus de cuisson que les pointes. Vous pouvez aussi les lier ensemble à l'aide d'une ficelle pour éviter qu'elles ne se brisent. Pour les plus raffinés, mentionnons qu'il existe des casseroles spécialisées, très étroites et très hautes, parfaites pour cuire les asperges debout.

Les asperges se mangent chaudes ou froides, mais toujours cuites. Les gourmands les préfèrent croquantes, al dente, comme les pâtes. On les cuit à l'eau, mais aussi à la vapeur, au four ou sautées à la poêle dans un peu d'huile.

Sur le marché, nous trouvons des asperges vertes, blanches et violettes qui ont tous sensiblement le même goût.

ACHAT

 Choisissez les asperges qui sont bien fermes. Lorsqu'elles sont fraîches, un claquement très net se fait entendre quand on casse la tige en deux.

CONSERVATION

 Vous augmenterez la longévité de vos asperges en les déposant dans un pichet quelconque, après avoir coupé leur extrémité, et en y versant un peu d'eau, comme on le fait avec un bouquet de fleurs. Ensuite, couvrez bien les asperges avec un sac de plastique et entreposez-les au réfrigérateur.



[ASPERGE]

RISOTTO AUX ASPERGES, AU CITRON ET À LA MENTHE

Un plat rafraîchissant et léger, à jumeler avec un poisson ou une volaille. Il est recommandé d'utiliser des asperges fines afin qu'elles puissent cuire avec le riz.

L'asperge n'échappe pas à la vague des mini-légumes. La Thaïlande produit une mini-asperge qui devrait arriver chez nous d'ici peu.

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) d'asperges fines
- 875 ml (3 1/2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sel
- 750 ml (3 tasses) d'eau
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre non salé (1/2 bâton)
- 1 oignon de grosseur moyenne finement émincé
- Sel
- 500 ml (2 tasses) de riz arborio
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec
- 250 ml (1 tasse) de parmesan fraîchement râpé
- 3 ml (1/2 c. à thé) de zeste de citron râpé
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de menthe fraîche émincées
- Poivre noir en grains

PRÉPARATION

- 1 Retirer l'extrémité fibreuse des asperges fines et couper les pointes de biais en tronçons de 1 cm (1/2 po). Réserver.
- 2 Porter l'eau et le bouillon à faible ébullition dans une marmite de grosseur moyenne, à feu moyen-élevé. Réduire le feu le plus possible pour garder le bouillon chaud.
- 3 Faire fondre le beurre dans un poêlon à feu moyen. Une fois

que le beurre est fondu et ne mousse plus, ajouter l'oignon et le sel, et faire cuire en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et bien ramolli, pendant environ 9 minutes. Ajouter le riz et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les grains soient translucides, soit environ après 4 minutes de cuisson. Ajouter le vin et cuire environ 2 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le vin soit complètement absorbé par le riz. Ajouter 750 ml (3 tasses) de bouillon tiède, remuer de temps en temps (toutes les 3 minutes). Laisser mijoter environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le fond de la poêle soit sec.

- 4 Rajouter du bouillon, 125 ml (1/2 tasse) à la fois, autant que nécessaire pour empêcher que le fond de la casserole ne se dessèche (toutes les 3 ou 4 minutes). Une fois que tout le bouillon est ajouté, laisser cuire le riz en remuant fréquemment pendant 5 minutes. Ajouter les asperges et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes, toujours en remuant et jusqu'à ce que les grains de riz soient cuits, mais soient encore fermes au centre.
- 5 Ajouter le parmesan en remuant, ainsi que le zeste de citron et les feuilles de menthe. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre au goût, et servir immédiatement dans des bols peu profonds et chauffés.

DONNE 6 PORTIONS.



ASPERGES GRILLÉES, RÉDUCTION DE BALSAMIQUE ET COPEAUX DE PARMESAN

Pour réaliser cette recette, il est tout à fait possible d'utiliser du vinaigre balsamique vendu à prix économique. Facile à préparer, ce plat recèle de complexes et succulentes saveurs.

INGRÉDIENTS

- 180 ml (3/4 tasse) de vinaigre balsamique
- 1 kg (2,2 lb) d'asperges grillées sur le BBQ
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 60 ml (1/4 tasse) de copeaux de parmesan

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir le vinaigre dans un poêlon à feu moyen-élevé. Baisser le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que le vinaigre prenne la consistance d'un sirop et soit réduit à 60 ml (1/4 tasse), environ 15 à 20 minutes.
- 2 Disposer les asperges sur une assiette. Verser un filet de réduction de balsamique et d'huile d'olive sur les asperges. Répartir les copeaux de parmesan sur le dessus et servir immédiatement.



DES LÉGUMES VERTS

Immédiatement après la cuisson des asperges, il est recommandé de les rincer à l'eau froide pour en fixer la couleur.

ROULEAUX AUX ASPERGES

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de moutarde
- 10 ml (2 c. à thé) d'aneth séché
- 12 tranches de pain
- 12 minces tranches de jambon cuit
- 12 asperges, cuites mais croquantes

PRÉPARATION

- 1 Mélanger la moutarde et l'aneth dans un petit bol. Réserver.

- 2 Enlever la croûte du pain et écraser chaque tranche aussi mince que possible à l'aide d'un rouleau à pâte. Tartiner chaque tranche avec la préparation de moutarde et d'aneth, et ajouter une tranche de jambon.
- 3 Déposer une asperge sur le bord de chaque tranche de pain, rouler et déposer sur une plaque à pâtisserie, le raccord en dessous.
- 4 Cuire au four à 230 °C (450 °F) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit grillé.

[BOK CHOY]

LE PETIT CHOU ASIATIQUE DE... L'ÎLE D'ORLÉANS!

C'était l'été, le temps parfait pour visiter des petits producteurs. Nous avons donc envoyé une équipe faire le tour de l'Île d'Orléans pour voir ce qui s'y produit. On s'attendait à y trouver des champs de fraises, un fromager, mais pas des champs de... bok choy! Quelle découverte étonnante!

La famille Coulombe le cultive pourtant depuis plus de 10 ans. « Près de 90% de notre récolte s'en va aux États-Unis. Le reste est distribué au Québec », estime Amélie Coulombe. C'est surtout le bébé bok choy, la version miniature du plant, qu'Amélie essaie de populariser. « C'est la même chose que du bok choy conventionnel, sauf qu'au lieu d'être un transplant, on le sème directement dans le champ et les plants sont rapprochés les uns des autres, pour obtenir le plus petit format possible », explique cette productrice aux Fermes Jacques Coulombe & Fils Ltée.

OÙ L'UTILISER

On peut ajouter du bok choy dans les soupes, on peut le gratiner, le mélanger au riz ou on le sert comme légume d'accompagnement, à la chinoise, avec d'autres légumes orientaux.

C'est le climat pluvieux de l'Île d'Orléans qui favorise la culture du bok choy. Même s'il fait partie de la famille des choux, le bok choy ressemble

davantage à un croisement entre le céleri et les épinards.

D'ailleurs, si on ne le mange pas cru, on fait généralement cuire ses feuilles comme des

épinards et ses tiges, comme du céleri. Riche en vitamine A et C et en calcium, le bok choy est aussi faible en calories et reconnu pour ses propriétés anticancérigènes.

Il existe des dizaines de variétés de bok choy, mais les plus connues ont la grosseur d'un pied de céleri (on les trouve parfois sous le nom de pak choy), d'une petite pomme de laitue (ce sont les mini bok choy), ou encore plus petits (appelés bébés bok choy).

Ces derniers sont ainsi nommés à tort, car il ne s'agit pas de plants immatures, mais bien d'une autre variété. Le bébé bok choy (ou bok choy nouveau) peut être cuit entier et dégusté comme des choux de Bruxelles, ces deux légumes ayant d'ailleurs la même taille. C'est la variété que les chefs d'ici apprécient le plus. « On commence à le voir de plus en plus, parce que c'est un légume très polyvalent », admet le chef Philip Rae, de l'Auberge Restaurant Le Canard huppé, à l'Île d'Orléans.

DES FAÇONS DE L'APPRÊTER

Le bok choy, peu importe sa variété, n'est pas encore commun dans nos assiettes. On l'associe davantage à la cuisine asiatique alors



Le saviez-vous? [BOK CHOY]



qu'il peut aisément remplacer le chou dans la plupart des recettes.

Pour le chef Philip Rae, l'avantage du bok choy, c'est qu'on peut l'apprêter bien simplement. Il propose par exemple de préparer des amuse-gueules en mariant des bébés bok choy à des pommes. Ou encore, il les fait blanchir puis refroidir dans de l'eau glacée pour en conserver la couleur. Ensuite, il les arrose

d'une vinaigrette à base de moutarde de Dijon, poivrons rôtis et vinaigre de cidre.

Il suggère aussi de griller les bok choy pour les servir en plat d'accompagnement à un filet de truite. Après les avoir fait blanchir, on les égoutte bien. On les coupe en deux sur le sens de la hauteur (de la tête à la queue) et on les fait griller environ 40 secondes de chaque côté. « On va les accompagner de pignons grillés, de tomates cerises aussi grillées et de parmesan râpé », propose-t-il.

Un petit conseil pour le lavage

Comme pour le céleri, l'idéal pour laver le grand bok choy est de couper une bonne partie de la base. Ça permet aux tiges de se défaire, ce qui facilite le lavage. Rincez tout simplement à l'eau, en utilisant une brosse à légumes si nécessaire.

ACHAT



Choisissez les bok choy bien fermes et croquants, dont les tiges sont très blanches et les feuilles, très vertes. Avec le temps, les tiges deviennent un peu visqueuses et les feuilles ramollissent. Autre caractéristique à surveiller lors de l'achat: il faut que la hampe florale soit verte ou, mieux, qu'il n'y en ait pas du tout.

CONSERVATION



À la maison, conservez le bok choy au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Ainsi, il sera comestible pendant une semaine, mais pas plus.

BÉBÉ BOK CHOY TEMPURA ET VINAIGRETTE AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 6 bébés bok choy
- 1 pomme granny smith coupée en bâtonnets
- Pâte tempura
- Huile végétale (pour la friture)
- Un soupçon de sel
- Vinaigrette au gingembre

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE AU GINGEMBRE

- 3 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Une poignée d'oignons rouges hachés
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais haché
- Un soupçon de sirop d'érable
- Une pincée de thym frais haché
- Vinaigre de cidre et huile d'olive (1/3 de partie de vinaigre pour 2/3 d'huile)
- Quelques fraises coupées en morceaux
- Une pincée de poivre moulu et de sel

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE TEMPURA

- 125 ml (1/2 tasse) de farine blanche
- 1 pincée de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 160 ml (2/3 tasse) d'eau glacée
- 1 jaune d'œuf battu



PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Mélanger la moutarde, les oignons, le gingembre et le sirop d'érable. Ajouter le thym, le vinaigre et l'huile, et mélanger à nouveau. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

PRÉPARATION DU TEMPURA

Mélanger les ingrédients secs dans un bol, les liquides dans un autre. Incorporer un à l'autre, peu à peu, à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une texture qui ressemble à une épaisse pâte à crêpe.

PRÉPARATION DE TOUTE LA RECETTE

- 1 Blanchir les bébés bok choy dans une eau bouillante salée pendant 1 minute. Les plonger ensuite dans de l'eau glacée et les égoutter.
- 2 Dans un bol, déposer les pommes et les bok choy. Ajouter les quelques cuillerées de pâte tempura et mélanger avec les doigts. Déposer le tout assez rapidement dans la friture, pendant 1 à 1 1/2 minute. Pendant la cuisson, les brasser un peu pour qu'ils ne collent pas ensemble. Les éponger sur un papier absorbant et saler.
- 3 Servir avec la vinaigrette à part ou verser directement sur les bok choy.

DONNE 4 PORTIONS.

À CHAQUE PLAT SON BOK CHOY

Choisissez votre bok choy selon le plat que vous voulez préparer. Pour une soupe, il faut maximiser les feuilles; si c'est pour préparer un sauté, il vous faudra davantage de tiges.

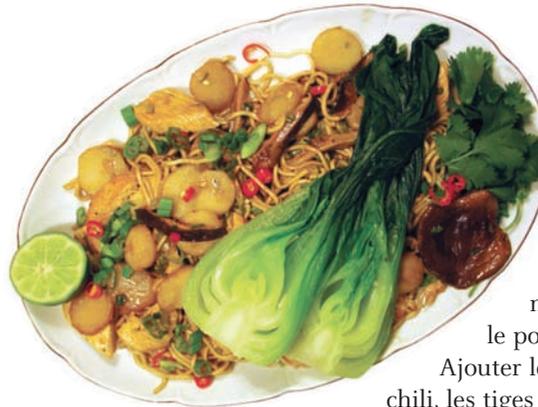
CHOW MEIN AU POULET

INGRÉDIENTS

- Un morceau de racine de gingembre de 2,5 cm (1 po)
- 2 gousses d'ail
- 1/2 à 1 piment chili rouge frais, au goût
- 1 poitrine de poulet sans la peau
- Sel de mer et poivre noir du moulin
- 2 oignons verts
- Un petit bouquet de coriandre fraîche
- 1 bok choy
- 4 shiitakes (facultatif)
- 100 g (2 paquets ou 3,5 oz) de nouilles aux œufs de taille moyenne
- Huile d'arachide
- 5 ml (1 c. à thé bombée) de fécule de maïs
- 1 boîte de 200 g (7 oz) de châtaignes d'eau
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de sauce soja
- 1 petite lime

PRÉPARATION

- 1 Mettre une grande casserole d'eau à bouillir.
- 2 Pendant ce temps, peler et trancher finement le gingembre et l'ail. Trancher finement le chili. Trancher le poulet en languettes de la taille d'un doigt et assaisonner légèrement de sel et de poivre. Couper les extrémités des oignons verts et les trancher finement. Prélever les feuilles de coriandre et les mettre de côté. Hacher finement les tiges de coriandre. Trancher le bok choy en deux dans le sens de la longueur. Si vous voulez ajouter des champignons, découpez-les en morceaux ou laissez-les entiers.
- 3 Préchauffer un wok ou une grande sauteuse à feu élevé, et quand le récipient est bien chaud, y verser une bonne quantité d'huile et la répartir dans le



fond. Faire sauter les languettes de poulet et faire cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que le poulet brunisse un peu.

Ajouter le gingembre, l'ail, le chili, les tiges de coriandre, les champignons (le cas échéant) et la moitié des oignons verts. Faire sauter pendant 30 secondes, en remuant constamment.

- 4 Ajouter les nouilles et le bok choy dans la casserole d'eau bouillante et faire cuire au plus 2 ou 3 minutes.
- 5 Pendant ce temps, ajouter la fécule, les châtaignes d'eau et leur eau dans le wok et remuer encore une fois afin que rien ne colle au fond. Retirer du feu et ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soja. Trancher la lime en deux et ajouter le jus d'une moitié dans le wok et bien remuer.
- 6 Égoutter les nouilles et le bok choy dans une passoire au-dessus d'un bol, en gardant un peu d'eau de cuisson à part. Rajouter les nouilles et le bok choy ainsi qu'un peu d'eau de cuisson pour éclaircir la sauce au besoin et bien mélanger. Goûter et rajouter de la sauce soja au besoin.

POUR PRÉSENTER LE TOUT

Utiliser des baguettes pour diviser le contenu de la sauteuse entre deux bols ou assiettes ou pour déposer le mélange sur un grand plat de service. Arroser du jus restant et parsemer du reste des oignons verts et de feuilles de coriandre. Servir avec des quartiers de lime.

DONNE 2 PORTIONS.

[CÉLERI-RAVE]

UN CURIEUX TUBERCULE

RICHE EN VITAMINE

Moyennement riche en fibres et en minéraux, le céleri-rave se démarque par sa concentration élevée en vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang et à la formation des os.

Ce légume-racine contient aussi des vitamines B et C ainsi que du potassium, du phosphore, du manganèse et du cuivre.

Avouons-le, ce n'est pas un légume que nous retrouvons fréquemment dans les paniers d'épicerie. Lorsque nous apercevons cet inconnu au marché, nous poursuivons notre chemin, parfois un peu perplexes. L'écriteau au-dessus du produit affiche « céleri-rave », mais cette boule brunâtre n'a rien d'un céleri. Qui plus est, nous ignorons totalement comment le cuisiner. Le céleri-rave résume bien, à lui seul, les raisons qui nous ont incités à écrire ce livre, pour donner l'envie de goûter à de nouveaux aliments.



Le saviez-vous? [CÉLERI-RAVE]

Le céleri-rave est une racine de céleri, mais pas le céleri tel que nous le connaissons. On ne consomme pas les branches de cette variété, mais seulement la racine. Il appartient à la famille des ombellifères, la même que les carottes. Le céleri-rave a un léger goût de noisette, un peu citronné, qui marie à la fois le persil et le céleri, sans sa texture fibreuse. Son goût s'apparente un peu au navet, mais en beaucoup plus doux. En fait, il prend même le goût des aliments avec lesquels on le cuisine.

Après l'avoir pelé, vous pouvez le faire cuire en le coupant en cubes ou en quartiers. On fait bouillir le céleri-rave, puis on en fait une purée en ajoutant du beurre, du lait, du sel et du poivre. On peut aussi l'ajouter aux soupes. Mais la recette la plus connue est certainement le céleri rémoulade, une recette typique des bistros français: le céleri-rave cru et râpé est enrobé de mayonnaise et de moutarde de Dijon.



ACHAT



On trouve du céleri-rave du Québec dans nos épiceries tout au long de l'année, sauf en juillet et en août. Pour évaluer la fraîcheur du légume, on doit se fier à sa couleur. Lors de sa récolte, il a une couleur blanche. Avec le temps, le céleri-rave s'oxyde et devient brunâtre. Il faut donc le choisir le plus blanc possible.

CONSERVATION



L'idéal est de plonger le céleri-rave dans l'eau lorsqu'on revient de l'épicerie. Ainsi, il va s'en gorger et rester ferme. Par la suite, mettez-le dans un sac contenant un peu d'eau pour le conserver. Il se garde au réfrigérateur jusqu'à 2 ou 3 semaines.

[CÉLERI-RAVE]

RÉMOULADE DE CÉLERI-RAVE*

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb une fois coupé) de céleri-rave
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de sel
- 8 ml (1/2 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (4 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau bouillante
- 80 à 125 ml (1/3 à 1/2 tasse) d'huile d'olive ou d'huile à salade
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin
- Sel et poivre
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de fines herbes ou de persil ciselé



PRÉPARATION

- 1** Peler le céleri-rave et le tailler en julienne. Mettre dans le saladier avec le sel et le jus de citron et laisser mariner pendant 30 minutes.
- 2** Rincer ensuite le céleri-rave à l'eau froide, l'égoutter et l'assécher dans un linge propre.
- 3** Réchauffer le saladier à l'eau chaude, puis l'assécher. Mettre la moutarde dans le saladier et, à l'aide d'un fouet, la délayer en y ajoutant l'eau bouillante en mince filet. Incorporer ensuite l'huile en filet jusqu'à consistance ferme. Terminer en incorporant le vinaigre en filet et assaisonner au goût.
- 4** Mélanger le céleri-rave à la sauce et le laisser macérer 2 ou 3 heures ou toute la nuit. Garnir des herbes avant de servir.

*La rémoulade de céleri-rave n'a rien à voir avec la sauce rémoulade classique, qui se compose, entre autres ingrédients, de mayonnaise, de cornichons et de câpres.

Farcir le céleri-rave

Coupez un petit céleri-rave en deux et faites-le blanchir. Évidez-le, en laissant 1 cm d'épaisseur de paroi. Coupez la chair en cubes, et mélangez ces cubes avec autant de cubes de carottes et d'oignons. Faites revenir le tout à la poêle avec du beurre quelques minutes. Saler et poivrer et remettre dans le « bol » de céleri-rave. À gratiner de gruyère, et servir!

FLANC DE PORC EN CROÛTE D'ÉRABLE

Recette proposée par le chef Laurent Godbout.

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 4 portions de 70 g (2,5 oz) de flanc de porc cuit*
- 250 ml (1 tasse) de fond de veau réduit
- 160 ml (2/3 tasse) de purée de céleri-rave
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème 35%
- 8 échalotes vertes blanchies
- Un peu de lait, de beurre, d'huile, de sel et de poivre

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le fromage, les flocons d'érable ainsi que la moutarde de Dijon et réserver.
- 2 Faire saisir les flancs dans une poêle sur leur côté gras et terminer la cuisson au four à 180°C (350°F) pendant 10 minutes.
- 3 Recouvrir les flancs cuits de la garniture et remettre au four quelques minutes afin de former une croûte.
- 4 Conserver le jus de cuisson des flancs et y ajoutez 250 ml (1 tasse) de fond de veau réduit pour faire la sauce.
- 5 Faire une purée de céleri-rave avec du lait, du beurre, du sel et du poivre.
- 6 Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable et la crème jusqu'à épaississement.
- 7 Ajouter ce mélange à la purée de céleri-rave.
- 8 Faire revenir les échalotes vertes dans du beurre et de l'huile et assaisonner au goût.

9 Mettre la purée de céleri-rave dans l'assiette et y déposer le flanc.

10 Ajouter deux échalotes dans chaque assiette.

*Le chef Laurent Godbout propose de faire cuire les flancs de porc au four de 24 à 48 heures à une température allant de 50 à 100°C (125 à 200°F), en recouvrant les flancs d'eau jusqu'à la moitié. Recouvrir. On peut aussi remplacer les flancs de porc par un rôti de porc qu'on cuit à 100°C (200°F) pendant 8 heures. La cuisson lente favorise la tendreté de la viande.



[CERISE]

...AU-DELÀ DU SUNDAE

Bien rouge dans son sirop au marasquin, elle surplombe les fameuses coupes glacées, en plus de se distinguer dans la salade de fruits. Cuisinée en une belle gelée, les pâtisseries l'utilisent pour farcir les chaussons. Délicieuse au goût, la cerise au naturel a aussi un côté ludique: avec un geste théâtral, on met la cerise dans la bouche, on sert les dents et on arrache avec plaisir la petite queue. Puis, avec un peu moins de grâce, on prend tout autant plaisir à recracher le noyau.



qu'on croque habituellement, ce sont les Bing. Elles sont d'un beau rouge foncé et assez grosses pour en faire une bonne bouchée», explique-t-elle.

On privilégie surtout les cerises bien foncées, plus sucrées. «Il faut les choisir idéalement encore accrochées à leur tige, parce que ça prévient le pourrissement du fruit», note madame

Mais peut-on élargir les possibilités d'utilisation de ce fruit en cuisine? Michelle Gélinas est excellente cuisinière et crée des recettes simples et délicieuses. Nous lui avons demandé de nous guider dans l'univers culinaire des cerises. «Il y en a plusieurs variétés, mais les cerises

Gélinas. «Elles sont antioxydantes et contiennent aussi du potassium, ce qui est intéressant pour les athlètes, entre autres.»

Pour couronner le tout, elles se cuisinent magnifiquement bien, nous confirme madame Gélinas, une étincelle dans les yeux. Après les avoir dénoyautées, elle fait macérer une bonne quantité de cerises dans du kirsch, un alcool à base de cerises. Avec les fruits macérés, elle propose une recette de tarte à l'envers, très facile à préparer. «On place les cerises au fond d'une belle coupe en verre, une garniture de chocolat au milieu et des miettes de biscuits au chocolat sur le dessus.»

Elle a nommé cette recette «Coupe Forêt-Noire» (voir page suivante).

Pourquoi cerises «de France»?

La majeure partie du temps, elles ne viennent pas de France. Cela viendrait du fait qu'avant que les États-Unis en produisent, ces cerises nous arrivaient d'Europe.

Les cerises sont aussi l'ingrédient de prédilection pour confectionner un délicieux clafoutis. On peut préparer ce dessert à toutes sortes de fruits, mais le meilleur clafoutis



Le saviez-vous? [CERISE]

SAVIEZ-VOUS QUE...

On élabore aussi plusieurs alcools de cerise dont le célèbre cherry, le ratafia, le guignolet, le marasquin, le vin de cerise et le kirsch.

demeure celui aux cerises. Marc Chiecchio, de la pâtisserie Marius et Fanny, nous a partagé quelques astuces pour réussir ce savoureux dessert. «Le secret, c'est que le clafoutis, une fois cuit, doit bouger un peu. C'est bien qu'il fasse floc floc floc, mais il ne faut pas sentir le liquide dedans en le croquant», suggère-t-il. À propos des cerises, il n'est pas nécessaire de les dénoyauter pour préparer ce dessert. «Le noyau de la cerise donne une petite touche d'amertume, semblable à celle de l'amande. On ne dénoyaute pas les cerises pour le clafoutis parce qu'il y a un côté traditionnel, folklorique et même familial à manger le noyau, ou à bien le sucer et ensuite le recracher. Il diffuse le goût... c'est vraiment une histoire de goût», explique le pâtissier.

Quant au choix des cerises, on peut en trouver 3 types sur le marché: les douces (qui représentent près de 90% de la consommation de ce fruit), les surettes et les sauvages, appelées merises en Europe. Les 2 derniers types de cerises sont plus rares et servent surtout à la préparation d'alcool ou de confitures.

ACHAT

 Prenez le temps de bien les choisir, une à une s'il le faut. Recherchez des fruits bien fermes, luisants et dont la queue est bien verte, ce qui est un gage de fraîcheur. Écartez les cerises trop dures, pâles ou qui ne sont pas mûres, car ces fruits cessent de mûrir dès qu'ils sont cueillis.

CONSERVATION

 Comme les cerises sont cueillies quand elles sont mûres, il est préférable de les garder au réfrigérateur en tout temps car elles se gâtent rapidement. Au réfrigérateur, elles se conserveront environ 1 semaine dans un sac de plastique perforé. Prenez soin de les placer dans un endroit bien protégé du réfrigérateur car les cerises sont fragiles. Aussi, gardez-les à bonne distance des aliments qui dégagent une forte odeur, car la chair risque de l'absorber et le goût, d'en être affecté.



CLAFOUTIS AUX CERISES

Recette proposée par Marc Chiecchio, de la pâtisserie *Marius et Fanny*.



INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de sucre blanc
- 2 œufs entiers
- Quelques gouttes de vanille
- 1 pincée de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de farine blanche tout usage
- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- Cerises dénoyautées ou non

PRÉPARATION

Mélanger le sucre, les œufs, la vanille et le sel. Incorporer graduellement la farine, puis ajouter le lait. Verser immédiatement le tout dans un moule rond de 20 cm (8 po) de diamètre dont le fond a été couvert de cerises. Cuire pendant environ 40 minutes à 190°C (375°F).

Pour dénoyauter plus facilement les cerises, faites-les tremper une heure dans une eau glacée après les avoir équeutées.

COUPE FORÊT-NOIRE

Recette proposée par Michelle Gélinas, conceptrice de recettes.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de cerises rouges dénoyautées et 4 cerises avec leur queue
- 30 ml (2 c. à soupe) de kirsch (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de fromage mascarpone
- 60 ml (4 c. à soupe) de crème 15 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure Oreo
- Crème fouettée en aérosol (facultatif)

PRÉPARATION

- 1** Dans un sac en plastique hermétique, réunir les cerises dénoyautées et les cerises de la garniture, qui auront toutes été piquées ici et là à l'aide d'un cure-dent. Ajouter le kirsch. Laisser macérer durant 1 heure.
- 2** Dans 4 coupes, déposer 125 ml (1/2 tasse) de cerises sauf celles avec la queue.
- 3** Dans un bol, à l'aide d'une spatule, mélanger délicatement le fromage, la crème, le cacao et le sucre à glacer (ne pas utiliser de batteur électrique). Répartir également sur les cerises.
- 4** Saupoudrer la chapelure sur la garniture au chocolat. Garnir les coupes des cerises avec leur queue et, si désiré, de crème fouettée.

GÂTEAU FORÊT-NOIRE

Recette traditionnelle allemande.

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de cerises noires
- 90 ml (6 c. à soupe) de kirsch
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 190 ml (3/4 tasse) de poudre d'amandes
- 250 ml (1 tasse) de cacao en poudre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé ou 1/2 sachet) de levure chimique
- 6 œufs (blancs et jaunes séparés)
- 500 ml (2 tasses) de sucre en poudre
- 15 ml (3 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre fondu
- 375 ml (1 1/2 tasse) de crème fraîche
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre à glacer
- 200 g (7 oz) de chocolat noir en copeaux
- 250 ml (1 tasse) d'eau

PRÉPARATION

- 1 Dénoyer les cerises et les faire macérer dans le kirsch pendant 2 heures. Les égoutter et conserver le jus.
- 2 Mélanger la farine, la poudre d'amandes, le cacao en poudre, le sel et la levure.
- 3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mélanger les jaunes et 125 ml (1/2 tasse) de sucre en poudre. Remuer l'ensemble jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille et mélanger encore un peu.
- 4 Ajouter la farine soigneusement, en s'efforçant de ne pas dégonfler le mélange, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter ensuite le beurre fondu.
- 5 Monter les blancs en neige ferme, les



incorporer à la pâte très délicatement.

- 6 Répartir la pâte dans 3 moules à gâteau de même diamètre, beurrés et farinés. Enfourner pour 20 minutes à 180°C (350°F). Démouler et laisser refroidir.*
- 7 Réaliser un sirop hors du feu avec le reste de sucre en poudre, 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille et 250 ml (1 tasse) d'eau. Ajouter le jus des cerises et du kirsch. Imbiber les 3 tranches de gâteau du sirop.
- 8 Battre la crème fraîche jusqu'à l'obtention d'une crème chantilly. Ajouter le sucre à glacer et le reste d'extrait de vanille. Napper une des tranches du gâteau avec 1/4 de la crème chantilly, puis déposer, par-dessus, la moitié des cerises égouttées. Couvrir ce premier étage d'une autre tranche de gâteau, et reprendre l'exercice : napper avec 1/4 de la crème chantilly et le reste des cerises. Couvrir avec la dernière tranche, napper les dessus et les côtés du gâteau avec le reste de la crème chantilly. Poser les copeaux sur le gâteau pour le recouvrir intégralement. Placer le gâteau forêt noire au réfrigérateur 3 heures avant de le servir.

*Notez que la pâte peut aussi être cuite dans 1 seul moule. La cuisson dure alors 40 minutes et le gâteau, une fois refroidi, sera coupé horizontalement en 3 parties égales.

Conservation

Les cerises se congèlent très bien : lavées, égouttées, équeutées et dénoyautées ; nature ou recouvertes d'un sirop de sucre.

[CHAMPIGNON SAUVAGE]

PROFITER DES TRÉSORS DE NOS FORÊTS

Au Québec, nos vastes forêts tempérées constituent un milieu fertile pour les champignons sauvages. Vous trouverez des espèces très recherchées comme les morilles, les cèpes de Bordeaux, les chanterelles ou encore les matsutakes.

Lorsqu'on s'y connaît, ces champignons deviennent de véritables trésors; certaines espèces se vendent jusqu'à 60 dollars le kilo, comme les morilles. Ces champignons sont parmi les produits alimentaires les plus recherchés après la truffe. Et ils poussent ici!

Mais pour beaucoup d'entre nous, il est impensable de se risquer à manger les champignons qui poussent sur notre terrain ou dans les boisés environnants. Si nos mères ne pouvaient nous indiquer quels champignons consommer et lesquels éviter, elles nous ont par contre tout simplement enseigné à ne jamais en cueillir et encore moins à en manger.

Il a fallu qu'un Belge, Gérard Mathar, originaire de l'Ardenne, décide de s'établir dans la vallée de la Matapédia pour que nous réapprenions à faire confiance à ces petites merveilles forestières. Il a formé des centaines de personnes à identifier les champignons. Cet apprentissage est



d'ailleurs un passage obligé, car on ne s'improvise pas cueilleur de champignons du jour au lendemain.

Aujourd'hui, son entreprise, Gaspésie Sauvage, commercialise toutes sortes de produits de la forêt: plusieurs espèces de champignons déshydratés, des baies sauvages ainsi que divers aliments d'origine forestière comme des noisettes, des têtes de violon ou des boutons de marguerites. Il compte sur un réseau de cueilleurs qu'il a formés. Répartis



Le saviez-vous? [CHAMPIGNON SAUVAGE]

dans toute la péninsule gaspésienne, ces cueilleurs lui font parvenir leurs récoltes. Ses produits se retrouvent un peu partout dans la province, comme dans certains restaurants réputés de la région de Montréal, dont le Toqué.

CUISINER DES CHAMPIGNONS DÉSHYDRATÉS

Les champignons sauvages sont le plus souvent vendus séchés; ce qui est intéressant car leur saveur est ainsi plus concentrée que s'ils étaient frais. Séchés, ils se conservent aussi très longtemps.

Pour les réhydrater, il suffit de les tremper dans un liquide chaud pendant une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pour un maximum de saveur, utilisez du lait plutôt que l'eau, ou encore de la bière ou des bouillons que vous utilisez généralement pour faire de délicieuses sauces ou déglacer des fonds de poêle.



Les champignons réhydratés s'utilisent entiers ou en morceaux dans une grande variété de recettes dont les sauces, les potages et les bouillis. On peut aussi s'en servir pour les viandes, pour le poisson ou pour la volaille, les ragoûts, les quiches ou les omelettes. Les champignons secs, quant à eux, peuvent être hachés ou moulus et saupoudrés sur les plats pour les rehausser d'une touche boisée.

ACHAT

À l'exception de quelques espèces cultivées, comme les pleurotes, les champignons sauvages frais sont difficiles à trouver sur le marché. Par contre, plusieurs espèces sont disponibles dans les épicerie fines une fois déshydratées ou marinées.

Pour se procurer des champignons de chez Gaspésie Sauvage, consultez la liste des points de vente de leurs produits dans la section « liens utiles » de leur site Internet (www.gaspesiesauvage.com).

Si vous habitez la région de Montréal, vous trouverez une grande variété de champignons à la Mycoboutique, qui se spécialise dans la vente de champignons sauvages. Située sur le Plateau-Mont-Royal, cette boutique offre un grand nombre de champignons frais, déshydratés, surgelés et même incorporés à des produits transformés.

Portobello



Chanterelle



Bolet



Morille



Girolle



Pleurote



[CHAMPIGNON SAUVAGE]

RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

Recette proposée par Maria Loggia.

INGRÉDIENTS

- 1,5 l (6 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes, préférablement fait à la maison
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre non salé
- 2 gousses d'ail pelées et émincées
- 3 échalotes françaises, pelées et hachées finement
- 500 ml (2 tasses) de champignons variés (chanterelles, shiitakes, portobellos, champignons de Paris ou autres), pieds enlevés et réservés pour le bouillon
- 500 ml (2 tasses) de riz italien à grain moyen importé (Arborio, Vialone-Nano, Carnaroli)
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec
- Sel et poivre fraîchement moulu au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil italien, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin frais, haché finement
- 180 ml (3/4 tasse) de Parmigiano Reggiano râpé (en ajouter un peu plus pour saupoudrer)

Au moment de servir:

- 6 minces tranches de fromage Taleggio

PRÉPARATION

- 1 Réchauffer le bouillon dans une casserole et le laisser mijoter à feu doux. Faire fondre 30 ml



(2 c. à soupe) de beurre dans une sauteuse à fond épais sur feu moyen. Lorsque le beurre commence à mousser, ajouter l'ail et les échalotes et cuire de 1 à 2 minutes. Ne pas laisser brûler. Ajouter les champignons et remuer à quelques reprises. Ajouter le riz et bien l'envelopper de beurre.

- 2 Ajouter le vin et remuer jusqu'à ce qu'il soit évaporé. Incorporer une louche de bouillon chaud en remuant constamment jusqu'à ce que le riz ait absorbé une bonne partie du bouillon. Continuer à ajouter du bouillon, une louche à la fois, sans cesser de mélanger jusqu'à ce que le riz soit tendre, tout en restant al dente, soit de 18 à 20 minutes.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre. Lorsque la dernière louche de bouillon est presque toute absorbée, ajouter le persil, le romarin, le reste de beurre et le Parmigiano Reggiano. Retirer du feu et mélanger le tout vigoureusement. Couvrir et laisser reposer de 1 à 2 minutes.
- 4 Servir sur des assiettes préalablement réchauffées, et garnir d'une fine tranche de fromage Taleggio.

DONNE DE 4 À 6 PORTIONS.

CONSERVATION DES CHAMPIGNONS

Pour éviter de trouver vos champignons moisis au fond du réfrigérateur, sortez-les de la barquette de plastique dès votre arrivée du marché. Mettez-les ensuite dans un sac de papier brun au réfrigérateur. Ils resteront beaux plus longtemps. Les pellicules plastiques et les barquettes du commerce emprisonnent l'humidité dans l'emballage, ce qui accélère la détérioration des champignons.

TARTE AU SAUMON ET CHANTERELLES

Recette proposée par Gérard Mathar.

INGRÉDIENTS

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 400 g (14 oz) de chanterelles*
- 450 g (1 lb) de saumon frais
- 180 ml (3/4 tasse) de crème fraîche liquide
- 2 jaunes d'œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de coriandre
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1 Foncer un moule à tarte avec la pâte.
- 2 Brosser légèrement les chanterelles. Couper les plus grosses en deux dans le sens de la longueur. Les faire suer sans matière grasse à feu doux.
- 3 Couper le saumon en carrés de 3 ou 4 cm (1 ou 1 1/2 po) de côté. Dans un bol, mélanger la crème fraîche, les jaunes d'œufs, les graines de coriandre, le sel et le poivre.

- 4 Garnir la tarte avec les champignons et le saumon, ajouter le mélange à base de crème. Faire cuire au four à 180°C (350°F) pendant 35 minutes environ.
- 5 Servir avec, par exemple, des têtes de violon au beurre.

* Si vous utilisez des chanterelles déshydratées, Gérard Mathar recommande de les réhydrater avec du bouillon de poulet, pour plus de saveur.



Pour des arômes de champignon sans champignon

Faites tremper pendant une nuit les champignons séchés de votre choix (morilles, cèpes, chanterelles, etc.) dans un litre d'eau bien chaude. Le lendemain, faites couler l'eau dans un filtre à café pour en éliminer les impuretés avant de la porter à ébullition. Laissez réduire à feu doux. Après une heure, vous obtiendrez environ 100 ml de concentré de champignons. Il ne vous reste qu'à le mettre dans un bac à glaçons et à le congeler. Vous pouvez ensuite l'utiliser pour parfumer les sauces, les potages et les jus.

[CHOU DE BRUXELLES]

POUR SATISFAIRE MÊME LES PLUS DIFFICILES

Il existe de ces aliments que les gens aiment follement ou détestent complètement. Dans notre équipe, le chou de Bruxelles compte parmi ceux-ci. Certains en mangeraient tous les jours, d'autres grimacent juste à en prononcer le nom. Et c'est pour ces derniers qu'il nous a fallu dénicher des façons originales de les apprêter.

Le climat québécois se prête bien à la culture de ce légume. Les choux de Bruxelles cultivés au Québec ont un goût moins amer lorsqu'ils sont récoltés tard à l'automne, après les premiers gels.

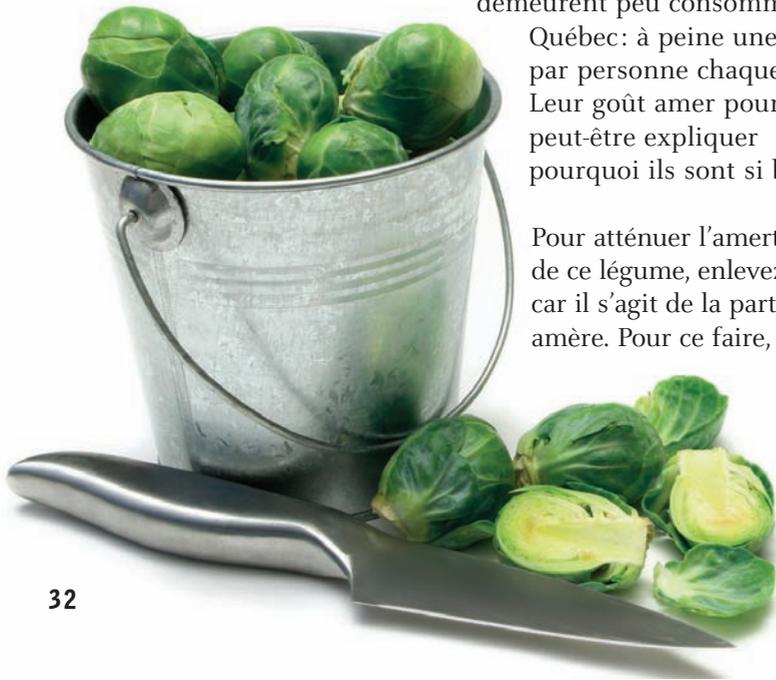
La consommation du chou de Bruxelles ne doit pas être négligée car elle contribue à une bonne santé. C'est un aliment riche en fibres, en vitamine C ainsi qu'en potassium et en acide folique. Il contient aussi de bonnes quantités de vitamines A et B6, de fer, de magnésium et de phosphore. Malgré ce portrait flatteur, les choux de Bruxelles demeurent peu consommés au Québec : à peine une tasse par personne chaque année. Leur goût amer pourrait peut-être expliquer pourquoi ils sont si boudés.

Pour atténuer l'amertume de ce légume, enlevez la queue, car il s'agit de la partie la plus amère. Pour ce faire, avec la

lame d'un couteau, tranchez à 0,5 cm (1/4 po) de la base du chou de Bruxelles. Cette opération détachera, par le fait même, les feuilles du dessus, soit les moins fraîches. Faites 2 incisions se croisant (pour former un x) dans le pied du chou. Ainsi, l'eau pénétrera à l'intérieur pour favoriser une cuisson uniforme. Pour cuire le chou de Bruxelles, il est préférable de le plonger dans une eau salée déjà bouillante. Il ne faut pas le laisser bouillir plus de 4 ou 5 minutes. Une cuisson trop longue favorisera une texture pâteuse.

Une fois les choux blanchis, il est facile de leur ajouter de la saveur. Vous pouvez les sauter à la poêle, dans une huile de sésame ou d'arachide. Pour ajouter une touche européenne au goût, ajoutez de l'ail rôti et des oignons. Pour des arômes asiatiques, mettez-y plutôt du gingembre et de la coriandre. Ils sont aussi délicieux en sauce.

Après le blanchiment, coupez-les en 2 et plongez-les dans une sauce à base de bouillon de poulet et de safran. Terminez en gratinant le tout si désiré.



CHOUX DE BRUXELLES, HUILE DE SÉSAME RÔTI ET POIREAUX

Recette proposée par Nadia Boudreau,
chef propriétaire du restaurant *La Gaudriole*.

INGRÉDIENTS (PROPORTIONS AU CHOIX)

- Choux de Bruxelles
- Huile de sésame rôti
- Ail
- 1 poireau
- Sel

PRÉPARATION

- 1 Couper la queue des choux de Bruxelles et les trancher ensuite en 2, dans le sens de la longueur.
- 2 Faire cuire les choux pendant 5 minutes au maximum dans de l'eau bouillante salée.
- 3 Faire chauffer l'huile de sésame rôti, et un peu d'ail pour aromatiser.
- 4 Déposer les choux de Bruxelles avec la face coupée sur le fond de la poêle.
- 5 Ajouter un poireau coupé en lanières (prendre la partie légèrement verte, là où le poireau commence à blanchir).
- 6 Ajouter un peu de sel.
- 7 Retirer du feu dès que les choux sont caramélisés.

GRATIN DE CHOUX DE BRUXELLES

Recette proposée par Nadia Boudreau,
chef propriétaire du restaurant *La Gaudriole*.

INGRÉDIENTS (PROPORTIONS AU CHOIX)

- Choux de Bruxelles
- Fromages râpés tels que du cheddar Le Pic ou du Monterey Jack
- Poivre

PRÉPARATION

- 1 Couper la queue du chou de Bruxelles et le trancher ensuite en 2, dans le sens de la longueur.
- 2 Faire cuire les choux pendant 5 minutes au maximum dans une marguerite. Égoutter.
- 3 Mettre dans un plat et ajouter le fromage râpé.
- 4 Faire gratiner au four. Le fromage fondra mais ne formera pas de croûte colorée.
- 5 Ajouter du poivre et servir.

POURQUOI «BRUXELLES»?

En 1550, pour nourrir la population grandissante de la ville de Bruxelles, on a développé une variante du chou traditionnel: un petit chou qui pousserait en hauteur, au lieu de s'étendre sur le sol, pour maximiser la production dans les champs.

ACHAT



Pour vous assurer d'acheter des choux de Bruxelles bien frais, vérifiez que leur tige est aussi blanche que possible à l'endroit où elle a été cassée.

CONSERVATION



On peut conserver les choux de Bruxelles jusqu'à une semaine dans le casier à légumes du réfrigérateur. Il est important de ne pas les laver et de toujours les garder au frais si on veut les conserver plusieurs jours. Pour les congeler, il faut d'abord les blanchir en les plongeant dans l'eau bouillante quelques minutes.



[CHOU DE SAVOIE]

LE MEILLEUR DU CHOU... AVEC LE STYLE EN PLUS

Avouons-le, le bon vieux chou vert n'est pas très inspirant. Sa couleur n'a rien d'éclatant, il dégage une odeur âcre à la cuisson et il est associé à une cuisine de pauvres. Certes, depuis quelques années, on vante ses vertus nutritionnelles. Il est peu calorique, riche en vitamine C et en acide folique, en potassium, en calcium et en fibres. De récentes études ont démontré que les antioxydants contenus dans le chou étaient bénéfiques pour les gens souffrant de problèmes artériels, en plus de contribuer à la prévention de certains cancers.



Mais on ne mange pas que pour absorber des nutriments, n'est-ce pas? Voilà pourquoi le chou de Savoie offre une avenue plus intéressante. Il a les mêmes propriétés et le même goût, mais ses feuilles sont joliment frisées. Pour le consommer, vous pouvez utiliser les mêmes recettes que pour le chou traditionnel, en donnant ainsi une touche sophistiquée aux recettes les plus rustiques.

Mangez-le donc cru, en salade de chou, en soupe ou en bouilli, ou utilisez-le pour préparer vos cigares au chou... vous ajouterez ainsi du style à ces plats traditionnels.



Le saviez-vous? [CHOU DE SAVOIE]

SOUPE AU CHOU RÉCONFORTANTE

Recette proposée par Caroline Dumas, du restaurant *SoupeSoup*.

INGRÉDIENTS

- 3 l (12 tasses) de bouillon fait à partir de côtes de bœuf
- 1 chou de Savoie taillé en lamelles
- 10 tomates fraîches en purée
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de pâte de tomate
- Sucre (au goût)
- Sel de mer
- 20 petites pommes de terre
- Beurre au goût
- Aneth frais

PRÉPARATION

- 1** Amener le bouillon à ébullition et y mettre le chou émincé. Couvrir et réduire le feu au minimum pour une durée de 20 minutes. Ajouter ensuite la purée de tomates, la pâte de tomate, le sucre et le sel. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le chou soit fondant, sans être trop cuit. Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- 2** Dans une autre casserole, cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Les retirer ensuite de l'eau et mettre le beurre dessus.
- 3** Verser la soupe dans un bol, déposer deux pommes de terre dans la soupe et garnir d'aneth frais avant de servir.

ACHAT

 Au comptoir des légumes, cherchez des choux lourds, massifs, et dont les feuilles sont bien resserrées et encore croquantes.

CONSERVATION

 La seule différence majeure entre le chou ordinaire et le chou de Savoie se situe sur le plan de la conservation. Puisqu'il est frisé, le chou de Savoie est moins compact que le chou vert traditionnel; l'air entre alors plus facilement entre les feuilles. Et qui dit air, dit oxydation. Le chou de Savoie se conserve donc moins longtemps, soit environ 5 à 7 jours au réfrigérateur. On peut le placer dans un sac en plastique, pour lui permettre de garder une certaine humidité, mais le sac ne doit pas être trop hermétique non plus, car le chou doit respirer. Bref, on doit le traiter comme la laitue.

Pour se débarrasser de l'odeur de chou cuit

Lorsqu'ils cuisent dans l'eau, les choux, brocolis et chou-fleurs dégagent souvent une odeur désagréable et persistante. Voici quelques trucs pour vous en débarrasser. Ajoutez un bouquet de feuilles de céleri ou une branche de céleri dans l'eau de cuisson. Certains règlent aussi le problème en déposant une tranche de pain dans l'eau de cuisson. D'autres y déposent quelques noix entières, avec leur coquille. On peut aussi y mettre une ou deux feuilles de laurier; cela permet aussi de réduire les ballonnements et flatulences causés par la consommation du chou.

[CHOU DE SAVOIE]

CIGARES AU CHOU

INGRÉDIENTS

- 2 choux pommés de 1 kg (2,2 lb) chacun
- 300 ml (1 1/4 tasse) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de riz partiellement cuit
- 8 tranches de bacon finement coupées
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 3 oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincées
- 125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge haché finement
- 8 ml (1 1/2 c. à thé) de marjolaine sèche
- 3 ml (1/2 c. à thé) de thym sec
- 750 g (1,7 lb) de bœuf haché maigre
- 125 ml (1/2 tasse) de persil frais haché
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Poivre
- 3 ml (1/2 c. à thé) d'œuf battu
- 1 boîte (796 ml, 28 oz) de choucroute rincée et égouttée
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre brun
- 1 boîte (1,36 l, 48 oz) de jus de tomate

PRÉPARATION

1 À l'aide d'un couteau affûté, enlever le cœur des choux. Dans une grande marmite d'eau salée portée à ébullition, faire blanchir les choux, un à la fois, pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les feuilles ramollissent. Retirer et refroidir dans l'eau froide. Enlever quelques grandes feuilles extérieures et mettre de côté.

- 2** Retirer délicatement 12 feuilles tendres de chaque chou, puis remettre les choux dans l'eau bouillante pendant 2 ou 3 minutes, alors que les feuilles deviennent difficiles à retirer. Égoutter les feuilles sur un linge. Enlever les grosses veines. Réserver les feuilles.
- 3** Pendant ce temps, dans un poêlon, faire bouillir le bouillon et y ajouter le riz. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le bouillon absorbé. Transférer dans un grand bol.
- 4** Entre-temps, dans un poêlon, faire cuire le bacon à feu moyen pendant environ 5 minutes,



jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlever l'excédent de gras. Mettre du beurre dans la poêle, faire revenir les oignons, l'ail, le poivron rouge, la marjolaine et le thym pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons ramollissent. Ajouter au riz la préparation d'oignons ainsi que le bœuf, le persil, le sel, le poivre et l'œuf. Bien mélanger. Mettre environ 60 ml (1/4 tasse) de cette farce dans le haut de chaque feuille, à l'extrémité de la côte*. Replier la feuille sur la farce, puis les côtés, et rouler.

- 5 Dans une rôtissoire d'une capacité de 6 litres (24 tasses), étendre le tiers de la choucroute et saupoudrer du tiers du sucre brun. Déposer ensuite la moitié des cigares au chou. Couvrir d'un autre tiers de choucroute saupoudré d'un autre tiers de sucre brun. Déposer les autres cigares au chou, et couvrir du dernier tiers de choucroute saupoudré du dernier tiers de sucre brun.
- 6 Verser le jus de tomate sur le mélange. Recouvrir le tout de quelques feuilles de chou pour éviter que la préparation ne soit brûlée. Couvrir et cuire à 350°F (180°C) pendant 1 heure. Découvrir et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes jusqu'à ce que les cigares soient tendres. Jeter les feuilles de chou qui ont servi à protéger la préparation.

DONNE 24 CIGARES OU 8 PORTIONS.

*Après vérification auprès de Guy Bertrand, le grand manitou de la langue française à Radio-Canada, la partie épaisse d'une feuille de chou s'appelle une côte.

CALDO VERDE

Ce plat portugais s'accompagne bien de fines tranches de chorizo, saucisse au porc épicée.

INGRÉDIENTS

- 400 g (14 oz) de pommes de terre ou environ 2 pommes de terre moyennes
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1,5 l (6 tasses) d'eau
- 1/4 de chou de Savoie
- 1 chorizo
- Sel et poivre
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive

PRÉPARATION

Faire cuire les pommes de terre, l'oignon et l'ail épluchés dans l'eau bouillante avec une pincée de sel. Égoutter; écraser à la fourchette; réserver l'eau de cuisson sur le feu au point d'ébullition.

Couper le chou en julienne. Couper le chorizo en rondelles. Jeter dans le bouillon et laisser cuire 3 minutes. Incorporer la purée de pommes de terre, bien mélanger, saler, poivrer et verser dans des bols. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

DONNE 4 PORTIONS.



[DATTE]

UN FRUIT ÉTRANGER BIEN INTÉGRÉ AU QUÉBEC

Le dattier est un très grand arbre de la famille des palmiers, qui peut atteindre jusqu'à 30 m (98 pi) de hauteur. Il pousse dans des régions chaudes et humides. Chaque arbre produit chaque année des milliers de dattes, rassemblées en grappes de 200. Les fruits passent du vert au brun foncé selon le stade de maturation, un peu comme les olives.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le dattier était appelé «arbre de vie» par les Chaldéens parce qu'ils se nourrissaient de ses fruits et de ses bourgeons, se désaltéraient avec sa sève, tissaient ses fibres et brûlaient les noyaux comme combustible. D'ailleurs, la sève du dattier produit un «vin» grisâtre et doux, qui fermente rapidement et devient pétillant; une boisson rafraîchissante encore consommée en Inde.



Il existe des centaines de variétés de dattes, mais les consommateurs n'ont accès qu'à une dizaine d'entre elles. Le goût de la datte dépend de sa provenance, mais aussi de son degré de maturation. C'est donc uniquement en croquant le fruit que l'on peut découvrir la richesse de sa saveur.

La datte est un fruit hautement énergétique. Consommer seulement 4 petits fruits séchés fournit presque 100 calories. Les dattes déshydratées sont plus caloriques que les pruneaux et les raisins déshydratés; toutefois, elles le sont moins que les figues. Les dattes constituent une excellente collation lors de la pratique d'activités sportives, car elles fournissent de l'énergie musculaire.

De plus, l'apport en fibres de ce fruit est intéressant. Une portion de dattes séchées contient plus de fibres que les raisins et les pruneaux, mais là encore, moins que les figues. Elles contiennent presque autant de fibres insolubles que solubles, caractéristique facilitant le transit intestinal et la réduction du taux de cholestérol.

Le saviez-vous? [DATTE]

En Amérique du Nord, les consommateurs associent les dattes aux mets sucrés, mais dans les pays arabes, elles se retrouvent dans les salades, les farces, les couscous et les tajines. En Inde, on les cuit en chutney ou on les ajoute aux currys.

Pour les apprêter à la mode méditerranéenne, il suffit de les couper en 2 et de les accompagner de jambon prosciutto.

Chez nous, si les dattes se mangent souvent au naturel, elles demeurent tout aussi délicieuses cuites et en confitures ou dans les desserts, en particulier dans le carré aux dattes.

Très populaire au Québec, cette pâtisserie est presque une spécialité locale, puisqu'elle est inexistante au Moyen-Orient. Si vous n'avez pas de recettes de carrés aux dattes, une de nos journalistes nous livre ici la sienne. Les meilleurs carrés de la Terre... selon elle, bien sûr!

Il faut dire que la datte se cuisine très facilement. Avec un peu d'eau, on en fait une sorte de confiture (ou de pâte) qui peut s'étendre sur toutes sortes de préparation, et pas seulement les desserts! Ajoutez-en à des filets de porc ou à du canard... délicieux!



Certes, il ne faut pas trop surveiller les calories lorsqu'il est question de dattes, mais il faut plutôt les consommer pour se gâter de temps à autre. Après tout, en cuisine, les folies sont parfois de mise!

Du sucre de dattes

Les dattes sont si sucrées qu'on peut en faire du sucre. Il suffit de les sécher jusqu'à ce qu'elles soient très dures, et ensuite de les mouler.

ACHAT

 Au marché ou en fruiterie, on peut trouver les dattes séchées, en boîte, mais il est aussi possible de les acheter fraîches, comme la deglet nour. Choisissez celles qui sont bien rondes et molles, encore juteuses. Sept millions de tonnes de dattes sont produites chaque année dans une trentaine de pays.

CONSERVATION

 Les dattes fraîches se gardent au réfrigérateur quelques semaines. Il faut toutefois les envelopper ou les mettre dans un contenant hermétique, car elles absorbent facilement les odeurs. Les dattes déshydratées, quant à elles, se conservent dans le garde-manger plusieurs mois, mais comme elles durcissent avec le temps, il faut les consommer sans trop tarder... ce qui ne devrait pas être trop difficile!

CARRÉS AUX DATTES

Recette proposée par Caroline Paulhus,
journaliste au magazine *L'Épicerie*.

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 300 ml (1 1/4 tasse) d'eau chaude

INGRÉDIENTS POUR LA PARTIE SÈCHE

- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
- 180 ml (3/4 tasse) de beurre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine



PRÉPARATION

- 1 Commencer par préparer la garniture. Dans une casserole à fond épais, faire cuire à feu moyen-élevé les 3 ingrédients de la garniture jusqu'à l'obtention d'une consistance de confiture. Réserver.
- 2 Dans un bol, préparer la partie sèche. Mélanger d'abord la farine, la cassonade et la levure chimique. Le mélange doit être le plus fin possible. Bien défaire les morceaux de cassonade. Faire fondre le beurre, l'ajouter aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce qu'il ne reste plus de gros grumeaux. Ajouter les flocons d'avoine et bien mélanger.
- 3 Mettre les 2/3 du mélange sec dans un moule à gâteau de 33 cm sur 22 cm (13 po sur 9 po) graissé. Disposer la garniture de dattes sur le mélange sec. Terminer avec le reste du mélange sec et presser légèrement le tout.
- 4 Enfournier à 190 °C (375 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

DONNE 24 PORTIONS.

Deux petites mises en garde:

Porter attention aux éclaboussures lorsque le mélange de dattes commence à bouillir, car elles sont brûlantes.

Pour éviter de croquer un noyau, prendre le temps de couper les dattes avant de les faire cuire. Même si le paquet indique qu'il contient des dattes dénoyautées, il s'en glisse parfois quelques-unes qui ont encore leur noyau.

FILETS DE PORC AUX DATTES ET AU FROMAGE BLEU

Choisissez un bleu que vous aimez bien mais qui ne coûte pas trop cher.

INGRÉDIENTS

- 2 filets de porc de 450 g (1 lb) chacun
- 16 dattes dénoyautées
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage bleu émietté
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- 1 À l'aide d'un couteau à fileter, ouvrir les filets dans le sens de la longueur en prenant soin de ne pas les percer de bord en bord. Étendre les filets ouverts sur le plan de travail et les couvrir de papier ciré. À l'aide d'un maillet à viande, amincir les filets jusqu'à environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur.
- 2 Couper les dattes en petits morceaux et les disposer au centre des filets. Couvrir les dattes de bleu émietté et refermer les filets en les roulant sur eux-mêmes. Bien ficeler chacune des pièces de viande de façon à ce que la garniture ne s'en échappe pas pendant la cuisson.
- 3 Poser les 2 filets sur une plaque de cuisson préalablement tapissée de papier parchemin ou d'aluminium. Saler et poivrer les filets au goût.
- 4 Faire cuire le tout sur la grille du centre, à 190 °C (375 °F) pendant 20 à 30 minutes. Couper les ficelles, trancher et servir aussitôt.



BOUCHÉES DE DATTES AU FROMAGE BLEU

INGRÉDIENTS

- Des dattes (quantité à votre choix)
- Du fromage bleu (quantité selon le nombre de dattes)

PRÉPARATION

Enlever le noyau de la datte et la remplir de fromage bleu. Mettre les dattes au four à 245 °C (475 °F) pendant 5 minutes et servir chaud. Très simple et délicieux!

UN AVANTAGE QUI N'EN EST PAS UN

Des études ont aussi démontré que les dattes fraîches recelaient une bonne concentration d'antioxydants. Mais attention: il faudrait en consommer une grande quantité pour avoir un véritable effet bénéfique sur la santé, ce qui n'est pas un avantage, puisqu'elles sont très caloriques.

[ÉPINARD]

DE JEUNES POUSSES AU MENU

Les épinards ont très bonne presse. Bonne source de minéraux, ils en contiennent plus que la plupart des laitues. Ils sont aussi riches en fer, mais pas plus que les autres légumes verts, contrairement à ce que Popeye laissait croire.

Mais, malgré toutes ces vertus, les épinards ne réussissent pas toujours à séduire, tant les enfants que les plus grands. Plusieurs leur trouvent un goût âcre et une texture difficile à mastiquer. On préfère donc les cuire, même si cela leur donne une apparence peu appétissante et même s'ils y perdent de précieux minéraux.

Quoi faire si l'on souhaite tout de même consommer des épinards? On n'a qu'à opter pour de jeunes feuilles, soit les pousses d'épinards, appelées aussi bébés épinards. Chaque petite pousse contient tous les éléments nutritifs essentiels pour devenir, éventuellement, un plant mature. En d'autres mots, la pousse est donc une forme concentrée du plant adulte.

Les pousses ont un goût moins prononcé que les épinards matures et leurs feuilles, toutes mignonnes, s'intègrent facilement dans les salades et se cuisinent aussi très bien. Offrant une saveur douce, elles se marient bien avec des vinaigrettes relevées, comme au fromage bleu, au bacon ou à la moutarde. Vous pouvez également les marier à des laitues plus corsées, comme le radicchio ou la roquette.



Histoire de famille

Même si elle évoque la laitue, la feuille d'épinard fait partie de la famille des betteraves et des bettes à carde, celle des chénopodiacées.

ACHAT

 On doit choisir les bébés épinards comme toute autre laitue: les feuilles doivent être bien fermes et d'un beau vert, sans tache. Ils sont vendus en sac ou en boîte en plastique. Comme on ne peut y toucher, portez attention aux signes visuels d'une dégradation. Les feuilles flétries ou noircies dénotent que le produit n'est pas frais.

CONSERVATION

 Les bébés épinards se gardent environ 1 semaine au réfrigérateur. Pour les conserver plus longtemps, vous pouvez glisser une feuille de papier essuie-tout au fond du sac ou de la boîte en plastique. Elle absorbera le surplus d'humidité et gardera la fraîcheur des feuilles plus longtemps.



SPANAKOPITAS

Recette proposée par Marc-André Aubut, de l'épicerie-traiteur *Le Petit Milos*.

INGRÉDIENTS

- 100 g (3,5 oz) de yogourt grec ou de yogourt nature
- 225 g (8 oz) de mozzarina
- 225 g (8 oz) de feta de vache ou de chèvre
- 50 g (1,8 oz) d'épinards blanchis et bien essorés
- 1 vingtaine de feuilles de pâte phyllo
- Un peu de fleur de sel pour assaisonner l'intérieur et décorer l'extérieur
- Du beurre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
- 2 Préparer la farce en mélangeant les fromages et le yogourt. En déposer une cuillerée sur le bout d'une feuille de pâte phyllo badigeonnée de beurre. Mettre un peu d'épinards et de la fleur de sel par-dessus. Replier la pâte plusieurs fois sur elle-même en petits triangles. Badigeonner les spanakopitas de beurre clarifié et saupoudrer de grains de sel.
- 3 Cuire au four pendant 6 minutes.

SALADE DES AMOUREUX*

Recette proposée par Caroline Paulhus, journaliste au magazine *L'Épicerie*.

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

- 250 ml (1 tasse) de champignons émincés
- Jus de 1/2 citron (15 ml ou 1 c. à soupe)
- 500 ml (2 tasses) de riz cuit refroidi
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
- 250 ml (1 tasse) de fèves germées
- 3 branches de céleri tranchées
- 1 poivron vert coupé en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignons verts hachés
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou non salées

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE

- 60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail émincée

PRÉPARATION

- 1 Enrober les champignons du jus de citron. Les placer dans un grand saladier et incorporer tous les autres ingrédients de la salade. Laisser reposer.
- 2 Pendant ce temps, bien mélanger dans un bol tous les ingrédients de la vinaigrette. Verser sur la salade et bien mélanger. Laisser mariner au moins 1 heure au frais avant de servir.

* Cette salade peut être préparée à l'avance, même la veille. Par contre, elle ne se conserve pas plus de 2 ou 3 jours.

SAVIEZ-VOUS QUE...

La règle d'or pour la conservation des épinards, c'est de ne pas les laver à l'avance.



[FINES HERBES]

POUR UNE EXPLOSION DE SAVEURS

Il y a à peine une vingtaine d'années au Québec, rares étaient ceux qui aromatisaient leurs plats avec des fines herbes.

Et les quelques herbes que nous connaissions se vendaient surtout séchées, aux côtés des épices. Puis, grands curieux que nous sommes, et surtout grands gourmands, nous avons commencé à essayer de faire comme les Italiens: ajouter les feuilles de basilic fraîches dans nos pâtes. Quelle révélation!

Jolies comme sont ces plantes, nous nous sommes mis à les cultiver dans nos jardins. Nous avons découvert différentes variétés, de telle sorte que nous avons maintenant accès à de multiples fines herbes fraîches qui donnent une saveur exceptionnelle à nos plats. À L'Épicerie, les trois derniers étés, nous avons demandé à des experts de nous parler de diverses fines herbes, comment les cultiver et les utiliser en cuisine. Voici un aperçu de quelques-unes de nos découvertes, ainsi que plusieurs recettes pour mettre ces herbes en valeur.

ANETH

Lorsqu'on regarde le feuillage de l'aneth, on pourrait croire qu'il s'agit d'un plant de carottes ou encore de fenouil. « C'est vrai qu'il y a une ressemblance avec le fenouil, mais l'aneth est plus fourni, plus trapu, et c'est une plante annuelle, explique Jean-Claude Vigor, horticulteur. Mais si on ne prend pas soin de couper les fleurs, l'aneth va se ressemer tout seul et va même devenir assez envahissant. »

Il faut planter l'aneth dans un endroit à l'abri du vent et sec, bien drainé, parce que c'est une plante qui ne supporte pas l'eau. En cuisine, les graines d'aneth sont utilisées pour les marinades, particulièrement les cornichons. L'aneth aromatisé très bien les poissons comme le saumon aussi bien

frais que fumé. Il faut éviter de faire bouillir les feuilles d'aneth, car elles perdraient toute leur saveur. Mieux vaut ajouter l'aneth en fin de cuisson.

SALADE DE CONCOMBRES À L'ANETH

INGRÉDIENTS

- 1 concombre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette classique
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Peler et épépiner le concombre. Le trancher et le mettre dans un bol avec l'aneth haché. Assaisonner de vinaigrette classique, saler et poivrer, puis bien mélanger.



BASILIC

Il faudrait plutôt parler « des basilics » parce qu'il en existe une bonne cinquantaine de variétés. Les plus connues sont le basilic italien, qui a de larges feuilles et qui sert de base au pesto, le basilic thaïlandais Siam Queen, qui s'utilise dans les plats orientaux, le basilic cannelle, parfait pour les infusions, et le basilic citron, une variété légèrement acidulée. Le basilic est riche en camphre et c'est pourquoi il dégage les voies respiratoires et stimule l'appétit. Le basilic aime le soleil et pousse facilement avec un bon ensoleillement. Si on veut le faire sécher pour l'hiver, il suffit de l'attacher en bouquet et de le garder à l'abri de la lumière. Frais, il se conserve plusieurs jours dans un sac de plastique placé dans le bac à légumes du réfrigérateur. En cuisine, il est préférable de toujours le mettre à la dernière minute, car il ne supporte pas de longues cuissons. Même chose pour les salades, car il se flétrit au contact de la vinaigrette.

SAUCE PESTO

INGRÉDIENTS

- 3 gousses d'ail épluchées
- 90 ml (6 c. à soupe) de pignons grillés
- 90 ml (6 c. à soupe) de parmesan grossièrement râpé
- 425 ml (1 3/4 tasse) de feuilles de basilic frais
- Environ 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive, selon la texture recherchée

PRÉPARATION

- 1 Passer l'ail, les pignons, le parmesan et le basilic au robot, en versant l'huile en mince filet jusqu'à l'obtention de la texture recherchée.
- 2 Le pesto se conserve bien au congélateur pendant de nombreux mois. Il est délicieux avec des pâtes, mais vous pouvez aussi l'incorporer à du riz blanc cuit, à une purée de pommes de terre ou à une mayonnaise.



CORIANDRE

L'odeur de la coriandre est si pénétrante qu'au Moyen Âge, on croyait qu'une poignée lancée dans le feu éloignait les démons. À la même époque, la coriandre était aussi considérée comme aphrodisiaque et on l'utilisait pour la préparation de philtres d'amour. Elle s'est d'abord propagée en Europe puis, avec la colonisation de l'Amérique, elle est devenue une des herbes les plus cultivées. Au Mexique et au Pérou, elle est, avec le piment, une composante de base des plats nationaux comme le

chili. Dans les pays asiatiques, elle est utilisée à toutes les sauces! Les graines de coriandre font partie des épices traditionnelles et parfument la cuisine indienne, notamment le chutney. La coriandre se cultive facilement quand elle reçoit un maximum de soleil. Elle ressemble au persil plat, mais ses feuilles du bas sont plus larges et ont un arôme plus puissant. La coriandre fraîche se conserve deux ou trois semaines dans un petit verre d'eau pour maintenir la tige mouillée.



SALSA À LA CORIANDRE

INGRÉDIENTS

- 1 mangue bien mûre
- 1 papaye bien mûre
- 1 poivron rouge, en petits cubes
- 1 oignon vert émincé
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- Zeste et jus de 1 limette
- Sel, poivre, sauce Tabasco

PRÉPARATION

Peler et dénoyauter les fruits. Hacher grossièrement la chair et combiner avec les autres ingrédients. Laisser reposer au moins 2 heures avant de servir frais avec des croustilles de maïs.



ESTRAGON

Deux sortes d'estragon sont disponibles au Québec: l'estragon de Russie et l'estragon français. Le premier n'est pas très goûteux, alors que le second a un goût très prononcé. Il est donc préférable d'opter pour l'estragon français. Le problème, c'est que plusieurs centres jardiniers ne font pas la différence et indiquent que les deux plants sont de l'estragon français. Comment les distinguer? «La différence entre les deux, c'est que l'estragon de Russie est un plant semé, alors que le français ne se cultive que par bouture. L'estragon français est beaucoup plus goûteux», nous apprend Jean-Claude Vigor. Si vos yeux ne sont pas assez experts pour voir la différence, allez-y au goût! Si le goût des feuilles est très prononcé, c'est de l'estragon français. Frais, l'estragon accompagne particulièrement bien le poulet. Il est irremplaçable dans la préparation de la sauce béarnaise. Son arôme puissant rehausse les aliments trop fades. Mais attention de ne pas en abuser pour éviter de masquer le goût des autres aliments.

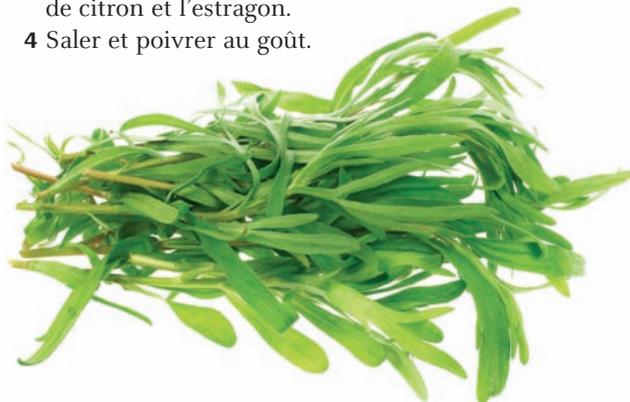
ASPERGES À L'ESTRAGON

INGRÉDIENTS

- 15 asperges
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre
- Le jus d'un demi-citron moyen
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les asperges si vous le voulez.
- 2 Couper les queues et réserver avec les pelures pour une base de soupe.
- 3 Faire revenir dans le beurre et ajouter le jus de citron et l'estragon.
- 4 Saler et poivrer au goût.



MÉLISSE

En frottant les feuilles de mélisse, on obtient une douce odeur de citron sur nos doigts. « La mélisse est facile à cultiver, si le sol est toujours assez bien mouillé. Dans mon jardin, je réussis à la garder pendant des années, et elle est même parfois envahissante, parce qu'elle se resème

d'elle-même », commente Jean-Claude Vigor. En cuisine, ses feuilles au parfum de citron s'utilisent pour aromatiser les fruits cuits, les poissons et les volailles. On peut aussi en faire des tisanes calmantes.



SAUCE AU YOGOURT ET À LA MÉLISSE

INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de mélisse ou de citronnelle
- 1 lime
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde forte
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 180 ml (3/4 tasse) de yogourt nature
- 90 ml (6 c. à soupe) de crème 35 %
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1 Détacher les feuilles de la mélisse et les ciseler finement. Laver et couper la lime

en deux. Extraire le zeste d'une des deux moitiés. Mélanger le jus de lime avec le zeste dans un bol. Ajouter la moutarde, le sucre et le sel. Mélanger jusqu'à ce que le sel et le sucre soient bien dissous. Ajouter le jaune d'œuf et fouetter vigoureusement pour faire mousser le mélange. Ajouter le yogourt et la crème. Bien mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène.

2 Poivrer et rectifier l'assaisonnement selon votre convenance. Ajouter les feuilles de mélisse hachées.

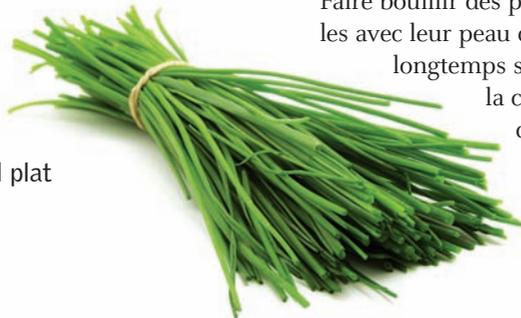
3 Cette sauce est excellente avec des moules. Elle constitue aussi une très bonne trempette.

POMMES DE TERRE NOUVELLES AU PISTOU D'HERBES

- 7 à 8 petites pommes de terre nouvelles

INGRÉDIENTS POUR LE PISTOU (AU GOÛT)

- Huile d'olive, estragon, ciboulette, thym, basilic, coriandre, persil plat et oignons verts
- Câpres



PRÉPARATION

Faire bouillir des petites pommes de terre nouvelles avec leur peau de 7 à 8 minutes ou un peu plus longtemps si elles sont plus grosses. Après la cuisson, les peler et les placer dans un bol à salade. Laisser tiédir. Mélanger tous les ingrédients pour le pistou. Verser et mélanger délicatement.

MENTHE

Selon la mythologie grecque, l'épouse cocue du dieu de la mort aurait transformé sa rivale, Mintha, en cette plante fragile. Cette histoire remonte à l'Antiquité, alors que les Grecs et les Hébreux se parfumaient déjà à la menthe, tandis que les Romains en mettaient dans leur vin et leurs sauces. La menthe est une herbe facile à cultiver. Peut-être même trop facile! Elle est extrêmement vivace. Si vous décidez d'en planter dans votre jardin, vous en aurez pour toute la vie: il vous sera quasi impossible de vous en débarrasser. Certains préfèrent la confiner dans des pots, pour éviter qu'elle n'envahisse tout le jardin. Quant à ses utilisations,

pourquoi pas une infusion de menthe le matin, pour se donner une bonne poussée d'énergie? En cuisine, la menthe se marie très bien avec l'agneau, c'est bien connu, mais aussi avec la volaille ou le porc.



ÉPINARDS À LA MENTHE

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 gros oignon finement émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de grains de moutarde jaune
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade en poudre
- 750 g d'épinards parés et hachés
- 23 ml (1 1/2 c. à soupe) de jus de citron
- 6 brins de menthe fraîche grossièrement ciselés

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans une poêle de type wok et y faire revenir l'oignon, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 2 Ajouter les grains de moutarde, la muscade et les épinards et faire cuire jusqu'à ce que les épinards flétrissent.
- 3 Ajouter le jus de citron et la menthe, mélanger et servir aussitôt en accompagnement d'une viande, comme de l'agneau.

ORIGAN

L'origan peut se confondre avec la marjolaine. « Ce sont effectivement deux plantes du même genre, mais pas de la même espèce, précise Jean-Claude Vigor. La marjolaine est une annuelle à petites feuilles et a un goût beaucoup plus doux que l'origan. » L'origan, lui, est vivace. « En ce qui concerne les variétés pâles et dorées, il faut les planter à la mi-ombre, parce que ces variétés sont fragiles et brûlent au soleil », poursuit l'expert. Pour optimiser la récolte, il faut les pincer, c'est-à-dire couper l'extrémité d'un jeune rameau. « Il est aussi préférable de les consommer juste avant que le plant ne produise des fleurs, c'est là que le goût est à son meilleur », dit M. Vigor. D'une saveur âcre, un peu mentholée ou poivrée, l'origan est



indispensable dans la cuisine méditerranéenne, surtout les cuisines provençale et italienne. Il aromatise les sauces tomates, les vinaigrettes, les pizzas, les poissons, la ratatouille ou les plats à base de feta.

CÔTELETTES D'AGNEAU MARINÉES AU CITRON ET À L'ORIGAN

INGRÉDIENTS

- 12 petites côtelettes d'agneau
- 1 oignon rouge
- Le jus d'un citron moyen
- 180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1 Couper l'oignon rouge en gros morceaux et le mettre dans le bol d'un robot. Presser le citron et ajouter le jus dans le bol. Verser l'huile

d'olive, ajouter l'origan, le paprika, le sel et le poivre du moulin. Actionner jusqu'à obtenir une purée.

- 2** Disposer les côtelettes d'agneau dans un plat à gratin. Verser la marinade et retourner les côtelettes afin de bien les enrober. Couvrir puis laisser mariner au frais pendant 2 heures.
- 3** Sortir la viande 30 minutes avant de commencer la cuisson. Faire chauffer une poêle à feu vif. Ajouter les côtelettes et les faire revenir 2 minutes de chaque côté.
- 4** Servir avec du boulgour, des épinards, une ratatouille ou une salade grecque.

PERSIL

Ce n'est plus un secret: le persil est idéal pour changer notre haleine lorsqu'on a mangé de l'ail, par exemple. Mais cette plante a aussi

d'autres vertus. « C'est une herbe qui contient beaucoup de vitamine C, on devrait en manger tous les jours! » indique Jean-Claude

Vigor. Le persil est une plante dont les semences sont plutôt difficiles à faire lever: elles ne poussent pas égales. Mieux vaut l'acheter en plants



plutôt qu'en semences. « Le persil préfère la mi-ombre; il lui faut aussi beaucoup d'eau et du compost, c'est un grand gourmand. » Il existe trois espèces principales de persil: le persil frisé aux longues tiges, le persil plat (souvent appelé persil italien), très parfumé, rappelant le céleri, et le persil tubéreux (ou de Hambourg), cultivé surtout pour ses racines. Le persil accompagne traditionnellement des tranches de bœuf froid. On l'ajoute aussi en fin de cuisson aux plats d'agneau grillé, au poisson frit, au poulet ou aux légumes. La salade taboulé constitue l'une des meilleures manières de consommer une bonne quantité de persil.

FETTUCINI AUX CHAMPIGNONS ET AU PERSIL

INGRÉDIENTS

- 150 g de fettucini non cuits
- 150 g de fettucini non cuits aux épinards
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 oignons verts finement émincés
- 2 gousses d'ail pilées
- 500 g de champignons de Paris en tranches épaisses
- 15 ml (1 c. à soupe) de vin blanc sec
- 310 ml (1 1/4 tasses) de crème 10 ou 15 %
- 6 branches de persil plat frais grossièrement ciselées

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile dans une casserole moyenne et y faire revenir les oignons verts et l'ail, en remuant, jusqu'à ce que les oignons verts soient tendres.
- 2 Ajouter les champignons et les faire dorer, en remuant. Incorporer le vin et la crème puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser frémir pendant 5 minutes environ, sans couvrir, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajouter le persil.
- 3 Pendant ce temps, faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient al dente, puis les égoutter.
- 4 Mettre les pâtes et la sauce dans un saladier chaud et mélanger délicatement.

ROMARIN

Au premier contact, l'odeur du romarin rappelle la Méditerranée. «C'est d'ailleurs pour ça qu'il porte ce nom, "romarin", parce qu'il fait penser à la mer, nous dit Jean-Claude Vigor. C'est assez facile à cultiver si on le garde en pot: ainsi, on peut le rentrer dans la maison l'hiver venu.» Toutefois, si vous désirez le conserver dans la maison, il faudra en prendre bien soin. C'est-à-dire que vous devrez le laver régulièrement, avec une eau savonneuse, pour que la fumée des aliments ou autres poussières ne s'accumulent pas sur ses

feuilles. Cela l'assècherait. Ses feuilles ont une saveur très piquante et une odeur fortement aromatique, on en met donc très peu. On l'utilise dans les soupes, les sauces, les farces et les marinades. Il aromatise également les pâtes, les ragoûts, les poissons, l'agneau grillé, le gibier et les brochettes.



CHAMPIGNONS FARCIS AU FROMAGE DE CHÈVRE, AU MIEL ET ROMARIN

INGRÉDIENTS

- 12 gros champignons (champignons de Paris ou de souche)
- 200 g (7 oz) de fromage de chèvre frais
- 60 ml (4 c. à soupe) de crème 10%
- 2 brins de romarin
- 2 brins de thym
- Poivre et sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel d'acacia ou autre
- Le jus d'un citron moyen
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Effeuillez les brins de romarin et de thym et hacher le tout finement. Nettoyer et brosser les champignons. Séparer les têtes des queues. Verser un peu de jus de citron sur les têtes de

- champignons pour éviter qu'elles ne noircissent.
- 2 Hacher finement les queues de champignons. Déposer le fromage de chèvre dans un saladier et l'écraser à la fourchette. Ajouter la crème pour rendre le fromage plus facile à mélanger. Ajouter les queues de champignons hachées. Saler et poivrer le mélange.
- 3 Déposer un peu de miel dans le fond des têtes de champignons. Recouvrir avec la farce au fromage de chèvre et champignon. Napper la farce d'une nouvelle couche de miel. Saupoudrer avec le thym et le romarin hachés.
- 4 Disposer les têtes de champignons farcies dans un plat pouvant aller au four et laisser couler un filet d'huile d'olive sur chaque tête. Faire cuire à 175 °C (350 °F) pendant une dizaine de minutes tout au plus et finir sous le gril, le temps de faire dorer le fromage.

SARRIETTE

La sarriette est une plante extraordinaire pour la digestion; avec les haricots, elle est indispensable. La sarriette d'été a un feuillage plus pâle et est aussi beaucoup plus douce au goût. On doit la tailler régulièrement, mais elle tolère très bien les sols pauvres et assez secs. La sarriette rustique (ou d'hiver) est plus foncée et nettement plus goûteuse. On utilise la sarriette fraîche ou séchée. Il faut l'ajouter en fin de cuisson pour conserver toute sa saveur. Une pincée suffira, sinon elle rendra les aliments amers. Elle assaisonne bien les

légumineuses, le vinaigre, le fromage de chèvre, les sauces, les potages, les marinades, les viandes et le gibier.



POMMES DE TERRE SAUTÉES À LA SARRIETTE

INGRÉDIENTS

- Pommes de terre grelots
- Huile d'olive
- Sarriette
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Faire bouillir les pommes de terre grelots. Trancher les pommes de terre en deux. Faire rissoler dans la poêle avec l'huile d'olive en saupoudrant de sarriette. Saler et poivrer au goût.

POMMES DE TERRE À L'OURS

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg (2,6 lb) de pommes de terre nouvelles (bleues de préférence)
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- Fleur de thym
- Sel avec modération et poivre du moulin au goût



PRÉPARATION

- 1 Laver les pommes de terre sans les éplucher et les couper en 6 quartiers dans la longueur.
- 2 Plonger les pommes de terre de 3 à 4 minutes dans l'eau bouillante salée, puis les égoutter.
- 3 Étendre les pommes de terre sur une plaque à rôtir, arroser avec l'huile et parsemer de fleur de thym et de sel.
- 4 Cuire à four très chaud 250 °C (500 °F). Retourner les pommes de terre à l'occasion pour qu'elles soient dorées, à la fois croustillantes et moelleuses.

THYM

On trouve une centaine de variétés de thym sur le marché. Comment choisir son thym?

« Discrètement, dans votre centre du jardin, arrachez une feuille des plants et goûtez. Achetez celui que vous préférez, suggère M. Vigor. On ne doit pas trop fertiliser cette plante-là, mais on doit la tailler régulièrement, explique l'horticulteur. Parce que ce qu'on veut,

ce n'est pas un plant en hauteur, mais ce sont de multiples petites têtes. » Le thym accompagne à merveille les tomates, les pâtes, le fromage blanc ou le fromage cottage, les soupes, le poisson, la viande, la volaille et les œufs. Les viandes grillées ou rôties prennent beaucoup de saveur lorsqu'on les assaisonne généreusement de thym avant de les mettre au four ou sur le gril.

COURGETTES MARINÉES À L'HUILE D'OLIVE, AU THYM ET À L'AIL

INGRÉDIENTS

- 4 petites courgettes
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de thym frais (retirer les feuilles de la tige)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les courgettes à l'aide d'un économe en ôtant une lamelle de peau sur deux seulement. Couper de fines tranches de courgette dans le sens de la longueur ou en rondelles.
- 2 Faire dorer, à la poêle, des tranches de courgette dans un peu d'huile d'olive. Au fur et à mesure de la cuisson, déposer les courgettes dans un saladier. Ajouter le thym frais, l'ail écrasé, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Mélanger le tout délicatement.

- 3 Servir chaud ou laisser reposer au frais environ 1 heure et servir froid accompagné de parmesan râpé et de pain de campagne.



[FLEUR DE COURGETTE]

POUR UNE ASSIETTE ENSOLEILLÉE

On se rend dans les marchés publics pour y faire sa provision de tomates, de haricots ou de concombres d'ici, et bien d'autres fruits et légumes fraîchement cueillis. Mais parfois, on y trouve aussi des produits rares, qu'on ne trouve pas durant l'année dans les épiceries. Les fleurs de courgette comptent parmi eux. D'ailleurs, certains marchés publics nous en offrent jusqu'aux premiers gels de l'automne.

Les fleurs de courgette sont un légume très délicat, mais c'est probablement un des produits les plus frais qu'on puisse trouver. Les producteurs qui les cueillent au petit matin doivent les livrer au marché dans les heures qui suivent.

Elles ne sont jamais entreposées ni réfrigérées car cela affecterait leur qualité. De plus, elles ne se conservent pas plus de 24 heures. Si on veut avoir cette fraîcheur dans son assiette, il est aussi préférable de consommer ces fleurs la journée même.

COMMENT LES APPRÊTER ?

Pour le chef Laurent Godbout, c'est un produit exceptionnel et facile à utiliser. La fleur de courgette peut par exemple être farcie avec la même préparation que la farce d'un champignon. On peut rôtir cette fleur, la frire ou même la pocher.



Mâle ou femelle ?

Il existe deux sortes de fleur de courgette : une mâle, qui ne donne pas de fruit et qui flétrit rapidement, et une femelle, qui prolongera sa vie accrochée au bout de la courge.

Un seul plant peut donner jusqu'à 50 fleurs par saison.

Au départ, il suggère de nettoyer délicatement la fleur de courgette avec un linge humide avant d'en retirer le pistil, qui a un goût amer, et le pédoncule. Si on veut la farcir, il faut s'y prendre avec douceur : on écarte les pétales un à un avant d'y mettre la farce. Une fois farcie, on ne fait pas cuire cette fleur délicate trop longtemps. Quelques minutes suffiront. Il est donc utile de faire cuire la farce au préalable.

TEMPURA DE FLEUR DE COURGETTE AU PRESQU'ÎLE DE REPENTIGNY

Recette proposée par le chef Laurent Godbout.

INGRÉDIENTS

- Fleurs de courgette
- Morceaux de fromage Presqu'île
- Pâte à frire
- Farine
- Huile
- Fleur de sel
- Tranches de pomme de terre (blanchies 1 minute dans l'eau bouillante)
- Vinaigrette maison (vinaigre balsamique, huile de truffe et échalote française)
- Quelques asperges cuites

PRÉPARATION

- 1 Insérer les morceaux de fromage dans les fleurs de courgette et refermer délicatement les pétales, de manière à ne pas les briser. Enrober les fleurs ainsi garnies de farine, puis de pâte à frire.
- 2 Mettre les fleurs dans la friteuse (avec juste assez d'huile pour les couvrir) en surveillant attentivement la cuisson. Lorsqu'elles deviennent légèrement dorées, les placer sur un papier absorbant et les assaisonner de fleur de sel.
- 3 Préparer chaque assiette en disposant quelques tranches de pommes de terre badigeonnées de vinaigrette. Y déposer les asperges. Ensuite, ajouter encore un peu de vinaigrette et les fleurs de courgette.

FLEURS DE COURGETTE FARCIES À L'OEUF POCHÉ AVEC CRÈME AU SAUMON FUMÉ ET AU VIN BLANC

Recette proposée par le chef Laurent Godbout.

INGRÉDIENTS

- 4 œufs pochés
- 4 fleurs de courgette
- Eau bouillante
- 30 ml (2 c. à soupe) de vin blanc
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- 60 ml (1/4 tasse) de saumon fumé en morceaux
- 4 croûtons de pain aux noix

PRÉPARATION

- 1 Insérer les œufs pochés* dans les fleurs de courgette. Refermer les pétales et plonger les fleurs pendant 1 minute dans une casserole d'eau bouillante (mettre juste assez d'eau pour recouvrir la fleur).
- 2 Pour la crème de saumon, mélanger le vin blanc, la crème et le saumon fumé. Porter le mélange à ébullition et le laisser bouillir pendant 1 minute. Verser ensuite la préparation dans le malaxeur et la réduire en purée.
- 3 Déposer un croûton de pain dans chaque assiette, poser la fleur par-dessus et napper de la sauce au saumon.

* Pour pocher l'œuf, le plonger pendant 1 minute et demie dans l'eau bouillante salée, avec un peu de vinaigre. Ensuite, le faire tremper dans l'eau froide pour cesser la cuisson.

D'AUTRES FLEURS COMESTIBLES

Les capucines, les pensées, les glaïeuls, les tulipes, les roses et bien d'autres fleurs sont comestibles. Mais attention à l'endroit où vous vous les procurez. On oublie le fleuriste: les fleurs y sont très belles, mais elles peuvent avoir été traitées avec des insecticides, des produits chimiques, des pesticides, des engrais. Il faut s'assurer de les acheter dans un magasin qui vend de l'alimentation et de faire affaire avec des experts.

[FRAMBOISE]

UN PETIT FRUIT ENCHANTÉ

Si certains aliments nous font voyager par leur saveur particulière, d'autres nous rendent nostalgiques, et ce, dès la première bouchée. Il y en a même qui, par leur nom, nous conduisent vers un monde de légendes. C'est le cas de la framboise, dont le nom scientifique est Rubus idaeus. Ce nom fait référence à la nymphe Ida, présente dans la mythologie grecque. Selon la légende, la framboise était blanche, jusqu'au jour où Ida, nourrice de Zeus, se piqua un sein sur une des épines du plant. Une goutte de sang tomba sur le fruit qui prit alors cette couleur.

À MANIPULER... À FROID!

Pour décorer un dessert avec des framboises entières, mieux vaut d'abord les congeler. Lorsque vos plats sont terminés et prêts à être décorés, mettez-y vos framboises congelées. Elles dégèleront rapidement tout en conservant leur belle apparence.



Les framboises comptent parmi les petits fruits et les baies les plus cultivés au Canada, avec les fraises, les bleuets et les canneberges. La culture commerciale de la framboise est d'ailleurs pratiquée dans toutes les provinces canadiennes, mais la majorité de la production provient de la Colombie-Britannique.

La saison des framboises est courte. Elle dure entre 3 et 4 semaines, du milieu du mois de juillet jusqu'au milieu du mois d'août. Ensuite, et jusqu'au début de septembre, c'est le temps des framboises d'automne. Elles sont moins abondantes que leurs cousines estivales. La récolte dépend aussi de la température. L'orage est le pire ennemi des framboises. Quand les fruits se gorgent d'eau, ils deviennent mous et ils se conservent moins longtemps. Et les grosses gouttes de pluie peuvent facilement décrocher les fruits des plants et les abîmer. Par contre, un temps sec et chaud donnera plus de fermeté au fruit.



Le saviez-vous? [FRAMBOISE]

Les framboises sont très délicates et, en les cueillant, il faut faire attention à ne pas les écraser. Il faut également éviter de les laver, puisqu'elles s'engorgeraient. On doit les conserver au réfrigérateur. Il est également préférable de les acheter en dernier, quand on fait des courses, et de ne pas les laisser trop longtemps dans la voiture.

Il existe plusieurs variétés de framboisiers, qui donnent des fruits de différents tons de rouge. Les variétés les plus populaires sont l'Analma, la Festival, la Nova et la Killerne. Il n'y a pas de grandes différences de grosseur entre les variétés, mais certaines sont simplement plus sucrées que d'autres.

Colorez vos compotes de pommes

Donnez une belle teinte rosée à vos compotes de pommes en y ajoutant quelques framboises, fraîches ou congelées, en fin de cuisson. En plus de colorer rapidement vos compotes, les framboises y ajouteront de la saveur tout en adoucissant les notes plus acidulées des pommes. Un truc efficace, sans recours aux colorants alimentaires.

ACHAT

 Il ne faut pas se fier à leur couleur lors de l'achat, puisque ce n'est pas parce qu'une framboise est plus foncée qu'elle est plus mûre. Il faut regarder la fermeté du fruit et sa brillance. Si la framboise a une couleur matte, c'est qu'elle est vieillie.

CONSERVATION

 Les framboises sont très délicates, mieux vaut donc les manipuler doucement. Au réfrigérateur, elles se conservent environ 2 jours. On peut aussi les congeler mais, une fois décongelées, elles sont molles et peu présentables. Retirez les framboises molles ou meurtries, car elles moisiront très rapidement et contamineront les autres.

QUELQUES IDÉES POUR LES APPRÉCIER DIFFÉREMMENT

Vous pouvez les faire macérer une quinzaine de jours dans du vinaigre de vin blanc assaisonné de poivre et, si désiré, relevé d'un peu d'alcool de framboise. Ensuite, filtrez et employez ce vinaigre fin dans les salades ou pour déglacer une poêle.

Ou encore, enveloppez-les dans une feuille de pâte brick ou phyllo en ajoutant 15 ml (1 c. à soupe) de crème d'amande. Faites cuire de 6 à 8 minutes dans un four chaud 230 °C (450 °F).

On peut aussi faire sauter des framboises 1 ou 2 minutes dans du beurre sucré et les servir avec de la crème glacée à la vanille. Sinon, simplement remplir de framboises un demi-melon évidé et arroser d'un verre de vin blanc ou de champagne.

CRUMBLE AUX FRAMBOISES ET AUX FLOCONS D'AVOINE

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 350 g (12 oz) de framboises fraîches ou surgelées
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 90 ml (6 c. à soupe) de crème fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de whisky

INGRÉDIENTS POUR LA PARTIE SÈCHE

- 90 ml (6 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 160 ml (2/3 tasse) de petits flocons d'avoine
- 160 ml (2/3 tasse) de gros flocons d'avoine (à cuisson non instantanée)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) et placer la grille au milieu du four.
- 2 Verser les framboises dans un plat moyen allant au four. Les arroser de miel, de crème et de whisky.
- 3 Faire fondre le beurre et le miel dans une casserole et y verser les flocons d'avoine des deux grosseurs. Remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés et collent entre eux.
- 4 Parsemer les framboises de ce mélange en faisant un petit monticule au centre. Enfourner le tout et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à l'obtention d'une belle croûte dorée.
- 5 Laisser refroidir 5 minutes avant de servir avec de la crème fraîche légèrement fouettée.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le petit fruit existe à l'état sauvage depuis la nuit des temps, mais sa culture remonte au Moyen Âge. Elle fut améliorée au 18^e siècle et ne se développa réellement qu'au 20^e siècle.



TARTE AUX FRAMBOISES

INGRÉDIENTS

- 1 abaisse de pâte brisée
- 500 g (18 oz) de framboises
- 125 g (4,5 oz) de gelée de groseilles rouges
- Sucre à glacer

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 2 Placer l'abaisse dans un moule à tarte beurré. Piquer le fond de la pâte avec les dents d'une fourchette. Cuire à vide pendant 20 minutes.
- 3 Pendant ce temps, laver et égoutter les framboises et les assécher avec des essuie-tout. Enlever les queues s'il en reste.
- 4 Sortir la croûte du four et la déposer sur une assiette.
- 5 Faire fondre la gelée de groseilles dans une petite casserole à feu doux et napper la croûte de tarte à l'aide d'un pinceau. Garnir des framboises, puis glacer avec le reste de la gelée fondue. Saupoudrer de sucre à glacer et servir une fois la tarte refroidie.

SORBET AUX FRAMBOISES

En saison, les framboises fraîches sont plus parfumées, mais on peut leur substituer des framboises congelées à d'autres moments de l'année.

INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de framboises fraîches ou 1 sac de framboises congelées de 350 g (12 oz)
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de triple-sec ou vodka
- 160 ml (2/3 tasse) de crème 35 %

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole moyenne qui ne réagit pas aux acides, cuire les framboises, l'eau, le sucre et le sel à feu moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange commence à mijoter, soit environ 7 minutes.
- 2 Passer la purée dans un tamis à mailles fines au-dessus d'un bol de grosseur moyenne, en pressant bien la pulpe pour en extraire le maximum de liquide. Ajouter le jus de citron et le triple-sec ou la vodka au liquide.
- 3 Couvrir d'une pellicule de plastique et refroidir au congélateur jusqu'à ce que le liquide soit très froid, soit à environ 4 °C (40 °F). Ne pas laisser geler.
- 4 Lorsque le mélange est froid, fouetter la crème dans un bol en verre ou en inox jusqu'à la formation de pics mous. En fouettant, ajouter le mélange de framboises peu à peu, en le faisant couler sur le bord du bol.
- 5 Démarrer la sorbetière et ajouter le mélange crème-framboise dans le contenant de la machine. Laisser dans la sorbetière jusqu'à

ce que la texture du sorbet ait l'apparence d'une crème glacée molle, soit pendant 25 à 30 minutes.

- 6 Retirer le contenant de la sorbetière et transférer le sorbet dans le récipient que vous utilisez pour conserver la crème glacée. Placer une pellicule de plastique directement sur la surface du sorbet et congeler ainsi jusqu'à ce que le sorbet soit ferme, au moins 3 heures. Il se conserve ainsi 1 semaine. Au moment de servir, le laisser un peu reposer à la température ambiante pour l'amollir légèrement.



RÉAJUSTER DES RECETTES DE FRAMBOISES

Lorsqu'on utilise des framboises congelées dans les recettes, il faut diminuer de moitié la quantité si ces dernières sont décongelées. Pour une recette où on demande 500 ml de framboises congelées, on en utilisera donc seulement 250 ml si elles sont décongelées.

HARICOTS ROMAINS

UN PEU D'ITALIE DANS NOS CHAMPS

On doit à la communauté italienne plusieurs importations potagères: le brocoli, le rapini, plusieurs variétés de tomates ainsi que le haricot romain, une excellente légumineuse.

POUR GAGNER DU TEMPS

Si vous utilisez des haricots secs, il faut les réhydrater. Et pour sauver un peu de temps, Anne-Marie Roy, nutritionniste, nous a donné ce conseil: «Faites tremper une très grande quantité de légumineuses. Après le temps de trempage nécessaire, congelez-les en petites portions. Lorsque vous voudrez en utiliser, vous n'aurez qu'à en décongeler!» Selon Anne-Marie, le temps de cuisson serait même aussi moins long après de telles procédures.

Robert Joly récolte ce haricot depuis 25 ans, à Laval. «Des clients italiens en avaient parlé à mon père. Ils lui avaient dit de cultiver ce haricot, que ce serait bon et que beaucoup d'acheteurs aimeraient ça. En fait, pour l'instant, c'est surtout les Italiens qui l'apprécient», atteste le producteur.

On retrouve ces haricots en conserve ou séchés sous les noms de «romano» ou «haricot cranberry». Dans les marchés publics, on peut parfois les trouver à l'état frais de la mi-août à la fin du mois de septembre, voire jusqu'au début d'octobre, selon la température. Cependant, les haricots romains sont fragiles lorsqu'ils sont frais: ils ne se conservent pas plus de 3 à 5 jours au réfrigérateur.

L'avantage d'utiliser les haricots frais, outre leur goût, demeure l'économie de temps: pas besoin de trempage avant de les cuire, car ils sont déjà gorgés d'eau. Autre avantage des haricots frais, vous pouvez les congeler après les avoir blanchis 5 minutes. Au moment de les décongeler, il suffira de les cuire, sans trempage préalable. Sinon, toute l'année, vous



pouvez vous tourner vers le haricot romain sec, beaucoup plus populaire. «Le haricot sec peut se conserver des années!», assure Pierre-Marc Brodeur, de Haribec.

Le Québec est un des plus grands producteurs de haricots romains au monde. Malheureusement, les Québécois n'en consomment pas. «Quelque 90 % de ces fèves sont consommées en Europe de l'Est, en Europe de l'Ouest et un peu en Asie», ajoute monsieur Brodeur.

Si elles sont aussi populaires ailleurs, peut-être y gagnerions-nous à en consommer. Tout d'abord, au plan nutritionnel, les haricots romains, comme toutes les légumineuses, ont beaucoup à offrir. En Italie, au Mexique et en Amérique du Sud, les légumineuses font souvent office de steak végétal. «Ça coûte pas mal moins cher comme source de protéines, et c'est très bénéfique pour ceux qui font du

Le saviez-vous? [HARICOTS ROMAINS]

cholestérol», explique Robert Joly. De fait, plusieurs études ont démontré que les légumineuses abaissent le taux de cholestérol, à condition d'en consommer plusieurs fois par semaine. Les haricots romains sont aussi riches en fibres et en protéines, mais ils sont faibles en gras. Comme les autres légumineuses, ils sont aussi riches en fer, en manganèse, en cuivre, en folate et autres vitamines et minéraux.

Comment les préparer? À l'état frais, c'est très simple: on les fait bouillir. «Il y a des haricots qui, en 2 minutes, seront déjà en purée, alors que pour d'autres, ça prend plus de temps», explique Filomena Roda, une Italienne qui en consomme depuis longtemps. Il faut donc bien les surveiller. Le temps de cuisson du haricot dépend de sa variété, mais aussi de l'endroit et du sol où il pousse. Ceux du Québec ont la réputation de cuire vite. Comment savoir si vos haricots sont cuits? «Quand la peau s'ouvre et qu'elle est craquelée, ils sont prêts. Vous pouvez aussi, tout simplement, y goûter. Si les haricots sont très croquants, il faut les laisser bouillir plus longtemps», précise madame Roda. Enfin, il faut savoir que les haricots romains sont de bons caméléons: ils prennent généralement le goût des aliments avec lesquels ils cuisent.

Petit conseil d'achat : choisissez ceux qui sont le plus pâle possible. «La couleur pâle indique leur fraîcheur; ce sont des haricots de l'année. Plus un haricot vieillit, plus il change de couleur, devenant presque brun avec le temps», explique monsieur Brodeur.

PASTA E FAGIOLI

INGRÉDIENTS

- 1 oignon tranché finement
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive au goût
- 1 grosse carotte tranchée finement
- 1 branche de céleri tranchée finement
- 5 ou 6 tomates italiennes tranchées finement
- Basilic haché au goût
- Persil haché au goût
- 1 l (4 tasses) de haricots romains frais*
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel de mer
- 1 feuille de laurier
- Spaghettis coupés en petits morceaux (environ la moitié d'un petit paquet)



PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter la carotte, le céleri et les tomates. Ajouter le basilic et le persil.
- 2 Laver les haricots à l'eau froide et les ajouter. Ajouter le sel de mer.
- 3 Faire chauffer de l'eau, et en ajouter juste assez pour recouvrir les haricots. Mettre la feuille de laurier. Couvrir la casserole et laisser cuire lentement.
- 4 Les haricots romains sont cuits quand la peau est déchirée et qu'ils fondent dans la bouche. Lorsqu'ils sont presque cuits et encore un peu croquants, ajouter les spaghettis. Ajouter un peu d'eau chaude. Laisser cuire encore au moins 10 minutes.
- 5 Avant de servir, verser un peu d'huile d'olive.

* Si vous utilisez des haricots romains secs, prévoyez les faire tremper toute la nuit avant de les cuisiner.

HARICOTS VERTS ET JAUNES

PARMI LES LÉGUMES PRÉFÉRÉS DES QUÉBÉCOIS

Vous avez l'habitude de les nommer «petites fèves vertes ou jaunes»?

Pourtant, même si les haricots font bel et bien partie de la famille des légumineuses, ils se différencient des autres fèves par leur gousse tendre et comestible.

UN SOSIE SANS LIEN DE PARENTÉ

Le pois mange-tout, comme son nom l'indique, n'est pas une variété de haricot, même s'il le remplace bien dans l'assiette. Le pois mange-tout appelé *sugar snap* ressemble encore davantage au haricot vert parce qu'il est nettement plus dodu que le pois mange-tout ordinaire. Les pois mange-tout sont d'ailleurs beaucoup plus chers que les haricots, alors ne vous trompez pas lorsque vous les choisirez à l'épicerie !

Nous avons déjà présenté les haricots dans notre premier livre sur l'alimentation, mais nous en consommons tellement qu'il nous est apparu nécessaire de s'y arrêter à nouveau.

Lors de notre passage aux fermes R. Pigeon et Fils, même la productrice était étonnée de la popularité des haricots. « La popularité toujours aussi grande pour les haricots me surprend, avoue Brigitte Pigeon. Il y a tellement de nouveaux légumes offerts sur le marché qu'on serait porté à croire que les gens vont acheter ces nouveaux produits. J'imagine que le goût du haricot est donc là pour rester. »

Brigitte Pigeon produit des haricots pour la vente, seulement à l'état frais. Parce que les haricots sont récoltés mécaniquement, et non plus à la main comme autrefois, elle peut en produire davantage. La demande s'est tout simplement accrue au même rythme que cette hausse de production. Aux fermes R. Pigeon et Fils, la superficie de production des haricots a d'ailleurs doublé au cours des 5 dernières années. Quarante pour cent des terres sont maintenant consacrées aux haricots jaunes, le reste de la production étant des haricots verts.



Le saviez-vous? [HARICOTS VERTS ET JAUNES]

Le goût des consommateurs évolue: il y a quelques années, les haricots jaunes étaient les favoris, mais les verts vont bientôt les devancer.

Sur le plan nutritif, les haricots verts et jaunes sont égaux. Mais, au chapitre du goût, on note des différences. « Le haricot jaune, je le trouve plus sucré, tandis que le haricot vert est un peu plus amer », constate Brigitte Pigeon, productrice de haricots aux fermes R. Pigeon et Fils.

Les haricots verts sont un peu plus faciles à cultiver, puisque les jaunes sont plus sensibles aux maladies et à l'humidité. En outre, sur leur peau claire, la moindre imperfection saute aux yeux. D'ailleurs, doit-on se fier à l'apparence pour les choisir ?

Pas nécessairement. Il faut plutôt se fier à leur fermeté. Les haricots mûrs doivent craquer sous les doigts lorsqu'on les casse. S'ils se plient, c'est qu'ils sont trop vieux. Les petites taches ne sont pas un signe de mauvaise qualité, mais évitez les haricots qui ont des bouts brunâtres. Rincez-les avant de les consommer.

En épicerie, la méthode d'emballage des haricots frais ne favorise pas leur conservation. Entourés de plastique, ils ne peuvent respirer. Il est donc préférable d'acheter les haricots en vrac, et de les conserver dans un sac microperforé ou encore de perforer soi-même la pellicule.



Les haricots sont à leur meilleur si on les consomme dans les quatre à cinq jours suivant l'achat. Ils se mangent simplement bouillis, en légume d'accompagnement, en salade ou dans un bouilli à la viande salée, un plat typique de la péninsule gaspésienne, du Nouveau-Brunswick et des Îles-de-la-Madeleine.

Léona Chapdelaine, propriétaire de la boutique Les Délices madelinot, nous a d'ailleurs donné sa recette de bouilli. Pour cuire les haricots, rappelez-vous qu'il ne faut pas les laisser trop longtemps dans l'eau bouillante (de 5 à 7 minutes); sinon ils perdront leur fermeté et leur couleur. Dès la fin de la cuisson, il faut les refroidir à l'eau froide pour fixer la couleur.

Haricots en conserve ou surgelés

Parce qu'ils sont traités à la chaleur et qu'ils baignent souvent dans un liquide, les haricots en conserve perdent une grande partie de leur valeur nutritive. Mais les haricots surgelés sont, eux, excellents du point de vue nutritif parce qu'ils sont gelés rapidement, à grand froid, après la récolte.

[HARICOTS VERTS ET JAUNES]

BOUILLI À LA VIANDE SALÉE

Recette proposée par Léona Chapdelaine,
propriétaire de la boutique *Les Délices madelinot*.

INGRÉDIENTS

- 1,8 kg (4 lb) de viande salée (bœuf ou porc)
- 1/2 oignon
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 1 l (4 tasses) d'eau (pour le bouilli)
- 4 carottes
- 1 petit navet
- 4 maïs entiers
- 1/2 chou*
- 6 pommes de terre
- 4 poignées de haricots frais
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de farine
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau (pour la pâte)

PRÉPARATION

- 1 Faire dessaler la viande 12 heures dans l'eau froide à la température de la pièce. Retirer la viande de son eau et la faire sauter dans une marmite avec l'oignon et la cassonade. Ajouter l'eau et laisser mijoter 45 minutes.
- 2 Ajouter graduellement les légumes en commençant par les plus longs à cuire: navet, carotte, maïs et chou.
- 3 À mi-cuisson des premiers légumes, ajouter les plus tendres à cuire, soit les pommes de terre et les haricots. Saler et poivrer.
- 4 Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et l'eau. Lorsque les légumes sont presque cuits, déposer la pâte ainsi obtenue en

quelques cuillerées sur le bouilli. Poursuivre la cuisson à couvert au moins 15 minutes. Retirer le bouilli du feu et servir.

- * Si vous n'aimez pas le goût âcre du chou, déposez 2 croûtes de pain dessus. Retirez-les avant d'ajouter les légumes suivants.



SALADE NIÇOISE

Si vous avez déjà séjourné à Paris, cette salade peut vous rappeler vos premières heures passées là-bas, après un vol transatlantique. Peut-être vous êtes-vous attablé dans un bistro et alors, la niçoise vous est apparue comme le meilleur plat avant une petite sieste.

INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre cuites, tranchées
- 250 g (9 oz) de haricots verts
- 1 tête de laitue
- 1 tête de céleri
- 4 tomates en quartiers
- 2 poivrons verts tranchés
- Anchois salés
- 250 ml (1 tasse) d'olives
- 1 boîte de thon en morceaux
- 2 œufs cuits durs en quartiers

VINAIGRETTE

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde préparée
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil

SALADE DE HARICOTS

Recette proposée par Léona Chapdelaine, propriétaire de la boutique *Les Délices madelinot*.

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de haricots verts ou jaunes
- 10 tomates naines rouges ou jaunes
- 7 ou 8 feuilles de menthe ciselées
- 120 g (4 oz) de cheddar râpé

VINAIGRETTE

- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre

- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Disposer des couches successives de tranches de pommes de terre, de haricots, de laitue, de céleri, de morceaux de tomates, d'anneaux de poivrons, d'anchois, d'olives, de morceaux de thon et de quartiers d'œufs.
- 2 Pour faire la vinaigrette, dissoudre 1 pincée de sel dans le vinaigre de vin. Y ajouter la moutarde préparée. Ajouter l'huile d'olive, le persil, sel et poivre au goût. Bien mélanger et verser sur la salade.



Éliminez le petit fil
Avant de les préparer, brisez les extrémités de chaque haricot et cela vous permettra d'enlever les fils qui sont peu agréables à manger. Cela vaut autant pour les haricots que pour les pois mange-tout.

[OIGNON JAUNE]

TOUJOURS DISPONIBLE, ÉTÉ COMME HIVER

C'est, en grande partie, de la Montérégie que nous provient l'oignon du Québec. À vol d'oiseau, nous pouvons voir les vastes oignonnières, enracinées dans les terres noires de Sherrington, s'aligner les unes après les autres. Presque en rang d'oignons!

Chaque année, le même rituel de cueillette se répète. En septembre, «les oignons sont cueillis le plus tard possible, explique Gilles Lamarre, directeur de production chez Vegco. Ils sont ensuite mis dans des boîtes ajourées dans un entrepôt ventilé où ils continuent à sécher.» Pour empêcher la germination de l'oignon, les cultivateurs utilisent un produit chimique, l'hydrazide maléique, qui est sans danger. L'usage de cette substance est aussi autorisé pour la conservation de l'ail, des carottes, des échalotes et des pommes de terre. Les oignons peuvent ensuite être conservés à 1 °C pendant tout l'hiver.

Les variétés les plus connues d'oignons jaunes sont les Flagship, Fortress, Hamlet, Infinity, Frontier, Rampart et Riccochet. Mais il est très difficile, même pour quelqu'un qui cultive des

oignons, de les distinguer les uns des autres. Même les fines bouches les plus avisées n'y arrivent pas. «Généralement, nous dit Gilles Lamarre, nous devrions retrouver la même variété d'oignon dans un sac, mais il se peut que dans les sacs de 4,54 kg (10 lb), il y ait plusieurs variétés.» Cependant, grâce aux nouvelles techniques de traçabilité, nous voyons maintenant apparaître sur les sacs de 4,54 kg la date d'emballage et un numéro de lot permettant de déterminer dans quel champ l'oignon a poussé.

VALEUR NUTRITIVE

L'oignon est composé à 90% d'eau. Chaque portion de 100 grammes d'oignons contient 38 calories, 1,6 gramme de fibres et 8,6 grammes de glucides. Nous y trouvons aussi du potassium, de la vitamine C, de l'acide folique et de la vitamine B6; tous ces éléments lui procurent des vertus antibiotiques, antiscorbutiques et expectorantes. L'oignon jaune est utilisé pour traiter la grippe, les parasites intestinaux, les calculs biliaires, la diarrhée et les rhumatismes. Il aurait même des propriétés antioxydantes, donc anticancer.



Le saviez-vous? [OIGNON JAUNE]



POURQUOI LES OIGNONS NOUS FONT-ILS PLEURER?

Lorsqu'on coupe des oignons, la lame du couteau met la chair du bulbe en contact avec l'air. Certaines enzymes de l'oignon libèrent alors un composé soufré très volatil, le sulfate d'allyle. Agressant pour la cornée de l'œil, le sulfate d'allyle crée une sensation de picotement intense, ce qui active les glandes lacrymales. Au contact des larmes, le sulfate d'allyle se transforme en un liquide tout aussi irritant. Plus les yeux nous piquent, plus nous pleurons, et plus nous pleurons, plus les yeux nous piquent.

Un petit truc pour ménager vos larmes: les oignons froids libèrent leur sulfate d'allyle plus lentement que les oignons conservés à la température de la pièce. Tâchez également de ne pas avoir la tête directement au-dessus de la planche à découper.

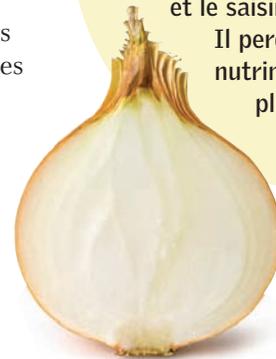
Des oignons sur le bout de la langue

En rang d'oignons: Contre toute apparence, cette expression n'est pas d'origine horticole. En 1576, lors des états généraux de France, le sieur Artus de la Fontaine Solaro, baron d'Oignon, occupait la fonction de grand maître des cérémonies. La façon parfaite dont il plaça chacun selon son rang, en fonction de la hiérarchie et du protocole, lui valut l'approbation générale. Son nom est alors entré dans l'histoire de notre langue pour désigner toute assemblée de gens régulièrement alignés.

S'occuper de ses oignons: En argot, les «oignons» désignent les fesses. Cette expression nous incite donc à nous occuper de ce qui nous regarde. Une autre hypothèse sur son origine proviendrait de l'expression américaine «know your onions» («connaître ses oignons»). Cette locution aurait fait référence aux nombreuses variétés d'oignons cultivées à cette époque aux États-Unis, ce qui rendait l'identification des espèces difficile. «Connaître ses oignons» signifiait donc «se mêler seulement de ce que l'on connaît».

Vive les oignons... crus!

Tous les bénéfices nutritionnels des oignons sont plus importants lorsqu'ils sont consommés crus. Si vous voulez atténuer le goût trop prononcé d'un oignon cru, vous pouvez le faire bouillir quelques minutes, et le saisir ensuite à l'eau froide. Il perdra à peine un peu de nutriments, mais il sera plus facile à digérer.



[OIGNON JAUNE]



SOUPE À L'OIGNON

Recette tirée du *Cook's Illustrated*.

Elle est un peu longue à faire, mais elle est considérée comme la meilleure recette de soupe à l'oignon du monde! Ce n'est pas peu dire!

INGRÉDIENTS

- 2 kg (4,4 lb) d'oignons jaunes
- 500 ml (2 tasses) d'eau (et un peu plus pour le déglçage)
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre non salé en 3 morceaux
- 125 ml (1/2 tasse) de sherry (ou porto)
- 1 L (4 tasses) de bouillon de poulet
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf
- 6 brins de thym frais en bouquet attaché
- 1 feuille de laurier
- Sel (au goût)
- Pain baguette (au goût)
- Gruyère (au goût)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Peler les oignons et les couper sur la longueur en petits quartiers. Les mettre dans une cocotte avec le beurre. Couvrir, enfourner et laisser cuire 1 heure.
- 2 Après cette première cuisson, mélanger les oignons en prenant bien soin de gratter les bords et le fond de la cocotte. Remettre au four, en laissant le couvercle légèrement entrouvert, pendant 1 heure 30 minutes environ. Mélanger de nouveau après 1 heure de cuisson.
- 3 Sortir la cocotte et la mettre sur un feu moyen.

Mélanger soigneusement les oignons 15 à 20 minutes pour que le reste du liquide s'évapore. Bien gratter au fond et sur les bords afin de recueillir et de mélanger les oignons qui caramélisent. Ajouter 60 ml (4 c. à soupe) d'eau et cuire de nouveau pendant 6 à 8 minutes jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et qu'une croûte sombre se forme dans la cocotte.

- 4 Répéter ce processus de déglçage deux ou trois fois, jusqu'à ce que les oignons soient d'un brun profond.
- 5 Verser le sherry (ou le porto) et mélanger jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, environ 5 minutes. Ajouter ensuite les bouillons, 500 ml (2 tasses) d'eau, le thym, le laurier et saler au goût. Bien mélanger pour incorporer les oignons caramélisés collés sur les bords et dans le fond de la cocotte. Amener à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 minutes. Retirer les herbes et ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.
- 6 Trancher du pain baguette et enfourner à 205 °C (400 °F) environ 10 minutes sur une plaque couverte de papier parchemin jusqu'à que les croûtons soient dorés et croustillants.
- 7 Verser la soupe dans des bols individuels allant au four et y déposer un ou deux croûtons. Saupoudrer de fromage gruyère. Passer sous le gril de 3 à 5 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.



ZIEWELKUECHE

Tarte à l'oignon alsacienne

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à tarte
- 5 petits oignons
- 1 œuf
- 180 ml (3/4 tasse) de crème fraîche (35 %)
- 90 ml (6 c. à soupe) de vin blanc
- 90 ml (6 c. à soupe) d'eau
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Chemiser le moule à tarte avec la pâte. Faire cuire à blanc pendant 20 minutes à 160 °C (320 °F).
- 2 Peler et émincer les oignons finement. Les faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ne pas les laisser colorer. Verser le verre de vin blanc et un peu d'eau. Laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une compote d'oignons.
- 3 Casser l'œuf et le battre à la fourchette dans un petit saladier. Ajouter la crème, saler et bien poivrer. Verser sur les oignons et bien mélanger.
- 4 Sortir le fond de tarte du four et le remplir du mélange aux oignons.
- 5 Enfourner pour 30 minutes à 205 °C (400 °F).

PISSALADIÈRE

Recette de Dominique Salvatici,
du restaurant *Lou Nissart*, Longueuil.

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 900 ml (3 2/3 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau tiède
- 5 ml (1 c. à thé) de levure de boulanger

PRÉPARATION DE LA PÂTE

Mélanger les ingrédients et laisser reposer au moins 1 heure à température ambiante.

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 2 kg (4,4 lb) d'oignons jaunes
- Huile d'olive
- 8 à 10 filets d'anchois
- 160 ml (2/3 tasse) d'olives noires dénoyautées
- 1 branche de thym

PRÉPARATION FINALE

- 1 Confire les oignons dans l'huile avec le thym à feu doux pendant une heure. Mouiller à l'eau légèrement si les oignons ont tendance à coller à la poêle.
- 2 Étaler la pâte, la piquer à la fourchette. Verser les oignons sur la pâte. Décorer des anchois placés en étoile et des olives. Enfourner à 175 °C (350 °F) de 20 à 30 minutes.
- 3 Déguster avec un verre de rosé.

DONNE 8 À 10 PORTIONS.

QUELQUES VARIATIONS

Pour une soupe à l'oignon plus estivale, variez votre mélange d'oignons en y ajoutant des oignons rouges, de la ciboule, des échalotes et même des blancs de poireaux, pour un petit goût plus sucré. Variez aussi les types de fromages à gratiner. Outre l'emmental, pourquoi ne pas essayer du provolone ou même du chèvre ? On peut aussi changer la saveur d'une soupe à l'oignon en remplaçant l'alcool de la recette par de la bière. Côté pain, une tranche de pain de seigle, de pain au levain ou des craquelins peuvent remplacer la traditionnelle tranche de pain blanc croûté qu'on dépose sur la soupe.

[PANAIS]

UN RETOUR À NOS RACINES

Nous sommes privilégiés, ici, d'avoir accès à une grande variété de produits qui proviennent d'un peu partout dans le monde. Tout ce qui nous fait envie (ou presque) est disponible, et ce, souvent toute l'année. Les consommateurs peuvent goûter à tellement de produits qu'ils en viennent parfois à délaisser certains produits locaux. C'est le cas du panais qui est presque tombé dans l'oubli mais que nous commençons à redécouvrir.

PANAIS AU POTAGER

Si vous cultivez du navet dans votre potager, vous pourrez peut-être éviter l'utilisation d'insecticides si vous les plantez près de vos plants de panais, qui repoussent les insectes ravageurs.

Il s'agit d'un très ancien légume-racine, cultivé, déjà, par les peuples de l'Antiquité. On dit que les Romains en étaient particulièrement friands. De nos jours, on retrouve le panais surtout dans la cuisine allemande et dans le nord de l'Europe. Comme il se cultive bien aussi sous notre climat, il est disponible dans la plupart des marchés.

Légume-racine de la famille des ombellifères, le panais ressemble à la carotte, mais présente plutôt une couleur blanc crème. Son goût est un peu plus sucré que celui de la carotte, avec une touche de noisette, qui rappelle le céleri-rave. Riche en acide folique, en potassium et en fibres, il est aussi une bonne source de vitamines B, C et E.

COMMENT L'APPRÊTER ?

De façon générale, le panais se cuisine comme la carotte, qu'il peut d'ailleurs remplacer dans

plusieurs recettes. À moins que la recette ne l'exige, il est préférable de ne pas peler le panais, mais de bien le laver et de le brosser pour en déloger les résidus de terre. Sa peau très mince s'enlève facilement après la cuisson de toute façon.

Si votre recette nécessite de le peler, faites-le juste avant de commencer la cuisson car le panais s'oxyde rapidement et noircit au contact de l'air. Sinon, mettez vos morceaux de panais coupés dans un bol d'eau citronnée en attendant de les utiliser, pour éviter de les faire noircir.

Si vos panais sont d'un gros diamètre, vous pouvez les fendre et enlever le cœur, qui est plus fade et fibreux que le reste de la chair. Tout comme la carotte ou le navet, le panais peut être taillé cru, râpé, bouilli, braisé ou encore mis en purée. Il est excellent dans les pot-au-feu ou encore dans le couscous.



Pour en relever le goût, agrémentez-le d'une noix de beurre, de moutarde de Dijon, de miel ou encore de sirop d'érable. Son goût se marie également bien à celui de la muscade, de la poudre de cari et des feuilles de coriandre, surtout en salade. Vous pouvez aussi l'ajouter aux purées de pommes de terre, exactement comme on le fait avec les navets ou les carottes.

ACHAT



Les panais, tout comme les carottes, sont généralement vendus en sacs de plastique de 907 g (2 lb). Choisissez les panais montrant une belle couleur blanc crème, préférablement de petite taille et d'un faible diamètre, car ils sont alors plus tendres. Évitez les panais ramollis ou de couleur jaune foncé, tachés ou les très gros spécimens. Mais attention toutefois, les petits panais, bien qu'ils soient plus tendres, se déshydratent plus vite que les plus gros. Sachez que le panais récolté après une période de gel est plus sucré. N'hésitez pas à l'acheter à ce moment-là ; vos papilles vous remercieront !

CONSERVATION



Pour conserver vos panais longtemps, sortez-les de leur sac de plastique et rangez-les dans le compartiment à légumes du réfrigérateur, recouverts d'un essuie-tout humide. Vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 4 semaines.

PANAIS GLACÉS

Recette de Jehane Benoît.

INGRÉDIENTS

- 4 à 8 panais bouillis
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 60 ml (4 c. à soupe) de cassonade
- 1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir les panais et les tailler en morceaux d'égale grosseur.
- 2 Mettre dans un poêlon le beurre, la cassonade, la cannelle et les panais. Brasser le tout à feu doux, jusqu'à ce que les panais soient dorés et bien enrobés de sauce.

SALADE DE PANAIS CRUS

INGRÉDIENTS

- 400 g (14 oz) de panais
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame dorées

PRÉPARATION

Peler et râper les panais comme vous le feriez pour des carottes. Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, l'huile de sésame et l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Verser sur les panais. Bien mélanger et saupoudrer de graines de sésame. Ajouter un peu de fleur de sel et donner un tour de moulin à poivre juste avant de servir.

Des carottes blanches?

Il ne faut pas confondre le panais avec la carotte blanche. Le panais fait bel et bien partie de la famille des ombellifères, comme le céleri et la carotte, mais son goût est plus sucré que la carotte.

[PÊCHE]

LES DOUCEURS DU VERGER

La pêche se prête à merveille à la marmelade, à la confiture et au chutney; elle se sert bien rôtie avec les viandes blanches, mais Jacques Robert, chef du restaurant Au tournant de la rivière, avait d'autres idées en tête. Au moment de notre visite, il nous a préparé une soupe aux pêches: pêches hachées, gingembre, miel, poivre et cidre de pomme, le tout passé au mélangeur. «C'est le moelleux de la pêche, sa texture et sa fibre, qui fait que c'est toujours très crémeux, une fois qu'on la broie», explique le chef, qui avait quantité d'autres suggestions à nous soumettre. C'est un des avantages de travailler à L'Épicerie. Nous rencontrons des chefs très créatifs qui se font un plaisir de sortir des sentiers battus.

CONSERVATION DES PÊCHES

Les pêches (et les nectarines) sont souvent cueillies tout juste avant qu'elles atteignent leur pleine maturité. Pour compléter leur mûrissement, laissez-les à la température de la pièce, sans les empiler les unes sur les autres. Mettez-les au réfrigérateur lorsqu'elles sont mûres, vous pourrez les conserver ainsi jusqu'à 48 heures.

En cuisine, pêches et nectarines sont interchangeables. Quoique plusieurs chefs et gastronomes aient un petit penchant pour les pêches blanches du Niagara, qui sont assez rares. L'Ontario produit, en effet, peu de ces pêches blanches,

UN PEU D'HISTOIRE

Les Chinois, qui cultivent la pêche depuis 5000 ans, trouvaient ce fruit si doux et inspirant qu'ils en ont fait un symbole d'immortalité.



considérées comme les plus parfumées. C'est qu'elles sont plus fragiles et beaucoup moins résistantes que les pêches et les nectarines à chair jaune, qu'offrent la majorité des vergers.

La région du Niagara n'attire pas que les nouveaux mariés. Elle attire aussi les pêches. Ce n'est pas un hasard, car ces fruits sont frileux. À Niagara, les pêches profitent du micro-climat local. Fin juillet, début août, les pêches de l'Ontario sont très attendues, parce qu'elles sont plus goûteuses que celles qui arrivent de la côte ouest américaine.

Puisqu'elles n'ont pas à subir le transport et la manutention, contrairement aux pêches de la Californie, les producteurs peuvent les laisser mûrir à point dans l'arbre plus longtemps avant de les expédier, ce qui en augmente bien sûr la qualité.

CHOISIR LES MEILLEURS FRUITS

D'abord, il faut surveiller la couleur du fruit. La pêche passe du vert au jaune lorsqu'elle arrive à maturité. Il faut donc choisir des pêches bien jaunes. Et comme elles sont assez fragiles, assurez-vous qu'elles n'ont pas de taches brunâtres. Les meurtrissures sur ces peaux sensibles sont fréquentes. Étant donné que les fruits gagnent à rester le plus longtemps possible sur l'arbre, mieux vaut choisir des pêches qui viennent le plus près de chez nous. Celles de l'Ontario sont faciles à reconnaître: elles sont en panier. Une fois le panier acheté, il faut cependant le vider.

«Sortez toutes les pêches du panier. Séparez les mûres des moins mûres. Évitez que les fruits ne se touchent, nous a suggéré un producteur. C'est qu'en panier, celles du dessous surchauffent parfois et se gâtent. Or le réfrigérateur n'est pas toujours la solution. Je ne les laisserais pas mûrir au frigo. C'est trop dur pour elles.»

À l'achat, évitez aussi de trop les tâter.

«Le pire que l'on puisse faire pour mesurer leur maturité, c'est de les presser. Car une pression sur la chair devient une meurtrissure et ça fait pourrir le fruit», nous met-il en garde. Fiez-vous plutôt à la couleur!

Retirer facilement la peau d'une pêche

Éplucher des pêches n'est pas toujours une tâche facile, surtout lorsqu'on doit en peler plusieurs. Plongez vos fruits une trentaine de secondes dans l'eau bouillante avant de les peler. La peau des pêches s'enlèvera beaucoup plus facilement. Mais elles seront assez chaudes, faites tout de même attention. Vous pouvez utiliser le même truc pour des tomates.



VALEUR NUTRITIVE

Peu caloriques et faciles à digérer, les pêches et les nectarines constituent un bon apport de vitamines C, B et A. On y trouve aussi de bonnes concentrations de potassium, de phosphore, de calcium et de magnésium. Les nectarines sont par contre beaucoup plus riches en vitamine A et en potassium que les pêches.

Comme la majorité des vitamines et minéraux se concentrent dans leur pelure, il est préférable de ne pas peler les pêches et les nectarines afin de tirer le maximum de leur valeur nutritive. Et ceux qui n'aiment pas la texture feutrée de la peau des pêches auront intérêt à choisir des nectarines.

SALADE DE TOMATE ET DE PÊCHE

INGRÉDIENTS

- 1 grosse tomate (cœur de bœuf)
- 1 pêche
- Un peu de jus de citron
- Poivre
- Crème sure (quantité au goût)
- Ciboulette (quantité au goût)
- Crème 35 % (quantité au goût)
- Quelques crevettes

PRÉPARATION

- 1 Éviter la tomate. Couper la chair enlevée en petits cubes.
- 2 Peler une pêche et la couper en cubes. Citronner et poivrer.
- 3 Mélanger les cubes de tomate et de pêche avec de la crème sure, de la ciboulette et un peu de crème 35 %. Ajouter des crevettes et verser le tout dans la tomate évidée.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Selon les botanistes, la différence entre la pêche et la nectarine ne serait due qu'à un seul gène du pêcher. Or ce gène est récessif, c'est-à-dire qu'il faut que le fruit porte deux copies de ce gène pour qu'il se développe sous forme de nectarine. Il n'est donc pas rare qu'une même variété de pêcher produise à la fois des pêches et des nectarines, voire qu'on trouve les deux fruits dans un même arbre!



PÊCHES MELBA

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de framboises ou de fraises surgelées
- 125 ml (1/2 tasse) de gelée de groseille
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide
- 3 ou 4 pêches coupées en deux
- Crème glacée à la vanille

PRÉPARATION

Dans une casserole, réduire en purée les framboises ou les fraises. Ajouter la gelée de groseille et porter à ébullition. Diluer la fécule de maïs dans l'eau froide et incorporer au mélange. Cuire à feu moyen, en remuant fréquemment, jusqu'à éclaircissement (environ 5 minutes); laisser refroidir. Disposer les demi-pêches sur un lit de crème glacée et couvrir le tout de sauce Melba froide.

DONNE 6 À 8 PORTIONS.

TARTE AUX PÊCHES ET AUX FRAMBOISES

INGRÉDIENTS

- Une pâte brisée cuite dans un plat à tarte de 22 cm (8,5 po)
- 6 pêches moyennes
- 30 ml (2 c. à soupe) de kirsch
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de citron
- 425 ml (1 3/4 tasse) de framboises

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir les pêches quelques minutes pour les peler facilement. Les couper ensuite en tranches et les faire macérer environ 2 heures avec le kirsch, 30 ml (2 c. à soupe) de sucre, le jus de citron et les framboises.
- 2 Recueillir ensuite le jus. Le faire cuire 5 minutes afin qu'il se transforme en gelée.
- 3 Saupoudrer le fond de tarte avec le reste du sucre. Disposer les fruits et les arroser avec la gelée encore tiède.



CONFITURE DE PÊCHES AUX ÉPICES

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de pêches pelées, en morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre cristallisé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de clous de girofle entiers
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de toute-épice entière
- 1/2 bâtonnet de cannelle

PRÉPARATION

Mélanger les pêches en morceaux et l'eau; cuire doucement durant 10 minutes. Ajouter le sucre et amener lentement à ébullition en remuant de temps en temps, jusqu'à la dissolution du sucre. Durant la cuisson, ajouter les clous de girofle entiers, la toute-épice et le bâtonnet de cannelle enveloppés dans une étamine, qui sera retirée juste avant de verser la confiture dans les pots. Cuire rapidement jusqu'à épaississement, soit environ 15 minutes, en remuant fréquemment pour empêcher la confiture d'attacher. Verser la confiture encore bouillante dans les pots chauds stérilisés et sceller. Donne 2 pots (250 ml ou 8 oz chacun).



[POIRE]

LES PETITES QUÉBÉCOISES

Au Québec, visiter un verger de pommes au moment de la rentrée des classes est devenu une réelle tradition. Mais voilà, il se peut aussi que l'école, la garderie et le club des scouts organisent tous une visite; alors, votre petit dernier aura, et cela même avant la fin du mois de septembre, peut-être visité 2 vergers.

Ne soyez donc pas étonné s'il résiste à l'idée d'y retourner en famille.

SAVIEZ-VOUS QUE...

En général, un cidre est produit uniquement à base de pommes, mais on peut aussi trouver des cidres à base de pommes et de poires.

Qu'à cela ne tienne! Soyez innovateur: allez aux poires! Oui, on cultive des poires au Québec, et quelques producteurs vous invitent même à les cueillir vous-mêmes. Dans le reste du Canada, la culture commerciale des poires a toujours été l'affaire des Ontariens, dont les vergers de la vallée du Niagara bénéficient d'étés plus longs et plus chauds. Mais depuis

quelques années, la poire gagne du terrain dans les vergers du Québec.

C'est notamment le cas chez Raoul Ferland et Madeleine Bureau, qui cultivent une demi-douzaine de variétés de poires dans leur verger de Compton, en Estrie. Les moines de l'abbaye cistercienne de Rougemont en cultivent aussi dans le verger qu'ils ouvrent au public chaque automne pour l'autocueillette. On fait de même chez les Ferland, où près de 90% de la production de poires est destinée à l'autocueillette.

Toutefois, ne cherchez pas ces poires au marché; vous ne les verrez pas, du moins pas encore. Comme la production québécoise est encore marginale, les producteurs d'ici ne réussissent pas à concurrencer les poires de l'Ontario. Les poires ontariennes inondent nos marchés et nos épiceries dès la fin août, alors qu'ici, les producteurs n'ont pratiquement pas commencé leurs récoltes. Pour manger des poires du Québec, il faut les cueillir soi-même ou encore les acheter dans les kiosques des vergers.



LES VARIÉTÉS COMMERCIALES CULTIVÉES AU QUÉBEC

La Bartlett (mi-septembre) – De toutes les poires cultivées en Amérique du Nord, la Bartlett est la plus répandue. Elle représente plus de la moitié de la production commerciale de poires. Résistante et rustique, elle est utilisée pour la conserve mais elle se mange également fraîche. Elle supporte très bien la cuisson. Sa peau passe du vert clair au jaune doré lorsqu'elle atteint sa maturité et sa chair blanche non granuleuse est très parfumée. On trouve aussi des Bartlett rouges.

ACHAT

 Favorisez les poires lisses et juste assez fermes, sans taches ni moisissures. Lorsque la poire est mûre, elle dégage un doux parfum et sa chair cède légèrement sous la pression du doigt, autour de la tige.

CONSERVATION

 Les poires qui ne sont pas encore mûres doivent être laissées à la température de la pièce, à l'air libre et sec, jusqu'à ce que leur chair se ramollisse. Une fois mûries à point, mangez-les sans attendre car leur chair pourrit rapidement. Sinon, entreposez-les au réfrigérateur pendant quelques jours.

La Beauté flamande (fin septembre) – Dotée d'une chair fondante et très savoureuse, cette poire originaire de Belgique s'adapte bien au climat du Québec. Plus grosse que la Bartlett, elle devient jaune et rouge cramoisi à maturité.

La Savignac (mi-août) – Cette grosse poire jaune, à la chair sucrée et fondante, a été développée par un religieux de Joliette, le frère Savignac. Tout comme la Bartlett, on la cueille verte, aux premiers signes de mûrissement.

La Colorée de juillet (mi-août) – C'est une petite poire originaire de France dont la chair est ferme et croquante. Outre sa petite taille, la Colorée de juillet se distingue par le fait qu'elle n'a presque pas de cou.

On la récolte en juillet en France, d'où son nom; mais chez nous, puisque le climat est différent, on la cueille à la mi-août.

La Bosc (fin septembre) – Cette poire est facilement reconnaissable à sa peau brune et rugueuse. Elle a une forme allongée avec un long cou mince. Sa chair blanche est juteuse, croquante et très aromatique. Elle est idéale pour la cuisson. On la cultive surtout en Ontario.



AUTOCUEILLETTE DE POIRES

Renseignez-vous auprès des producteurs de poires de votre région, à plusieurs endroits on peut pratiquer l'autocueillette à l'automne. Une activité de plein air différente à faire avec les enfants.

POIRES POCHÉES

Un plat d'une très grande élégance, tout en demeurant très sain.

INGRÉDIENTS

- 2 petites poires Bosc ou Bartlett fermes
- 500 ml (2 tasses) de jus de canneberges et framboises
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle entiers
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange en julienne

PRÉPARATION

- 1 Retirer le cœur des poires à partir de la base, à l'aide d'une cuillère parisienne, et les peler en conservant le pédoncule intact.
- 2 Dans une casserole de 2 l (8 tasses), mettre les poires dans le jus avec le reste des ingrédients. Faire doucement mijoter à découvert pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les poires soient tendres, mais conservent encore leur forme. Retourner les poires à l'occasion pendant la cuisson. Réserver le liquide.
- 3 Tandis que les poires refroidissent, réduire le liquide réservé jusqu'à ce qu'il en reste environ 250 ml (1 tasse). Verser le liquide dans un petit bol qui doit être déposé



dans un bol plus grand, rempli d'eau froide et de glace. Remuer le liquide jusqu'à ce qu'il soit légèrement refroidi.

- 4 Servir les poires dans des assiettes creuses et napper de quelques cuillerées du liquide réduit. Garnir chaque poire d'une feuille de laurier pour imiter la feuille du fruit.

DONNE 2 PORTIONS.

Des solitaires

Puisque les poires absorbent facilement les odeurs, conservez-les séparément des pommes, oignons, pommes de terre, choux et autres aliments odorants.

SALADE DE ROQUETTE ET DE POIRES CARAMÉLISÉES AUX NOIX DE GRENOBLE ET AU PARMESAN

Une entrée simple, mais oh! combien délicieuse!

INGRÉDIENTS POUR PRÉPARER LES POIRES

- 4 poires Anjou ou Bartlett fermes (environ 900 g ou 2 lb)
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé, fondu
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE

- 25 ml (5 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- Poivre noir moulu

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

- 2 bottes de roquette équeutée, lavée, séchée et déchirée en morceaux (environ 1,75 l ou 7 tasses)
- 300 ml (1 1/4 tasse) de parmesan râpé en copeaux
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble, hachées grossièrement et rôties à sec dans un poêlon à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et odorantes, soit pendant environ 3 minutes

PRÉPARATION

Régler le four à 260 °C (500 °F) et déposer une lèchefrite ou une plaque à biscuits sur la grille du bas.

POUR LES POIRES :

- 1 Peler les poires et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Avec un couteau d'office ou une cuillère parisienne, enlever le cœur. Déposer chaque moitié sur une planche, côté cœur

vers le bas, et détailler en 5 tranches épaisses dans le sens de la longueur.

- 2 Mettre les tranches dans un grand bol avec le beurre et mélanger. Ajouter le sucre et mélanger pour enduire uniformément. Déposer les poires en une seule couche sur la plaque préchauffée, en déposant chaque tranche bien à plat. Rôtir jusqu'à ce que les tranches caramélisent sur le dessous, après environ 10 minutes de cuisson. Retourner les tranches et cuire jusqu'à ce que les poires soient tendres et bien dorées, soit environ 5 minutes de plus. Sortir du four et laisser refroidir.

POUR LA VINAIGRETTE :

À l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre au goût dans un petit bol.

POUR LA SALADE :

Combiner la roquette, les tranches de poires caramélisées et le fromage dans un grand saladier. Ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement. Garnir de noix hachées. Servir immédiatement.

DES FRUITS TOUJOURS VERTS À L'ACHAT

Tout comme la banane et l'avocat, la poire ne mûrit pas bien sur l'arbre. Pour éviter que sa chair ne devienne sablonneuse ou granuleuse, on la cueillera donc encore verte, mais proche de sa maturité.



[POMME DE TERRE]

DIFFÉRENTES VARIÉTÉS À ADOPTER

Ici, la pomme de terre est un légume bien connu. Utilisée dans le pâté chinois ou la poutine, en passant par le ragoût, la croustille et la salade de pommes de terre, la patate fait partie de notre alimentation. Cependant, notre consommation de pommes de terre fraîches ne cesse de diminuer. De 34 kg (75 lb) par année par personne en 1995, nous sommes passés à 28 kg (62 lb) en 2007.

Les nombreuses diètes discréditant les glucides auraient fortement contribué au déclin de la pomme de terre. La guerre contre les 3 «P» (pain, pâtes, patate) menée, entre autres, par les régimes Montignac et Atkins, ont mené la vie dure à la pomme de terre. Cette dernière contient beaucoup d'hydrates de carbone qui procurent des calories, de l'énergie et des fibres. Curieusement, cette baisse de popularité n'a touché que la pomme de terre fraîche. En effet, après

avoir été trempée dans un bon bain de friture, les consommateurs la dégustent sans retenue. Pour preuve, notre consommation de frites et de croustilles n'a pas chuté depuis 1995; elle a même augmenté.

La pomme de terre possède une teneur en protéines comparable à celle des céréales. Elle contient aussi beaucoup de vitamine C, du fer, des vitamines du groupe B, des minéraux et des antioxydants. Elle procure tout cela à condition de la manger nature. Quant au grand nombre de calories associé à la pomme de terre, il s'agit là d'une erreur. Les responsables de cette haute teneur calorique sont plutôt les assaisonnements avec lesquels on la sert, comme le beurre et le lait pour la purée; le fromage, la crème et l'œuf pour le gratin dauphinois, la crème sure pour les pommes de terre au four, etc.

POMMES DE TERRE NOUVELLES

Pour réintégrer cet aliment au menu, pourquoi ne pas utiliser les succulentes pommes de terre nouvelles? Elles sont un peu plus sucrées et tellement gorgées d'eau que nous



Le saviez-vous? [POMME DE TERRE]

pouvons les peler simplement en les frottant du doigt. Cependant, elles ne sont disponibles que l'été. On les appelle «nouvelles» à cause de leur immaturité. Les producteurs les sèment au mois de juin et commencent parfois à les récolter dès le mois de juillet.

Au marché, ces mignonnes petites boules blanches sont souvent offertes en panier. Bien que certains les nomment «grelots», toutes les pommes de terre nouvelles ne sont pas des grelots. En fait, le terme grelot correspond au calibre de la pomme de terre. Le grelot est une pomme de terre qui ne dépasse pas 3,8 cm (1,5 po). La pomme de terre moyenne, quant à elle, mesure entre 3,8 et 5 cm (1,5 à 2 po). Ensuite, la pomme de table fait environ 5 à 8 cm (2 à 3 po). Tous les grelots ne sont donc pas forcément des pommes de terre nouvelles. Il ne faut pas se fier seulement à la grosseur pour les choisir, mais bien à leur couleur. Choisissez celles qui sont bien blanches.

POMMES DE TERRE BLEUES

Non, ce n'est pas une erreur d'impression; ces pommes de terre sont vraiment bleues. Elles ne résultent pourtant pas d'obscur manipulations génétiques. Il s'agit au contraire d'une

ancienne variété de pommes de terre, presque tombée dans l'oubli. Elle attire l'attention non seulement par sa couleur, mais aussi parce qu'elle contient beaucoup d'antioxydants, indispensables au bon fonctionnement



de nos cellules. La couleur très spéciale de la pomme de terre bleue lui vient d'un pigment appelé anthocyane, aussi contenu dans certains fruits et légumes comme le bleuet, la mûre ou encore l'aubergine. C'est grâce à ce pigment que la variété *All blue* ne verdit pas à la lumière, comme le font les pommes de terre traditionnelles.

Pour cuire la pomme de terre bleue, il faut en conserver la peau. Si vous ne voulez pas la consommer, vous pourrez l'enlever facilement après la cuisson. La peau permet de garder les nutriments pendant la cuisson, dont ses précieux antioxydants. Cette méthode préserve aussi sa couleur. La pomme de terre bleue est considérée comme «multiusage», c'est-à-dire qu'elle est aussi bonne en purée que cuite au four ou en ragoût. Frite, elle perd sa couleur violacée pour devenir brune foncée.

La petite histoire de la «batata»

Découverte au Pérou, la pomme de terre, alors appelée «batata», est rapportée en Angleterre en 1586 par Sir Francis Blake. Ses débuts furent très timides car on lui trouvait un goût fade. Au début, on la destine principalement à l'alimentation des animaux (les cochons, notamment). En France, c'est l'apothicaire et botaniste Antoine Augustin Parmentier (1737-1813) qui donnera à la pomme de terre ses lettres de noblesse en l'imposant comme substitut au blé les années de mauvaises récoltes.

LE SECRET EST DANS LA PELURE

Si le goût de vos pommes de terre passe inaperçu dans vos ragoûts et vos plats mijotés, cuisez-les avec la peau pour en augmenter la saveur. En plus d'ajouter de la couleur dans votre plat, la pelure rendra vos pommes de terre plus appétissantes tout en augmentant sensiblement leur saveur.



[POMME DE TERRE]

CONSERVEZ VOS EMBALLAGES DE BEURRE

Ne jetez plus le papier en aluminium qui enveloppe le beurre. Utilisez-le plutôt pour emballer vos pommes de terre au four. Grâce au beurre qui adhère au papier, la pelure de vos pommes de terres sera plus croustillantes et plus savoureuses.

SALADE DE POMMES DE TERRE BLEUES ET DE GRELOTS ROUGES

INGRÉDIENTS

- 6 pommes de terre bleues
- 12 pommes de terre grelots rouges avec la peau
- 15 ml (1 c. à soupe) de gros sel
- 1 échalote hachée
- Poivre du moulin au goût

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE

- 60 ml (4 c. à soupe) de mayonnaise maison
- 30 ml (2 c. à soupe) de crème 15% à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

PRÉPARATION

- 1 Brosser les pommes de terre sous l'eau froide et les cuire à l'eau fortement salée, environ 25 à 30 minutes. Elles doivent rester assez fermes.
- 2 Mélanger la mayonnaise avec les autres ingrédients de la vinaigrette.

3 Refroidir légèrement les pommes de terre. Éplucher les pommes de terre bleues et les couper en cubes de 2 à 3 cm² (0,8 à 1,2 po²). Couper sur le sens de la largeur les grelots rouges en 2 ou 3 morceaux.

Les mélanger avec la préparation de mayonnaise. Saupoudrer d'échalote hachée et poivrer au goût.



OMELETTE AUX POMMES DE TERRE BLEUES ET AU FROMAGE SIEUR CORBEAU*

INGRÉDIENTS

- 500 g (1,1 lb) de pommes de terre bleues, cuites à l'eau salée
- 12 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil italien haché très fin
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboule hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
- Sel et poivre
- Beurre ou huile d'olive
- 150 g (5 oz) de fromage Sieur Corbeau (Fromagerie le P'tit Train du Nord)

PRÉPARATION

- 1 Couper les pommes de terre bleues en cubes de plus ou moins 1 cm² (0,4 po²) et finir la cuisson au beurre ou à l'huile dans un poêlon. Saler et poivrer. Réserver.
- 2 Casser les œufs dans 4 bols et ajouter 1/4 du mélange des 3 herbes. Saler et poivrer. Bien mélanger.
- 3 Dans un poêlon antiadhésif bien chaud et légèrement beurré, verser le contenu de 1 bol du mélange. Laisser saisir légèrement l'œuf. Déposer, au centre, 1/4 des pommes de terre et du fromage. Laisser cuire de 2 à 3 minutes.
- 4 Rouler l'omelette afin que la garniture de pommes de terre et de fromage se retrouve au centre. Servir avec une salade de saison. Recommencer les étapes pour chaque bol.

*Cette recette se fait également avec les pommes de terre Yukon jaunes. Pour les aventuriers du goût, ne pas hésiter à choisir un fromage avec plus de caractère, comme le Cru des érables de Mont-Laurier.

SAUTÉ DE POMMES DE TERRE AUX PIMENTS ET POIVRE DE SICHUAN

Il s'agit ici d'une façon tout à fait inusitée pour les Occidentaux d'apprêter la pomme de terre; l'essayer c'est l'adopter. Ce plat, délicieux et relevé, vous introduira à la cuisine du Sichuan.

INGRÉDIENTS

- 600 g (1,3 lb) de pommes de terre
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'arachide
- 6 piments séchés, de préférence du piment de Sichuan
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre de Sichuan en grains entiers
- Sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) d'huile de sésame

PRÉPARATION

- 1 Peler les pommes de terre et les couper en tranches le plus finement possible. Déposer les tranches à plat et les tailler en fine julienne. Sinon, râper les pommes de terre avec une mandoline ou un robot culinaire muni d'un disque pour râper grossièrement. Pour enlever l'excès d'amidon, laisser ensuite tremper pendant quelques minutes dans un grand bol d'eau froide légèrement salée.
- 2 Juste avant la cuisson, égoutter les pommes de terre dans une passoire en la secouant pour enlever le maximum d'eau.
- 3 Faire chauffer un wok, puis y ajouter l'huile d'arachide en le tournant pour bien la répartir. Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que l'huile soit bien chaude mais ne fume pas. Ajouter les piments et le poivre de Sichuan et sauter

rapidement jusqu'à ce que l'huile s'imprègne des parfums. Y ajouter les juliennes de pommes de terre et cuire à feu vif en remuant vigoureusement pendant 4 à 5 minutes. Saler et ajouter 1 pincée de sucre. Lorsque les pommes de terre sont cuites mais encore al dente, retirer du feu, ajouter l'huile de sésame et servir.



Conservation dans le noir

Pour conserver vos pommes de terre plus longtemps, évitez de les exposer à la lumière. Si vous achetez des pommes de terre dans un sac de plastique, transférez-les dans un sac de papier à la maison. Pour les pommes de terre vendues dans un sac en papier, vous êtes en mesure de voir la qualité du produit par l'ouvert arrière. Au-dessus de cette ouverture, c'est écrit «tournez-moi», car on devrait en effet tourner le sac de pommes de terre de façon à cacher l'ouverture, pour que la lumière ne passe pas.

[PRUNEAU]

SAGE OU GOURMAND, SELON L'USAGE

Nos grands-mères avaient raison: les pruneaux sont bons pour la santé, même si ce sont des fruits déshydratés. Rappelez-vous, cependant, que la déshydratation entraîne une concentration des éléments nutritifs du fruit. Dans le cas du pruneau, par exemple, on conserve toutes les fibres du fruit, ainsi que son fer et sa vitamine B6. Par contre, pour profiter de tous les effets bénéfiques des pruneaux, il faut consommer le fruit frais (le jus de pruneaux ne contient pas autant de fibres), parce que la cuisson détruit certains nutriments.



Le pruneau n'offre malheureusement pas que des avantages. Parce qu'on lui retire son eau, le pourcentage de sucre augmente, ce qui rend le pruneau très énergétique (239 kcal par 100 g, 3,5 oz). Il ne faut donc pas en abuser: une portion quotidienne de 2 pruneaux est raisonnable. D'ailleurs, une trop grande consommation de fibres, si on s'hydrate mal, peut engendrer des problèmes intestinaux.

QUELQUES IDÉES POUR LES APPRÊTER

Les pruneaux noirs, à la chair ratatinée, ne sont pas toujours appétissants. On peut néanmoins en rehausser l'intérêt en misant sur leurs qualités. « Parce qu'ils sont très sucrés, ils vont

bien se marier avec tous les aliments acides», explique François Martel, chef à L'Académie culinaire de Montréal. Il suggère entre autres d'essayer le mélange de framboises, poires et pruneaux, servi en confiture ou en coulis, par exemple. « Dans une salade de pousses, avec une vinaigrette au jus de citron ou de lime, ajouter des pruneaux sera délicieux », suggère-t-il encore. L'acidité du citron ou de la lime sera alors agréablement tempérée par les pruneaux.

« Pour les ajouter dans des muffins ou des scones, il faut les réhydrater. Pour cela, il suffit de les pocher », ajoute le chef Martel. Et si vous pouvez vous permettre un peu de fantaisie, réhydratez-les dans du vin ou du rhum, selon le plat auquel vous les destinez.

Dans les desserts, vous pouvez remplacer les dattes ou les raisins secs par les pruneaux. Ils sont aussi très intéressants dans les mijotés de porc, ou dans la fameuse recette de lapin aux pruneaux. On retrouve souvent des pruneaux dans la liste d'ingrédients des recettes du Proche-Orient.

N'oubliez pas de dénoyer les pruneaux avant de les utiliser en cuisine. « Les pruneaux qu'on achète ont encore leur noyau parce que, si on l'enlevait, ils se dessècheraient », rappelle François Martel.



DES CARRÉS AUX PRUNEAUX... POURQUOI PAS ?

Nos grands-mères n'avaient pas tort: les pruneaux, particulièrement riches en fibres, sont bons pour la santé. Ajoutez-en dans tous les desserts où l'on utilise des dattes ou des raisins secs.

CONSERVATION



Gardez les pruneaux à l'abri de l'air, dans un contenant fermé hermétiquement. L'idéal est de les conserver au réfrigérateur dans un sac de style Ziploc ou dans un contenant en plastique. Bien que la déshydratation prolonge leur conservation, ils ne sont pas éternels. Après 1 an, jetez-les.

[PRUNEAU]

PRUNEAUX AU VIN BLANC

INGRÉDIENTS

- 450 g (1 lb) de pruneaux mi-séchés
- 3 citrons
- 1 bouteille de vin blanc
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée de muscade râpée
- Au goût: 1 pincée de cannelle et crème Chantilly

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper les pruneaux dans un bol d'eau tiède pendant 1 heure.
- 2 Entre-temps, prélever le zeste des citrons.
Verser le vin blanc dans une casserole et ajouter le sucre, la gousse de vanille fendue en 2 dans



le sens de la longueur, la muscade et les zestes de citrons. Faire bouillir, puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Laisser refroidir.

- 3 Égoutter les pruneaux et les mettre dans un bol de service. Couvrir de la préparation au vin et mettre au réfrigérateur au moins 3 heures ou mieux, pendant 2 ou 3 jours.
- 4 Si désiré, ajouter 1 pincée de cannelle au vin et servir avec de la crème Chantilly.

FAR (FARZ) BRETON

Recette de la Boulangerie *Les Co'pains d'abord* (Montréal).

INGRÉDIENTS

- 1 litre (4 tasses) de lait
- 100 g (1/2 tasse) de beurre
- 6 œufs
- 250 g (1 1/4 tasse) de sucre
- 250 g (2 tasses) de farine
- Environ 20 pruneaux (au goût) trempés dans le rhum, la veille

PRÉPARATION

- 1 Mettre le beurre à fondre. Éteindre le feu et y ajouter le lait. Réserver.
- 2 Mélanger les œufs et le sucre à part.
Y ajouter la farine et bien mélanger.

- 3 Ajouter le mélange de lait et de beurre.
Bien mélanger.
- 4 Verser doucement l'ensemble dans un moule beurré et fariné.
Ajouter les pruneaux. Faire cuire à 220 °C (425 °F) pendant 40 minutes dans le four préchauffé (le dessus doit être bien doré). Servir tiède ou froid.

**Les pruneaux
vendus à l'épicerie
ont encore leur noyau
pour ne pas se dessécher.
N'oubliez pas de les
dénoyer avant de
les utiliser en
cuisine.**

GÂTEAU AUX POMMES ET AUX PRUNEAUX

INGRÉDIENTS

- 300 ml (1 1/4 de tasse) de farine
- 8 ml (1 1/2 c. à thé) de levure chimique
- 180 ml (3/4 tasse) de flocons d'avoine
- 300 ml (1 1/4 tasse) de muesli aux fruits
- 3 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 3 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 3 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- 60 ml (1/4 tasse) de graines de tournesol
- 300 ml (1 1/4 tasse) de cassonade non tassée
- 1 grosse pomme épluchée (Cortland, idéalement)
- 250 ml (1 tasse) de pruneaux dénoyautés
- 2 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre fondu, refroidi
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de pomme
- Autre 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de muesli mélangé à un peu de sucre, pour la garniture sur le dessus du gâteau

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, les épices, la levure, les flocons d'avoine, le muesli, les graines de tournesol et la cassonade.
- 3 Râper la pomme et l'ajouter au mélange avec les pruneaux.
- 4 Mélanger les œufs avec le beurre fondu et le jus de pomme. Ajouter ce mélange liquide au mélange sec. Bien remuer le tout.



- 5 Verser la pâte dans un moule à gâteau rond, profond, appelé un « moule à manqué ».
- 6 Parsemer la garniture, c'est-à-dire le muesli supplémentaire, et cuire pendant 40 minutes environ.
- 7 Sortir du four et laisser refroidir sur une grille avant de démouler. Laisser refroidir complètement.

À manger en dessert ou même tranché et grillé, au déjeuner.

[RHUBARBE]

UN TRÉSOR À CULTIVER

Vous vous rappelez peut-être avoir croqué dans une branche de rhubarbe lorsque vous étiez enfant... après l'avoir trempée, bien sûr, dans du sucre blanc pour parer son acidité. Les grimaces étaient inévitables, mais on continuait à mâchouiller la branche avec plaisir.

DE LA RHUBARBE EN FLEUR ?

Vous avez de la rhubarbe dans votre cour et elle fait des fleurs ? Elle est encore bonne ! Mais mieux vaut tout de même enlever les fleurs pendant la croissance.



À cette époque, on trouvait de la rhubarbe partout. À la campagne, mais aussi dans tous les jardins, même dans les grandes villes, dans les cours arrière. C'est une plante qui pousse très bien partout. En fait, elle pousse si facilement qu'on l'a presque considérée comme une mauvaise herbe. Même les branches de rhubarbe offertes à l'épicerie, dans les années 1970, n'avaient rien pour nous donner envie d'en acheter. Elles étaient souvent laides et toutes molles. Pas trop appétissant.

Mais les choses ont changé parce que les producteurs ont modifié leur méthode de conservation. Oui, oui, nous avons bien écrit « les producteurs ». « Quand on a un plant dans sa cour, on est toujours surpris de voir que des producteurs peuvent s'intéresser exclusivement à ce produit. Quand je dis que je produis de la rhubarbe, le monde n'en revient pas. On me demande où je peux bien vendre ça et qui peut bien s'intéresser à ça ! », lance Serge Bigras, des Fermes Serbi.

À première vue, en regardant les champs de rhubarbe, on croirait voir de grands bouquets de laitue, voire de mauvaises herbes. Mais en tassant bien les feuilles, on découvre de grandes tiges

Le saviez-vous? [RHUBARBE]

rosées. Serge et Sébastien Bigras (père et fils) récoltent des millions de branches de rhubarbe chaque année.

Pour réintroduire la rhubarbe dans les supermarchés, il a fallu trouver une façon de refroidir le produit. «Maintenant, après la récolte, on fait reposer la rhubarbe dans un bassin d'eau au point de congélation (0 °C, 32 °F). Dès qu'on place la rhubarbe dans cette eau, elle reprend de la vigueur, et elle est à la température idéale pour la conserver», explique Serge Bigras.

Même avec du sucre, la rhubarbe demeure assez acidulée. On la préfère mariée... à des fraises ! «Il y a une vingtaine d'années, la récolte de rhubarbe durait 1 mois. Lors de la récolte des fraises, on ne vendait plus de rhubarbe. Aujourd'hui, c'est le contraire: quand les fraises arrivent, on bénéficie d'un nouvel élan, parce que le mélange rhubarbe-fraises est bien apprécié», explique Serge Bigras.



Les mariages et les usages de la rhubarbe, en fait, sont presque illimités. À vous de laisser aller votre imagination: tarte ananas-rhubarbe, pain à la rhubarbe... Grâce à son côté acidulé, sachez qu'elle peut très bien remplacer les canneberges dans les recettes qui en demandent. Puisqu'elle est un légume, la rhubarbe accompagne aussi bien les plats salés. Elle se marie bien avec le gingembre et peut être servie avec des viandes.

ACHAT

 Au marché, vous pouvez vous procurer des tiges avec ou sans feuille. Les feuilles ne se mangent pas, mais elles sont un bon indicateur de fraîcheur. Si les feuilles sont toutes molles, c'est que le produit n'est plus frais. Choisissez la rhubarbe dont les tiges sont fermes, cassantes et sans taches.

CONSERVATION

 La rhubarbe se conserve au réfrigérateur seulement quelques jours. Toutefois, elle se congèle très bien. On n'a qu'à la couper en petits morceaux et la mettre dans un sac pour congélateur. Une fois décongelée, elle est un peu plus élastique; cela importe peu car on ne la consomme presque jamais crue. On peut facilement la sortir du congélateur et la mettre directement au feu. L'utiliser en compote ou en confiture permet aussi de la conserver.



SUPRÊME DE POULET FARCI DE RHUBARBE À L'ÉRABLE

Recette proposée par les Fermes Serbi.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 500 ml (2 tasses) de rhubarbe en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 4 poitrines de poulet désossées, sans la peau
- Au goût: sel et poivre
- Au goût: farine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 baies de genièvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, amener à ébullition 180 ml (environ 3/4 tasse) de sirop d'érable. Ajouter les cubes de rhubarbe. Cuire à feu moyen environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Passer le tout au chinois ou au tamis fin. Le coulis obtenu (environ 160 ml, 2/3 tasse) servira à confectionner la

sauce, tandis que la pulpe sera utilisée pour farcir les poitrines de poulet.

- 2 Couper en 2 les poitrines de poulet dans le sens de l'épaisseur (pour faire une pochette). Poivrer légèrement l'intérieur, farcir de pulpe de rhubarbe, refermer les poitrines et les enfariner légèrement.
- 3 Dans une poêle chaude, verser l'huile et y faire légèrement dorer les poitrines de chaque côté. Terminer la cuisson au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 10 minutes.
- 4 Faire réchauffer le coulis dans une poêle. Ajouter le sirop d'érable restant (environ 60 ml, 1/4 tasse) et les baies de genièvre écrasées. Cuire environ 2 minutes et incorporer le beurre non salé.
- 5 Déposer les poitrines farcies dans les assiettes et napper de sauce. Accompagner ce plat de riz sauvage et d'asperges.

PUNCH À LA RHUBARBE

Recette proposée par les Fermes Serbi.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de morceaux de rhubarbe
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de jus d'ananas
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- Quelques gouttes de colorant alimentaire
- 1 bouteille de *ginger ale*

PRÉPARATION

Placer la rhubarbe, le sucre et l'eau dans une casserole. Faire cuire jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre. Filtrer et ajouter les autres jus et quelques gouttes de colorant. Refroidir. N'ajouter le *ginger ale* qu'au moment de servir, pour garder le pétillant. Servir avec des cubes de glace.

Valeur nutritive
On ne pense à la rhubarbe qu'en l'associant à des fruits puisqu'on la consomme surtout au dessert. Pourtant, il s'agit bel et bien d'un légume, riche en vitamines C et D ainsi qu'en potassium.



CONFITURE DE RHUBARBE ET DE FRAISES

Recette proposée par les Fermes Serbi.

INGRÉDIENTS

- 1 l (4 tasses) de fraises lavées et équeutées
- 1 l (4 tasses) de rhubarbe coupée en dés, non pelée (sauf s'il s'agit de rhubarbe d'hiver)
- 1,5 l (6 tasses) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron finement râpé (facultatif)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 pincée de soda à pâte

PRÉPARATION

- 1 Écraser les fraises avec un pilon. Les mettre avec la rhubarbe dans une casserole, de préférence en fonte émaillée. Ajouter le sucre, bien mélanger et laisser reposer pendant 12 heures.
- 2 Cuire à feu élevé. Ajouter le jus de citron, le zeste de citron et le soda à pâte. Bouillir jusqu'à ce que la confiture ait une belle consistance, en brassant souvent. Verser dans des bocaux stérilisés. Recouvrir de paraffine et sceller.

SAUCE À LA RHUBARBE

Recette proposée par les Fermes Serbi.

Voici une sauce aigre-douce qui accompagnera avec bonheur des viandes blanches, ou mieux encore, de belles darnes de saumon par exemple.

INGRÉDIENTS

- 1,25 l (5 tasses) de rhubarbe coupée en bouts
- 1,25 l (5 tasses) d'oignon coupé en dés
- 1 l (4 tasses) de vinaigre de cidre
- 1 l (4 tasses) de cassonade, non tassée
- 20 ml (4 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de chacune de ces épices: cannelle, clou de girofle, gingembre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et amener à ébullition.
- 2 Baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation épaississe, soit environ 1 heure 30 minutes. Remuer de temps en temps, pour empêcher de coller. Verser dans des bocaux stérilisés. Donne plus de 1 l (4 tasses) de sauce.
- 3 Au moment de servir, réchauffer la sauce. La napper sur des darnes et décorer avec des tranches de citron: étonnant et délicieux.

Le restant de la sauce se conserve au réfrigérateur.

Consultez le site www.serbi.net pour d'autres recettes avec de la rhubarbe.

[ROQUETTE]

UNE LAITUE QUI A DU PIQUANT

Qui a dit que la laitue devait être monotone? Celui-là n'a jamais connu le plaisir que procure la roquette. Ce sont les Québécois d'origine italienne qui nous ont fait découvrir cette plante qu'ils appellent aussi «rughetta» ou «arugula». Ils raffolent de cette laitue au goût relevé.

DANS VOTRE JARDIN

Pourquoi ne pas en planter quelques bottes dans votre jardin? C'est une très jolie plante qui pourrait même agrémenter votre plate-bande.

Au marché, la roquette locale est généralement vendue de juin à octobre. À maturité, les feuilles ont un goût légèrement piquant qui rappelle la graine de moutarde. Plusieurs la trouvent trop piquante pour être mangée seule. On peut alors l'intégrer à une salade composée d'autres laitues, ou encore, en parsemer certains plats en guise d'assaisonnement.

Vous trouverez aussi des pousses de roquette (ou bébé roquette), souvent emballées et importées. Cueillies avant maturité, les pousses possèdent un léger goût de noisette. Comme la saveur des pousses est raffinée, une vinaigrette trop forte en camouflerait la saveur. Pour les déguster à leur



meilleur, il suffit d'arroser simplement les bébés roquettes d'un filet d'huile de noix ou de crème fraîche. Même défraîchie... la roquette rafraîchira certains plats. Laissez tomber des feuilles de roquette dans vos pâtes nappées de sauce rosée. Ajoutez-y, si vous le désirez, de petits cubes de fromage feta et quelques tomates cerises. Ou encore, faites cuire la roquette quelques minutes à la vapeur et servez-la en accompagnement, un peu comme vous le feriez avec des épinards. Sinon, remplacez le basilic par la roquette dans votre recette de pesto.

La roquette contient des antioxydants, des caroténoïdes, plus précisément. Elle est une bonne source de vitamine K, qui favorise la coagulation du sang et joue aussi un rôle dans la formation des os.

CONSERVATION



Vous pouvez conserver la roquette au réfrigérateur pendant quelques jours, à condition de la garder dans un sac perforé, dans le bac à légumes. Il est aussi possible de la congeler. Pour ce faire, faites blanchir les feuilles, égouttez-les et mettez-les dans un sac à congélation. Évidemment, vous ne pourrez ensuite que les utiliser en cuisson.

TARTE CROUSTILLANTE AUX TOMATES CONFITES ET ROQUETTE

INGRÉDIENTS

- 500 g (18 oz ou 1 casseau) de grosses tomates cerises
- Huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre moulu
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre en poudre
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 abaisse de pâte feuilletée du commerce
- 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- 100 g (3,5 oz ou environ 1 sac) de roquette
- 125 ml (1/2 tasse) de copeaux de parmesan

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 130 °C (260 °F).
- 2 Laver et couper les tomates en 2. Enlever la pulpe et les retourner sur un papier essuie-tout pour les égoutter.
- 3 Dans un bol, mélanger 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, le sel, le poivre, le sucre et l'ail. Étaler ce mélange dans un grand plat allant au four, disposer les tomates retournées (côté peau vers le haut) sur ce mélange et faire confire les tomates pendant 1 heure au four. Baisser la température du four si les tomates sèchent trop vite. Elles doivent rester un peu moelleuses. Les sortir du four et réserver.
- 4 Monter la température du four à 160 °C (320 °F).
- 5 Poser une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, étaler la pâte feuilletée et la piquer à l'aide d'une fourchette.
- 6 Badigeonner la pâte de pesto en laissant un bord non badigeonné d'environ 1 cm (0,4 po).
- 7 Répartir les tomates en les posant sur la peau, arroser le tout d'un filet d'huile d'olive et faire cuire 20 minutes. La pâte doit être dorée et bien montée. Pendant ce temps, laver et essorer la roquette.
- 8 Quand la tarte est cuite, la garnir de roquette et des copeaux de parmesan, et arroser le tout d'un autre filet d'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre au goût.

PESTO DE ROQUETTE

Recette proposée par Pina Petraccone, de *Pasta Casareccia*.

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile de canola
- 1 gousse d'ail
- 2 noix de Grenoble
- 250 g (8,8 oz) de feuilles de roquette
- 3 feuilles de basilic
- 3 tiges de persil italien
- 3 ml (1/2 c. à thé) de pâte d'anchois
- 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan Reggiano râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poivre



PRÉPARATION

- 1 Dans un mélangeur, verser l'huile d'olive et de canola, l'ail, les noix et le parmesan. Bien mélanger. Pendant que le mélangeur fonctionne, ajouter les feuilles de roquette et les autres ingrédients. Assaisonner au goût.
- 2 Servir le pesto de roquette froid ou à la température de la pièce sur des pâtes chaudes, comme sauce à salade ou comme base de préparation à une garniture de bruschetta. Le pesto peut se conserver au réfrigérateur de 4 à 5 semaines.





VIANDES ET POISSONS



**BOEUF
CERF ET CHEVREUIL
CREVETTE
FOIE DE VOLAILLE
HOMARD
LAPIN
MACTRE DE STIMPSON
MORUE SALÉE
MOULES
PANGASIUUS
PÉTONCLE
PORC
POULET
TILAPIA**

[BOEUF]

DU FER SANS LE GRAS ?

Vous arrivez chez votre mère, éreinté de votre semaine. Elle examine vos yeux cernés et prononce son diagnostic: «Si tu es fatigué, c'est que tu manques de fer. Je vais te faire un steak!», lance-t-elle. Reconnaissez-vous ces paroles? Votre mère n'a pas tout à fait tort. La viande rouge, comme le bœuf, est une bonne source de fer.

Or, depuis quelques années, les nutritionnistes suggèrent de limiter notre consommation de viande rouge. Une équipe de chercheurs de l'Institut



américain du cancer a découvert en 2009 que consommer l'équivalent en viande rouge d'un hamburger par jour fait grimper les risques de mortalité et de développement de diverses maladies.

La trop grande concentration de gras saturés contenus dans les viandes rouges figure au banc des accusés. En effet, ces gras augmentent les risques de maladies cardiaques. L'Institut américain du cancer recommande de ne pas consommer plus de 450 g (1 lb) de viande rouge par semaine.

Mais si on a envie d'un bon steak, existe-t-il un compromis? Peut-être une viande rouge moins grasse serait plus saine pour vos artères. Une viande comme celle du bœuf Highland. Originnaire des hautes terres d'Écosse, cette bête est facilement reconnaissable aux longs poils qui lui pendent devant les yeux.

Le saviez-vous? [BOEUF]

Cette viande est faible en gras et en cholestérol tout en demeurant tendre. Elle contient un beau persillage, ce qui lui donne du goût et de la jutosité. Dans un morceau de 100 g (3,5 oz) d'intérieur de ronde de bœuf Highland, on trouve 1,6 g de gras contre 5,2 g dans une pièce de bœuf régulier. Avec si peu de gras, le bœuf Highland est même plus maigre que le poulet qui, lui, contient 3,5 g de gras pour une quantité égale de viande. Le secret du bœuf Highland réside dans son épaisse toison. Ses longs poils le protègent

efficacement contre le froid. Cette protection hivernale réduit de beaucoup la nécessité pour ces bœufs de développer une couche de gras sous-cutanée. Ce qui explique qu'ils soient aussi 20% moins gros que les autres espèces de bœufs de boucherie.

Le goût du bœuf Highland est plus sauvage que le bœuf ordinaire. Il coûte aussi beaucoup plus cher parce qu'il est plus rare.

Comment s'assurer de la fraîcheur

Consommez-la dans les 24 heures suivant l'achat et elle doit être conservée au réfrigérateur entre 2 et 4 °C.

PAYER PLUS CHER POUR DU BOEUF ANGUS?

Depuis quelque temps, on retrouve des pièces de bœuf étiquetées «Angus»; et ce, même dans des chaînes de restauration rapide. On les paye souvent plus cher parce qu'on les croit exceptionnelles, alors que...

En fait, le mot Angus désigne une race de bœuf d'origine écossaise qu'on élève au Canada depuis plus de 130 ans. À elle seule, la race Angus représente la moitié du cheptel de bœuf canadien de race pure. Elle est populaire auprès des éleveurs d'ici pour la qualité de sa viande, certes, mais aussi parce qu'elle est facile à élever. Cette viande est reconnue pour son persillage,

c'est-à-dire qu'elle possède plusieurs petites veines de gras qui humectent la viande pendant la cuisson. Mais le persillage n'est pas une caractéristique exclusive à la race Angus.

À catégorie égale (un bifteck triple A, par exemple), le persillage sera le même, Angus ou pas.

Alors, pourquoi la paye-t-on plus cher? Un éleveur de bœuf Angus nous a répondu sans détour: «C'est parce que quelqu'un vous a convaincu que c'était meilleur! Alors vous êtes prêts à payer plus cher.» Vous voilà informés!



SOUPE TONKINOISE AU BOEUF

Recette de Kim Thuy, ex-proprétaire d'un restaurant vietnamien.



INGRÉDIENTS

Épices et aromates:

- 2 à 3 anis étoilés
- 2 à 3 bâtonnets de cannelle
- 1 boule de muscade
- 4 à 5 clous de girofle
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de coriandre
- 2 oignons grillés
- 10 à 15 cm (4 à 6 po) de gingembre non pelé, grillé

Viande:

- 1 queue de bœuf ou quelques morceaux d'os de bœuf (2-3)
- 1 carcasse de poulet
- Eau pour couvrir

- Au goût: sauce de poisson (une portion de sauce pour 8-9 portions d'eau)

PRÉPARATION DE LA SOUPE TONKINOISE AU BOEUF

- 1 Dans un poêlon, faire rôtir légèrement les épices. Les envelopper dans une toile à fromage et réserver.
- 2 Faire griller les oignons et le gingembre. Dans une grande marmite ou un grand chaudron, ajouter tous les autres ingrédients.
- 3 Mouiller avec de l'eau pour couvrir et faire cuire à faible ébullition jusqu'à ce que la viande de la queue de bœuf

(ou du flanc de bœuf) se sépare de l'os (environ 3 à 4 heures à faible ébullition).

- 4 Sortir la viande du bouillon et réserver.

CONDIMENTS

- Vermicelles de riz
- Fèves germées
- 225 g (1/2 lb) de filet de bœuf tranché finement
- Chair de queue de bœuf et/ou du flanc de bœuf récupéré après la cuisson
- 1 petit oignon tranché finement
- 4 échalotes vertes coupées finement
- 1/4 de botte de coriandre fraîche effeuillée
- 1/4 de botte de basilic thaïlandais
- Poivre du moulin, au goût

PRÉPARATION DES VERMICELLES

- 1 Utiliser des vermicelles de riz plats de 3 à 4 mm (environ 1/10 po) de largeur.
- 2 Tremper les vermicelles dans l'eau pendant 15 à 20 minutes.
- 3 Dans un chaudron, faire bouillir de l'eau. Cuire les vermicelles pendant 1 à 2 minutes.

SERVICE DE LA SOUPE

Placer les vermicelles chauds dans un bol avec les fèves germées. Ajouter les tranches de bœuf, la viande de la queue de bœuf et les oignons. Verser le bouillon bouillant sur le bœuf. Ajouter les échalotes, la coriandre et le basilic thaïlandais. Poivrer au goût.

RÔTI DE BOEUF HIGHLAND

Recette proposée par Suzanne Badeaux de *Jadhore*, ferme d'élevage de bœufs Highland.

INGRÉDIENTS

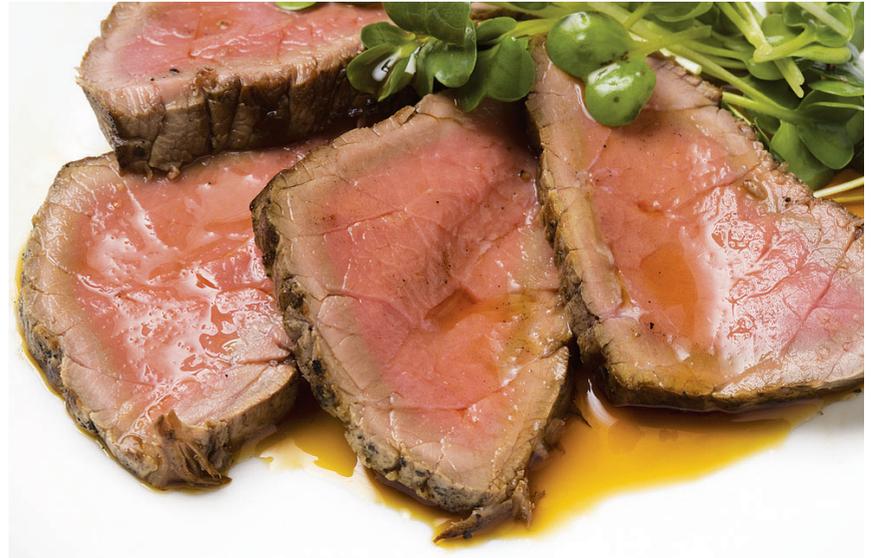
- 1 rôti d'environ 675 g à 1 kg (1 1/2 à 2,2 lb)
- Ail
- Moutarde de Dijon
- Épices à steak
- Sel et poivre
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 tasse) de vin rouge
- 1 oignon moyen
- 1 enveloppe de sauce au jus ou sauce au poivre
- 65 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- Sel et poivre
- 2 feuilles de laurier

PRÉPARATION

- 1 Allumer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Déposer le rôti dans un plat allant au four. Insérer des morceaux d'ail dans la viande, et couvrir le rôti avec la moutarde de Dijon. Ajouter sel, poivre et épices à steak et feuilles de laurier sur le rôti. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) d'eau dans le fond du plat.
- 3 Mettre le rôti au four, non couvert. Calculer 20 minutes par livre.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

- 1 Dans une petite casserole, verser le vin, ajouter l'oignon coupé en petits morceaux, et faire bouillir doucement en réduisant légèrement le liquide.



- 2 Ajouter l'enveloppe de sauce et suivre les instructions du fabricant. Faire mijoter 5 minutes. Ajouter 60 ml (1/4 tasse) de crème (au goût).
- 3 Laisser le rôti reposer 15 minutes avant de servir. Pour servir, couper en tranches minces et couvrir avec la sauce.

LE TEMPS DE REPOS D'UN RÔTI

Lorsque la cuisson du rôti est à point, ne le tranchez pas tout de suite, laissez-le reposer, couvert d'aluminium, pendant 10 à 15 minutes avant de le couper. Ce temps de repos permet à la viande de se relaxer et au sang de se diffuser partout dans la viande. Cela donne une viande plus juteuse et d'une même coloration. Ce temps de repos permet aussi de faire de plus belles tranches en rendant la découpe plus aisée.

[CERF ET CHEVREUIL]

COUSIN D'ÉLEVAGE ET COUSIN SAUVAGE

Les techniques d'élevage industriel ont accru les rendements et rendu la viande accessible à des milliards d'êtres humains. Mais elles ont aussi entraîné une certaine standardisation... et un appauvrissement du goût. Même si cette affirmation ébranle les cœurs sensibles, sachez qu'il n'y a pas de viande plus tendre et d'une texture aussi agréable que celle du gibier chassé dans son milieu naturel.

Le chevreuil, qu'on appelle aussi cerf de Virginie, est un des cervidés les plus chassés pour sa viande rouge, savoureuse et très tendre. Il est abondant dans nos forêts : chaque année, les chasseurs

en abattent plus de 60 000 au Québec, sans menacer la survie du cheptel.

Mais si vous ne chassez pas ou que la chance ne vous a pas souri cette année à la chasse, vous pouvez vous tourner vers le cerf rouge d'élevage. D'une texture et d'un goût comparables à ceux du cerf de Virginie, le cerf rouge est un grand cervidé, originaire de Nouvelle-Zélande, élevé depuis une dizaine d'années au Québec. Sa viande est disponible, de nos jours, dans la majorité des épiceries et des boucheries.



Peut-on encore parler de viande de gibier si le cerf a grandi en enclos et n'a mangé que de la moulée ? Pour Julie Rondeau, de La Maison du Gibier, il semble que oui : « On élève les cerfs rouges dans leur milieu naturel. Ils ne sont pas à l'intérieur. On ne les rentre pas dans la grange à la fin de la journée. Il n'y a pas d'intervention directe de l'homme, à part pour les nourrir. » L'abattage se fait généralement à n'importe quel âge pour la femelle (la viande est toujours tendre) et à moins de 2 ans pour le mâle. Après son deuxième rut, la viande du

Le saviez-vous? [CERF ET CHEVREUIL]

mâle prend un goût hormonal trop prononcé, ce qui est nettement moins intéressant.

Pour les gastronomes, c'est quand même dans l'assiette que se goûte la différence entre une viande de cerf sauvage et de cerf d'élevage.

Pour mesurer cette différence, nous avons demandé à la chef Martine Sartre, du restaurant Le Temps des cerises, de nous cuisiner deux pièces de cerf, l'une d'élevage et l'autre, sauvage. Elle a préparé deux pièces de viande d'un poids égal, rôties sans assaisonnement, pour mieux noter les nuances de goût.

Une fois à table, nos dégustateurs ont noté quelques subtiles différences entre la viande de chevreuil et celle de cerf rouge, mais ils ont aussi admis que, somme toute, leur goût se ressemble. Par contre, elles présentent des textures différentes, comme l'a noté la chef Martine Sartre: «Pour le chevreuil, les fibres de la viande sont plus serrées, alors que celles du cerf rouge d'élevage sont plus espacées.»

D'une dégustation à l'autre, le goût du chevreuil peut toutefois varier en fonction de l'âge et surtout de l'alimentation de la bête. Bien que le chevreuil se nourrisse en général de bourgeons et de jeunes pousses de feuilles, il peut aussi s'alimenter de foin et de sapinage, et il broute même dans les terres agricoles à l'occasion. Plus le chevreuil consomme de sapinage, plus sa chair aura un goût prononcé de gibier. On ne retrouve pas ce genre de variation chez les cerfs rouges puisque les éle-

À NOTER

Vous ne retrouverez pas de chevreuil sur les tablettes des boucheries ou des épiceries. Au Québec, toutes les viandes de gibier mises en vente proviennent d'élevages, car la loi interdit d'élever ou de vendre des animaux sauvages à moins de détenir un permis du gouvernement.

veurs contrôlent leur alimentation, généralement composée de grains et de fourrage.

Enfin, qu'elle soit sauvage ou d'élevage, la viande de cerf est excellente pour la santé.

Plus riche en protéines que le bœuf (20 à 22 g par 100 g (3,5 oz)), le cerf est surtout beaucoup moins gras que le bœuf de boucherie. On retrouve environ 7 g de gras dans une portion de 100 g (3,5 oz) de filet de bœuf, contre seulement 2,5 g dans une portion équivalente de cerf rouge. Il faut d'ailleurs surveiller de près la cuisson de la viande de cerf, car elle s'assèche rapidement.



[CERF ET CHEVREUIL]

La cuisson du cerf

Si vous cuisinez les pièces plus fermes, l'épaule ou les jarrets par exemple, vous devrez leur faire subir une cuisson lente et humide, mijotée en casserole. Par contre, si vous choisissez des pièces tendres comme la longe ou la surlonge, l'intérieur de ronde ou le filet mignon, vous pourrez alors les apprêter à la poêle ou rôtis au four.

SIX PÂTES

On est loin du six pâtes à 6 pâtes, nous en convenons, mais il s'agit là d'une belle façon de manger du chevreuil.

INGRÉDIENTS

- 1,8 kg (4 lb) de mélange de viandes (chevreuil-boeuf-porc)
- 225 g (1/2 lb) de lard salé
- 2 l (8 tasses) de pommes de terre (environ 6 pommes de terre moyennes)
- 4 oignons
- Sel et poivre
- Thym et sarriette
- Eau froide
- 2 abaisses de pâte

PRÉPARATION

- 1 Préparer les ingrédients 12 heures à l'avance.
- 2 Couper les morceaux de viande et le lard salé en cubes de 2,5 cm (1 po), les pommes de terre en dés et émincer les oignons. Saler, poivrer, ajouter le thym et la sarriette.
- 3 Mélanger tous les ingrédients alors qu'ils ne sont pas cuits et laisser le tout reposer une nuit dans le réfrigérateur.
- 4 Le lendemain, tapisser le fond et les côtés d'un chaudron de fonte d'une abaisse de pâte plutôt épaisse. Y déposer le mélange de viandes et de pommes de terre. Couvrir d'eau froide. Ajouter du sel au besoin.
- 5 Recouvrir le mélange d'une abaisse de pâte et l'inciser au centre pour laisser échapper la vapeur. Bien sceller le contour du six pâtes. Couvrir et faire cuire au four à 120°C (250°F), environ 7 à 8 heures.
- 6 Ajouter, si nécessaire durant la cuisson, un peu de liquide bouillant (eau ou bouillon de poulet ou de bœuf). Une demi-heure avant la fin de la cuisson, découvrir et faire cuire au four à 180°C (350°F) pour faire dorer.





MARINADE POUR VIANDES SAUVAGES

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- 90 ml (6 c. à soupe) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre noir
- 25 ml (5 c. à thé) d'extrait d'érable
- Petit rôti de 450 g (1 lb) de cerf
- Du beurre

PRÉPARATION

- 1 Mélanger tous les ingrédients sauf le cerf et le beurre jusqu'à l'obtention d'une belle consistance. Laisser ensuite le cerf mariner dans la préparation pendant 4 à 6 heures.
- 2 Retirer de la marinade, éponger et sauter la viande au beurre. Saisir de tous les côtés et terminer la cuisson au four préchauffé à 165 °C (325 °F) environ 20 minutes. Laisser reposer 5 minutes, escaloper (couper en tranches minces et en biais) et dresser dans une assiette.

RAGOÛT DE CERF À L'ANCIENNE

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de bière
- 125 ml (1/2 tasse) de mélange de sauce à l'oignon
- 10 ml (2 c. à thé) de cassonade bien tassée
- 1 ml (1/4 c. à thé) de thym moulu
- 1 kg (2,2 lb) de cubes à mijoter de cerf rouge
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 feuille de laurier
- 6 carottes coupées en morceaux
- 6 panais moyens coupés en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de pois surgelés

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger l'eau, la bière, le mélange de sauce à l'oignon, la cassonade et le thym. Réserver.
- 2 Dans une grosse cocotte en métal, faire dorer la viande dans l'huile, à feu moyen-élevé, puis ajouter la bière et le laurier. Réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter environ 1 heure à 1 heure 30, jusqu'à ce que la viande soit tendre, en remuant de temps en temps.
- 3 Ajouter les carottes et les panais, couvrir de nouveau et cuire encore pendant 20 minutes.
- 4 Ajouter les pois, couvrir et cuire de 5 à 10 minutes supplémentaires.

SAVEURS ET ACCOMPAGNEMENTS

La venaison fait d'excellents mariages avec les sauces poivrées, le vin rouge, le vinaigre balsamique ou les réductions de vins fortifiés comme le madère ou le porto. Côté aromates et végétaux, les baies sauvages, le thym, le laurier, les pommes, le cassis, les baies de genièvre ou de sureau sont aussi indiqués. Les légumes et racines d'automne (panais, salsifis, etc.) s'agencent aussi très bien à ces viandes. Recherchez les saveurs boisées, voire forestières, en accompagnant vos viandes de champignons sauvages, de riz sauvage ou encore de crosses de fougères.

[CREVETTE]

LES PETITES ROSÉES DE CHEZ NOUS



Nous aimons beaucoup rencontrer les producteurs dans leur milieu. Cela nous permet de goûter à des aliments très frais, mais aussi de mieux comprendre les défis des producteurs. Quand nous sommes montés à bord du chalutier, sur la Côte-Nord, il faisait très froid. Nous avons passé plusieurs heures – frigorifiés! – avec l'équipage pour les voir installer les filets et pêcher, à la tombée de la nuit, des milliers de crevettes. Douces et délicieuses, les crevettes de la Côte-Nord portent plusieurs noms: crevettes de Sept-Îles, crevettes roses ou crevettes de Matane. Pourquoi Matane? Parce qu'à l'origine, c'est là que les bateaux débarquaient leurs prises. Mais leur vrai nom, c'est «crevette nordique».

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le mot «crevette» est une déformation du mot «chevrette», mot que les Normands utilisaient pour désigner ce crustacé qui se déplace par petits bonds semblables à ceux d'une petite chèvre.

Lorsque les pêcheurs ont ouvert leur filet sur le bateau, nous avons d'abord été surpris par la couleur des crevettes. Elles étaient

d'un rouge vif. C'est seulement après la cuisson qu'elles arboreront ce rose typique bien connu. Le bateau dans lequel L'Épicerie a pêché est l'un des trois sur la Côte-Nord autorisés à cuire à bord les crustacés fraîchement sortis de l'eau. «C'est cuit à l'eau salée, puis resalé avec du sel de table, explique Luc Lavoie, capitaine chez Pêcheries Uapan. La cuisson dure environ deux minutes.» Le panier contenant les crevettes est secoué hors de la marmite, replongé dans l'eau bouillante, puis secoué une deuxième fois. «Et quand la bouilloire est à la veille de déborder, c'est prêt», dit-il, en précisant que l'opération se déroule bien «quand y a pas de mer». Si de fortes vagues brassent le bateau, c'est plus difficile. «C'est dangereux de s'ébouillanter.» Gavin Morin, un pêcheur de l'équipe, raffole de la crevette cuite sur le bateau. «Bien des fois, on n'a pas

CONSEILS D'ACHAT ET CONSERVATION

Comme la chair des crevettes est très fragile et se conserve peu de temps, il faut être attentif à l'achat. Si vous les achetez fraîches, assurez-vous qu'elles soient bien fermes, sans taches noires et que les corps ne se détachent pas des carapaces. Évitez les crevettes molles, visqueuses ou qui dégagent une odeur d'ammoniaque. Les crevettes fraîches dégagent plutôt une légère odeur marine.

Si vous optez pour des crevettes congelées, elles ne doivent pas être recouvertes de givre à l'intérieur de l'emballage. Méfiez-vous des sacs où les crevettes sont prises en un bloc. Assurez-vous aussi qu'elles n'aient pas séché pendant la congélation.

Pour ce qui est de la conservation, les crevettes fraîches ne se gardent pas plus de deux jours au réfrigérateur. Congelées, il est possible de les conserver deux ou trois mois.

Valeur nutritive

Très faibles en gras saturés, les crevettes sont riches en protéines. Les principales vitamines qu'on y trouve sont la niacine (vitamine B3) et la vitamine B12, qui joue un rôle important dans le développement des os et la croissance des cellules nerveuses.

Au chapitre des minéraux, la crevette contient surtout du calcium, du sodium, du potassium et du magnésium.



le temps d'aller manger. On prend un cinq, six livres de crevettes. On l'écaille, elle est bonne!» dit-il avec délectation. Elle est bien rose, a un goût légèrement sucré et sa texture est croquante. «Vous croquez là-dedans et ça fait comme un fromage: "couic couic". C'est dur et mou en même temps», décrit le capitaine Lavoie. Quelle différence avec une crevette cuite en usine? «Elle est débarquée quatre ou cinq jours après avoir été pêchée», nous apprend le capitaine. Mais malheureusement, la cuisson sur bateau reste marginale et saisonnière.

Les crevettes qui ne sont pas cuites dans le bateau sont écaillées en usine dès qu'elles arrivent à quai. Parfois à la machine et parfois à la main. «Pelée à la main, elle va avoir une texture beaucoup plus ferme et la couleur sera plus rouge, décrit Yves Davignon, chef consultant sur la Côte-Nord. Décortiquée à la machine, elle est manipulée dans beaucoup d'eau salée. Elle sera plus tendre mais imbibée d'eau», précise le chef.

POURQUOI LES GROSSES CREVETTES PANÉES SONT-ELLES MOINS CHÈRES?

La réponse est simple, ces grosses crevettes panées n'en sont pas tout à fait des vraies: elles sont fabriquées en usine. Comme les crevettes de bonne taille sont plus rares et surtout beaucoup plus chères que les petites, l'industrie alimentaire contourne cette difficulté en fabriquant ses propres crevettes sur mesure. Pour ce faire, on hache la chair des petites crevettes, on en fait une pâte qu'on injecte ensuite dans des moules chauds en forme de grosse crevette. Une seule usine produit chaque jour des dizaines de milliers de ces «fausses grosses crevettes» qui sont ensuite panées, congelées et vendues en épicerie.



ROULEAUX PRINTANIERS AUX CREVETTES NORDIQUES

Recette du chef consultant Yves Davignon.

INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 750 g (1 1/2 lb) de crevettes cuites hachées grossièrement
- 60 ml (4 c. à soupe) de feuilles de céleri hachées (feuilles du coeur)
- 2 oignons verts
- 125 ml (1/2 tasse) de champignons hachés
- 90 ml (6 c. à soupe) de menthe fraîche ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais haché
- 1 barquette de luzerne
- 8 feuilles de laitue Iceberg

GUEDILLE AUX CREVETTES NORDIQUES

INGRÉDIENTS

- 4 pains à sous-marin (20 cm ou 8 po) ou Kaiser ou à hot-dog (comme dans le bon vieux temps)
- 1 céleri-rave moyen râpé en rémoulade (pour faire environ 500 ml ou 2 tasses)
- 300 à 350 g (2/3 à 3/4 lb) de crevettes nordiques cuites fraîches (ou dégelées et sans eau)
- 2 concombres libanais coupés en petits dés
- 1/2 poivron rouge ou jaune coupé en petits dés
- 160 à 180 ml (2/3 à 3/4 tasse) de crème sure
- 15, 30 ou 45 ml (1, 2 ou 3 c. à soupe) de moutarde de Dijon à l'ancienne (au goût)
- Sel et poivre
- 1 poignée de persil (ou de coriandre) haché

La guedille aux crevettes nordiques est une recette idéale pour les lunchs du midi ou les repas rapides le week-end... et pour mettre des crevettes au menu de nos petits!

PRÉPARATION

- 1 Dans un poêlon, chauffer soya, sauce aux huîtres, eau et huile de sésame. Cuire l'oignon vert, les champignons et les feuilles de céleri 2 minutes. Ajouter la luzerne, le gingembre et la menthe. Bien mélanger.
- 2 Tremper les feuilles de riz quelques secondes de chaque côté dans l'eau tiède et déposer sur un linge humide. Disposer les crevettes au centre des feuilles, couvrir d'une feuille de laitue et recouvrir du mélange de légumes. Replier les côtés de la feuille vers le centre et rouler serré. Garder sous un linge humide. Cuire à la vapeur 3 ou 4 minutes.
- 3 Servir avec de la sauce au poisson et une julienne de carottes. Donne 4 portions, mais pour des entrées.

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, râper le céleri-rave comme pour une rémoulade, ajouter le concombre, le poivron et les crevettes.
- 2 Saler et poivrer, ajouter la moutarde et la crème sure. Ajuster les quantités de moutarde et de crème sure de façon à garder la texture moelleuse de cette préparation.
- 3 Bien mélanger, ajuster en sel et poivre, et terminer en ajoutant les herbes. Réfrigérer pendant 3 heures ou plus.
- 4 Farcir les pains avec cette préparation bien froide.



PIZZA AU FROMAGE ET AUX CREVETTES NORDIQUES

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE AU FROMAGE

- 90 ml (6 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 90 ml (6 c. à soupe) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de cheddar râpé
- 80 ml (1/3 tasse) de lait
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de moutarde sèche
- 1 pincée de poivre de Cayenne

INGRÉDIENTS POUR COMPLÉTER LA PIZZA

- 1 boule de pâte à pizza traditionnelle, abaissée et prête à garnir
- 200 g (7 oz) de thon à l'eau, en conserve
- 170 g (6 oz) de crevettes nordiques
- 1 ml (1/4 c. à thé) de paprika
- Sel et poivre
- Tranches de citron, feuilles de coriandre pour décorer (facultatif)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AU FROMAGE

Dans un poêlon, faire fondre le beurre ou la margarine. Faire cuire la farine en remuant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer la moitié du fromage râpé, puis la moitié du lait. Ajouter ensuite le reste du fromage râpé et du lait, puis le jaune d'œuf. Ajouter la moutarde et le poivre de Cayenne, et bien mélanger.

PRÉPARATION FINALE

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Étaler la garniture au fromage* sur la pâte à pizza.
- 2 Égoutter le thon, l'émietter grossièrement à la fourchette dans un bol. Ajouter les crevettes et le paprika. Saler et poivrer au goût. Répartir le mélange sur la préparation au fromage.
- 3 Faire cuire 20 minutes jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée. Servir la pizza immédiatement, garnie de rondelles de citron, de feuilles de coriandre et de crevettes décortiquées (facultatif).

*Note: Si vous trouvez qu'il y a trop de garniture au fromage, vous pouvez en mettre moins et étaler le reste sur des pains pita. À mettre au four quelques minutes et servir comme entrée.



PETITES ET GRANDES CREVETTES

Les crevettes qu'on retrouve sur le marché se distinguent généralement en deux catégories: les crevettes d'eau chaude et celles d'eau froide. Les crevettes d'eau chaude sont réputées pour leur grande taille, idéales comme plat principal, qu'elles soient grillées, bouillies ou sautées au wok. Les crevettes d'eau froide (nordiques) sont beaucoup plus petites, mais d'un meilleur goût. Aussi délicieuses chaudes que froides, on les sert en mousses, en aspic et en cocktails.

[FOIE DE VOLAILLE]

UNE BONNE SOURCE DE FER

La cuisine d'un bistro est différente de celle d'un restaurant. Les cuisiniers y proposent des plats du terroir français, mais souvent plus légers et meilleurs pour la santé qu'ailleurs. C'est l'endroit pour dénicher des plats cuisinés avec des produits locaux. Le service est rapide et l'endroit s'avère parfait pour y prendre le lunch. Aux côtés des sandwiches contenant des poivrons rôtis, du fromage de chèvre et des tomates, la cuisine offre aussi des poissons et des produits carnés. Et c'est dans les bistros que vous retrouverez les préparations avec des foies de volaille.



Bien apprêtés, les foies de volaille sont délicieux et surtout, excellents pour la santé. Ils sont très riches en fer, un nutriment important pour la santé. Une carence en fer peut affaiblir le système immunitaire et provoquer de la fatigue. Sachez que le fer contenu dans les foies de volaille est plus facile à assimiler que celui contenu dans les légumes verts.

Aussi, la cuisson des foies de volaille se fait en un tour de main! Après avoir nettoyé et dénervé les foies, il suffit de les faire cuire à feu vif de 3 à 4 minutes. «Mettre un peu d'huile ou un peu de beurre dans un poêlon bien chaud, et faire colorer les foies», spécifie

Olivier Chaudet, chef au bistro Le Paris-Beurre. «Il faut qu'ils soient tendres. Tendres, mais un petit peu croquants aussi», ajoute-t-il.

Ensuite, notre chef propose de jeter le surplus de gras de cuisson et de déglacer le poêlon au vinaigre de framboise. «J'en fais une petite réduction, et voilà!», dit-il en versant la sauce sur les foies de poulet. Le chef les apprête également en flan, une sorte de gâteau chaud cuisiné avec des œufs et de la crème.

LES MOUSSES ET PÂTÉS DE FOIE

Même s'ils ont l'air bien légers, les mousses et pâtés de foie de volaille sont assez riches en gras. Et c'est le même constat pour les mousses de foie de volaille du marché. La mousse est donc une gâterie, ne l'oublions pas...



FOIES DE POULET SAUTÉS À LA SAUGE ET AU VIN BLANC

INGRÉDIENTS

- 650 g (1,4 lb) de foies de poulet
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon haché très finement
- 1 douzaine de feuilles de sauge fraîche
- 80 ml (1/3 tasse) de vin blanc sec
- Sel
- Poivre noir du moulin

PRÉPARATION

- 1 Examiner soigneusement les foies pour enlever les parties vertes. Enlever tout le gras et laver les foies à l'eau froide. Les éponger complètement avec un tissu ou du papier absorbant.
- 2 Mettre le beurre et les morceaux d'oignon dans un poêlon à feu moyen. Faire cuire en remuant jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer. Augmenter le feu et ajouter les feuilles de sauge et les foies de poulet. Faire cuire 1 ou 2 minutes, en tournant les foies fréquemment jusqu'à ce qu'ils perdent leur couleur rouge. Les transférer sur une assiette chaude à l'aide d'une cuillère à rainures ou d'une spatule.
- 3 Ajouter le vin dans le poêlon et laisser mijoter pendant 20 ou 30 secondes, en raclant le fond avec une cuillère en bois pour recueillir les sucs. Ajouter le liquide que les foies auront rejeté sur l'assiette et faire bouillir le tout.
- 4 Remettre les foies dans le poêlon et les retourner rapidement 1 fois ou 2. Saler, poivrer, retourner encore, puis transférer les foies avec tout le jus sur une assiette chaude. Servir immédiatement.

DONNE 6 PORTIONS.

PÂTÉ DE FOIE DE POULET AU BASILIC

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 375 g (13 oz) de foies de poulet nettoyés
- 45 ml (3 c. à soupe) de cognac ou de brandy
- 60 ml (1/4 tasse) de feuilles de basilic frais
- 60 ml (1/4 tasse) de fromage à la crème léger
- 1 pincée de sel et de poivre

PRÉPARATION

- 1 Dans un poêlon, faire fondre la moitié du beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, en remuant occasionnellement pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le mélange ramollisse.
- 2 Ajouter les foies de poulet. Cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils brunissent, mais qu'ils soient encore un peu rosés à l'intérieur. Ajouter le cognac ou le brandy. Cuire pendant encore 1 minute jusqu'à ce qu'il soit presque évaporé. Laisser refroidir.
- 3 Transférer dans un robot. Ajouter le basilic, le fromage à la crème, le beurre restant, le sel et le poivre. Réduire en purée. Transférer dans un bol de service. Recouvrir d'une pellicule plastique directement sur la surface et réfrigérer pendant au moins 1 heure ou jusqu'à ce que le mélange refroidisse et soit ferme.
- 4 Recouvrir d'un papier d'aluminium et réfrigérer pendant une journée. Ce pâté peut être congelé pendant 2 semaines au maximum.

LE FER, TRÈS IMPORTANT POUR LA SANTÉ

Outre la fatigue, une carence en fer peut se voir par un teint pâle et des cernes autour des yeux. On peut aussi ressentir une perte de productivité au travail ou à l'école, ressentir des variations de notre température corporelle et être plus souvent malade, puisqu'un manque de fer affaiblit le système immunitaire.



[HOMARD]

ENCOURAGER LES PÊCHEURS DU QUÉBEC

Nous, les artisans de L'Épicerie, télé et magazine, sommes des gourmands curieux. Nous aimons essayer toutes sortes d'aliments nouveaux ou redécouvrir de vieilles recettes. Mais de tous les aliments, nos préférés sont ceux qui viennent de chez nous, du Québec. Parce qu'il faut l'avouer, ce qui se fait ici est vraiment délicieux.

Et cela, dans presque tous les domaines alimentaires. Même celui des produits de la mer, comme le homard. Le crustacé québécois est réputé de belle taille et d'une qua-

lité qui n'a rien à envier au célèbre homard des Maritimes ou du Maine.

Pêché de la fin avril à la mi-juillet, le homard québécois provient essentiellement des Îles-de-la-Madeleine, de la Gaspésie et de la Côte-Nord. En raison de mesures sévères de conservation de l'espèce, les homards du Québec oscillent en moyenne entre 565 g (1 livre 1/4) et 800 g (1 livre et 3/4). Soit le poids considéré comme idéal pour déguster ce crustacé.

Pour ce qui est du goût, certains diront que tous les homards se ressemblent. D'autres, par contre, prètent une saveur particulière aux homards du Québec. Ceux qui en font la promotion prétendent que les eaux froides et les fonds rocheux où est pêché le homard d'ici donneraient à sa chair une saveur unique, voire supérieure à celle des homards pêchés dans des fonds vaseux.

Il s'agit ici de nuances bien subtiles. « Le homard, c'est un charognard, il mange ce qu'il trouve au fond de la mer. C'est possible en effet qu'on puisse retrouver un petit goût de terre dans la chair des homards de fonds vaseux. C'est un peu comme la truite de ruisseau et la truite



POUR FAIRE DIFFÉRENT

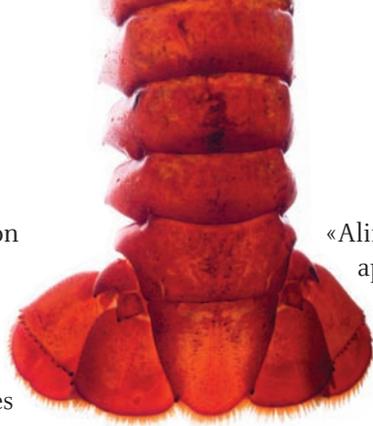
On peut couper les homards entiers en deux sur le sens de la longueur avec un bon couteau pour les griller, les gratiner ou simplement les rendre plus faciles à manger pour vos invités.

Le saviez-vous? [HOMARD]

de lac », explique Marc Ferron des Pêcheries Norref. Mais le Québec a beau offrir du homard d'excellente qualité, les 7 millions de livres pêchées chaque année par les 500 pêcheurs du Québec ne représentent qu'une infime partie des 800 millions de livres de homards récoltées au Canada. «Au Québec, l'abondance de la ressource, ce n'est pas un problème. C'est surtout la concurrence des autres provinces qui nous fait mal », explique Jean-Paul Gagné, directeur général de l'Association québécoise de l'industrie de la pêche. En mai, les homards de tout le monde (provinces maritimes et Québec) arrivent en même temps sur le marché. C'est là que ça devient dur pour les homards d'ici, car le homard d'ailleurs est souvent plus petit et donc moins cher. Et on ne se le cachera pas, ce que le consommateur regarde en premier, c'est souvent le prix », ajoute M. Gagné.

RECHERCHEZ L'APPELLATION «HOMARD DU QUÉBEC»

Pour se démarquer de la concurrence, l'industrie québécoise du homard et le ministère de l'Agriculture, de la Pêche et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) ont créé en 2008 l'appellation «Homard du Québec». Cette appellation, qui regroupe les homards des Îles-de-la-Madeleine et de la Gaspésie, constitue une campagne de promotion destinée avant tout aux consommateurs d'ici. En plus de représenter un gage de qualité pour le consommateur, l'appellation «Homard du Québec» est affiliée à la marque



«Aliments du Québec». Cette appellation certifie au consommateur que le homard qu'il achète a été pêché au Québec, par des pêcheurs de chez nous.

Rien ne ressemble plus à un homard qu'un autre homard, direz-vous? Pour reconnaître facilement le homard du Québec dans les viviers des épiceries et des poissonneries, regardez leurs pinces: les homards québécois portent des élastiques blancs ornés du logo «Aliments du Québec».

Si vous mangez au restaurant, renseignez-vous ; plusieurs établissements de la province se font un plaisir d'encourager les pêcheurs d'ici.

Vite fait, bien fait

La façon la plus simple de cuire un homard consiste à le plonger entier dans une marmite d'eau bouillante salée, où on le laisse cuire environ 8 minutes par livre. Les homards doivent être entièrement recouverts d'eau. On recommande aussi d'enlever les élastiques des pinces avant la cuisson, car ils pourraient donner un goût de caoutchouc aux homards.

COMMENT CHOISIR SON HOMARD?

Le homard doit d'abord être bien vivant. Il est en effet interdit de vendre du homard mort au Canada, à moins qu'il ne soit cuit. Un homard vigoureux replie rapidement sa queue sous son corps lorsqu'on le touche ou qu'on le sort de l'eau. Sa carapace doit être bien dure. Une carapace molle signifie que le crustacé est gorgé d'eau. Non seulement vous le paierez plus cher au poids, mais il sera moins savoureux.

Si vous optez pour un homard déjà cuit, assurez-vous qu'il soit bien rouge et que ses yeux soient noirs et brillants. Sa queue devrait aussi se recourber toute seule lorsqu'on la déplie.



TEMPURA DE HOMARD AVEC MAYONNAISE À L'ABSINTHE

Recette de Christian Lévêque, chef exécutif, *Hôtel Intercontinental*.

INGRÉDIENTS

- La chair d'un homard décortiqué cuite 1 minute et demie dans l'eau bouillante ou à la marguerite
- Pâte à tempura (farine, eau, pincée de sel et blanc d'œuf monté)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

PRÉPARATION

- 1 Couper la chair en gros morceaux. Mettre les morceaux de homard directement dans la pâte à tempura, un par un. Bien les recouvrir de pâte.
- 2 Faire chauffer l'huile. Cuire les morceaux de homard couverts de pâte tempura environ 1 minute. Égoutter les morceaux sur un papier absorbant.

- 3 Servir aussitôt avec un peu de verdure, un filet d'huile d'olive et de la ciboulette. On peut aussi servir une mayonnaise à l'absinthe en accompagnement. Pour la préparer, mélanger un peu de mayonnaise, quelques gouttes d'absinthe et de la ciboulette.

APRÈS LE REPAS

Une fois cuite, la chair de homard peut être gardée jusqu'à deux jours au réfrigérateur. On peut aussi la congeler jusqu'à trois mois dans une saumure faite de 2 cuillères à thé (10 ml) de sel pour 1 tasse (250 ml) d'eau.



BOUILLABAISSE AU HOMARD

Recette de Christian Lévêque, chef exécutif, *Hôtel Intercontinental*.

INGRÉDIENTS

- Soupe de poisson (déjà préparée, safranée, réduite, bien texturée, faite avec des poissons entiers)
- 1 fenouil en tranches (légèrement précuit)
- 1 patate douce en bâtonnets (légèrement précuite)
- 3 oignons verts complets (légèrement précuits)
- Blanc de 1 poireau
- Chair de 2 homards, au préalable pochée 1 minute

PRÉPARATION

- 1 Mettre 2 louches de soupe de poisson dans le fond d'une cocotte ou d'une poterie à cassoulet. Ajouter le fenouil, la patate douce (garder 2 ou 3 morceaux), 2 oignons verts et le poireau. Ajouter le homard, coupé en gros morceaux. Verser 3 louches de soupe par-dessus le tout.
- 2 Ajouter les bâtonnets de patate douce et l'oignon vert restants. Mettre le couvercle et faire cuire à feu doux 10 minutes.
- 3 Servir avec des croûtons et une rouille. La rouille est un aioli auquel on rajoute du safran réhydraté avec du fumet de poisson.

ROULEAUX AU HOMARD

Recette de Christian Lévêque, chef exécutif, *Hôtel Intercontinental*.

INGRÉDIENTS

- 2 grandes feuilles à won-ton
- Chair de 1 homard décortiqué
- Huile d'olive
- 1/2 oignon haché
- Céleri, carottes, asperges, petits pois, épinards, bettes à carde ou tout autre légume
- Poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

Couper en morceaux la chair du homard. Faire revenir dans l'huile d'olive 2 poignées d'oignons hachés et la chair de homard. Ajouter les légumes finement coupés, un filet d'huile d'olive, du poivre et le jus de citron. Verser le vinaigre de riz pour aciduler, mais il faut que ça reste croquant à la cuisson. Ajouter la ciboulette et laisser refroidir la préparation.

PRÉPARATION FINALE

1 Badigeonner de l'huile d'olive sur les feuilles à won-ton. Répartir la garniture sur chacune. Retourner les bords latéraux et rouler.

- 2** Huiler légèrement les rouleaux avec un pinceau et de l'huile d'olive pour éviter qu'ils sèchent. Garder au réfrigérateur pour qu'ils raffermissent.
- 3** Faire revenir les rouleaux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. On peut les manger aussi bien chauds que tièdes. Parsemer les rouleaux de quelques gouttes de sauce soya et d'huile d'olive.

(La préparation peut être faite la veille.)

Valeur nutritive

Le homard possède une chair maigre et riche en protéines. La chair du homard est aussi une bonne source de potassium, de zinc et de niacine (vitamine B3). On y trouve de plus du calcium, du cuivre, du magnésium, du sodium et de la vitamine B12. Le homard contient également des acides gras oméga-3 qui préviennent les maladies cardiovasculaires.

Notez toutefois que la valeur nutritive du homard varie selon les saisons et que les parties les plus nutritives se trouvent dans la queue du crustacé.



[LAPIN]

LES RENARDS ONT DU GOÛT!

«Faites-moi un texte sur la cuisson du lapin sur le barbecue!», de nous lancer un jour notre patron. «Du quoi?», avons-nous répondu. Mais il était trop tard: il avait déjà disparu dans son bureau. Les 3 principales viandes qui grésillent sur le barbecue sont le bœuf, le porc et le poulet. Mais qui penserait à préparer du lapin sur le gril (mis à part notre patron!)?



Le lapin fait partie de notre culture populaire. Qui n'a jamais regardé avec amusement les aventures de Bugs Bunny? Peut-être même aviez-vous, à la maison, des petits lapins blancs. Sans oublier ceux en chocolat, à Pâques, devant lesquels nos enfants salivent. C'est sans doute parce que le lapin est si attachant que nous hésitons encore à l'inclure dans notre alimentation.

Au Québec, nous sommes moins friands de lapin que nos cousins français, qui en consomment 12 fois plus que nous. Alors, quand on cherche des idées pour l'apprêter, rien ne vaut les conseils d'un chef français. «Mais bien sûr que ça se mange sur le barbecue, du lapin», nous a répondu Dominique Montigny, chef du restaurant le Lapin sauté. Évidemment, on ne fait pas cuire un lapin complet sur les grilles: optez plutôt pour les râbles. Le râble est la partie charnue qui s'étend des côtes à

la naissance de la queue. Il comprend les filets et les faux-filets. C'est la partie la plus tendre du lapin.

«Mais puisque c'est une viande qui n'est pas très grasse, il vaut mieux la faire mariner.» Le chef suggère de préparer une marinade à base de vin, d'érable et d'épices. La viande se gorgera d'un peu plus de liquide et, même si elle perd un peu de jus lors de la cuisson, elle demeurera juteuse.

Au barbecue, oubliez les grosses flammes. «On fait cuire le lapin tout doucement, une quinzaine de minutes. C'est comme de l'agneau: n'attendez pas que la viande soit trop cuite; elle peut être un peu rosée à l'intérieur», suggère le chef. La chair du lapin est assez douce, moins filamenteuse que le poulet et elle prend les parfums des ingrédients avec lesquels on la prépare. Une bonne idée pour le barbecue, quoi!

Attention, viande sèche

«J'aime beaucoup le lapin parce que c'est une viande qui est sèche, ce n'est pas une viande grasse. D'ailleurs, elle est si sèche que parfois il faut y ajouter du gras de canard, un bon gras, lors de la transformation», nous a expliqué Claire Leblanc, éleveuse.

UNE PETITE BÊTE AVEC DE GRANDES QUALITÉS

Comme le poulet, la viande de lapin est blanche et maigre ; un bon choix pour tous ceux qui souhaitent entretenir une alimentation équilibrée. Elle contient un peu plus de calories que le poulet, mais un peu moins que le bœuf. Et c'est la même chose pour les matières grasses. Au chapitre des protéines, la viande de lapin en contient presque autant que le poulet, soit un peu plus que le bœuf.

Ce petit herbivore offre en outre une viande relativement riche en acides gras polyinsaturés, qui sont bons pour la santé, ce que contient rarement un animal. Évidemment, c'est une viande beaucoup moins populaire que le bœuf ou le poulet, donc il faut s'attendre à la payer beaucoup plus cher. La raison du prix élevé s'explique aussi par le fait que l'élevage est relativement coûteux. La moulée avec laquelle on nourrit les lapins représente, à elle seule, 40 à 50 % des coûts de production puisqu'elle doit être achetée à petit volume chez des distributeurs.

Même si c'est onéreux, consommer du lapin en vaut le coût. En effet, une carcasse de 1,5 kg (3,3 lb) permet de nourrir pas moins de 4 personnes, car la perte lors de la préparation et de la cuisson est minime.

UN GOÛT TRÈS DOUX

Certains consommateurs boudent le lapin, parce qu'ils craignent qu'il ait un goût trop prononcé ou qu'il goûte le «bois», comme le lièvre. Mais ce n'est pas le cas. Le lapin est un animal d'élevage, et non sauvage comme le lièvre. Ce dernier est effectivement beaucoup plus goûteux et sa chair est d'ailleurs plus foncée que le lapin. En fait, le goût de la viande de lapin ressemble plutôt à celui du poulet.

[LAPIN]



LAPEREAU EN GIBELOTTE

Recette du chef Dominique Montigny, du restaurant *Le Lapin sauté*, à Québec.

INGRÉDIENTS

- 250 g (9 oz) de lard salé en cubes
- 20 petits oignons
- 20 petites carottes
- 1 lapin en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de céleri hachée
- Laurier
- Thym
- 500 ml (2 tasses) de bouillon ou d'un mélange de bouillon et de vin
- 10 petites pommes de terre
- Sel et poivre
- Persil

PRÉPARATION

- 1 Dans une cocotte, dorer les lardons et les retirer. Ajouter les oignons et les carottes et les laisser prendre de la couleur, puis réserver. Dorer le lapin. Ajouter l'ail, le céleri, le laurier et le thym. Recouvrir la viande de bouillon ou du mélange de bouillon et de vin.
- 2 Mettre sous couvert et laisser mijoter 25 minutes. Ajouter les lardons, les oignons et les pommes de terre. Assaisonner de sel et de poivre. Laisser cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre et garnir de persil.

LAPIN AU ROMARIN ET VIN BLANC

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg (3,3 lb) de lapin coupé en 8 morceaux
- Eau froide
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 60 ml (1/4 tasse) de céleri coupé en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- 160 ml (2/3 tasse) de vin blanc sec
- 2 tiges de romarin frais ou 8 ml (1 1/2 c. à thé) de feuilles séchées
- Sel
- Poivre noir, fraîchement moulu
- 1 cube de bouillon de poulet et 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate, dissous dans 80 ml (1/3 tasse) d'eau chaude

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper le lapin dans beaucoup d'eau froide pendant toute une nuit, dans le réfrigérateur ou dans une chambre froide. Rincer plusieurs fois à l'eau froide, puis éponger

complètement avec un tissu ou des essuie-tout.

- 2 Choisir une sauteuse assez grande pour contenir tous les morceaux de lapin sans qu'ils se chevauchent. Y mettre l'huile, le céleri, l'ail et le lapin. Couvrir hermétiquement et faire cuire à basse température. Retourner la viande de temps en temps, mais ne jamais laisser la préparation à découvert.
- 3 Après 2 heures de cuisson, le lapin aura perdu une bonne quantité de liquide. Découvrir la casserole, monter la chaleur à moyen et cuire jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé, en retournant le lapin de temps en temps.
- 4 Ajouter le vin, le romarin, le sel et le poivre. Laisser le vin mijoter jusqu'à ce qu'il se soit évaporé. Ensuite, verser le bouillon et la pâte de tomate dilués sur la viande. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou plus, jusqu'à ce que le liquide dans la casserole soit devenu une sauce dense, en retournant les morceaux de lapin de temps en temps.
- 5 Transférer tout le contenu du poêlon dans un plat chaud et servir immédiatement.

LAPIN À LA MOUTARDE

INGRÉDIENTS

- 1 grand morceau de crépinette (demandez à votre boucher)
- 1 lapin de 1,5 kg (3,3 lb)
- 75 ml (5 c. à soupe) de moutarde forte préparée
- Sel et poivre
- Beurre
- 300 ml (1 1/4 tasse) de crème fraîche (voir recette suivante)



PRÉPARATION

- 1 Faire tremper la crépinette dans l'eau froide. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 2 Recouvrir le lapin de moutarde et assaisonner légèrement de sel et de poivre. Égoutter la crépinette, l'étaler sur un tissu et l'éponger. Envelopper le lapin dedans.
- 3 Mettre le lapin dans un plat à rôtir beurré. Faire rôtir pendant 50 minutes, en le retournant et en l'arrosant fréquemment. Lorsque le lapin est cuit, le retirer du plat et le maintenir au chaud.
- 4 Mettre la crème fraîche dans le plat à rôtir et faire cuire sur la cuisinière, en grattant le fond avec une spatule de bois pour dissoudre les sucs. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- 5 Couper le lapin en morceaux (la crépinette aura fondu) et servir très chaud avec la sauce.

CRÈME FRAÎCHE

INGRÉDIENTS

- 300 ml (1 1/4 tasse) de crème fraîche épaisse
- 300 ml (1 1/4 tasse) de crème sure

PRÉPARATION

- 1 Combiner les deux crèmes dans un bol à mélanger et fouetter légèrement.
- 2 Couvrir le bol d'une pellicule de plastique et laisser reposer dans un endroit tiède, à la température ambiante, pendant 1 nuit afin que la culture bactérienne se développe

(par temps froid, le processus peut prendre jusqu'à 24 heures). Après cela, la crème sera épaisse et légèrement acide.

- 3 Mettre le bol au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
- 4 La crème fraîche se conservera 2 à 3 semaines au réfrigérateur et son acidité se développera avec le temps.

* La crème fraîche peut s'acheter ou se préparer à la maison si le temps le permet. Si vous n'avez pas de crème fraîche, vous pouvez utiliser de la crème 35 % pour les plats chauds et de la crème sure pour les plats froids.

[MACTRE DE STIMPSON]

UN PETIT COQUILLAGE BIEN DE CHEZ NOUS



La morue se fait de plus en plus rare dans nos eaux. Pourtant, le revenu des pêches commerciales de l'Atlantique n'a pas diminué depuis 2 décennies, en bonne partie grâce à la pêche au homard et au crabe, des plus profitables. Le maintien du revenu est aussi attribuable au fait que nos pêcheurs ont appris à exploiter toute une gamme de produits de la mer qu'ils négligeaient jadis, ou rejetaient même de leurs filets. Nous voici donc exportateurs d'oursins verts, de couteaux de mer et de mactres de Stimpson.

Nous en sommes effectivement de grands exportateurs, car ces produits sont beaucoup plus populaires à l'extérieur du Canada qu'ici. La mactre de Stimpson, par exemple, est fort populaire en Asie, alors que bien peu de gens en ont entendu parler ici.

Ce mollusque, appelé en anglais *Arctic Surf Clam*, est un proche parent de la palourde. Il n'est pêché que depuis une quinzaine d'années au Canada, principalement en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve et sur la Côte-Nord au Québec. De forme triangulaire, il ressemble un peu à la mye, dont il se distingue toutefois par un tube rouge orangé qui ressort de sa coquille et qu'on appelle le siphon. Ce drôle d'organe lui sert à se déplacer dans les eaux peu profondes de la côte atlantique.

Une fois récoltées à l'aide de grandes cages immergées dans l'eau, les mactres sont achemi-

nées à l'usine de transformation. Elles seront soumises à un traitement de vapeur, ce que les transformateurs appellent un choc thermique. On sépare ensuite la chair des coquilles, avant de lui faire subir un deuxième choc thermique. La chair de mactre est ensuite congelée ou mise en conserve, selon les morceaux.

COMMENT LES APPRÊTER?

Une fois sortie de sa coquille, la chair de la mactre de Stimpson se divise en deux parties: le pied et le manteau.

Le pied, dont la forme rappelle celle d'une pince de crabe ou de homard, est la partie la plus recherchée des gastronomes. De couleur bleutée lorsqu'il est extrait de la coquille, le pied prend une belle couleur rouge écarlate à la cuisson, ce qui évoque, là encore, la pince de crabe.



Le saviez-vous? [MACTRE DE STIMPSON]

D'une texture semblable à celle des autres mollusques comestibles, la chair de la mactre de Stimpson possède un goût fin et un peu sucré. On la mange surtout dans les plats mijotés de fruits de mer, mais aussi froide, dans les salades, les sushis ainsi qu'en marinades. Bien qu'il soit possible de les cuisiner dans de nombreuses recettes, les pieds de mactres sont surtout prisés pour la confection des sushis et des sashimis dans les pays asiatiques. Si le pied de mactre se consomme en général à la température de la pièce, c'est que sa chair a tendance à durcir à la cuisson.

Notons toutefois qu'à moins de les acheter directement dans les villages où on les pêche ou aux usines qui les transforment, les pieds de mactres ne sont pas faciles à trouver, même s'ils sont pêchés ici, car 98 % d'entre eux sont exportés en Asie. On peut malgré tout s'en procurer dans quelques épicerie chinoises ou en conserve dans plusieurs épicerie.



Le manteau, quant à lui, est rattaché à 2 parties qu'on appelle le siphon et la dentelle.

Le siphon, qui a la forme d'un tube, est la partie orangée qui ressort de la coquille de la mactre lorsqu'elle est dans l'eau.

La dentelle, elle, est constituée de 2 longs rubans de chair attachés

au manteau. Moins prisé que le pied, le manteau se vend précuit, en conserve. Tout comme le pied de mactre, la chair du manteau ne doit pas être trop cuite, pour éviter qu'elle ne durcisse. C'est d'ailleurs pourquoi on ne l'ajoute qu'à la toute fin de la préparation des plats mijotés.

Les mactres de Stimpson peuvent accompagner ou remplacer les palourdes, les myes, les coques, les moules ou les pétoncles dans de nombreuses recettes.

SPAGHETTIS FAÇON «VONGOLE»

INGRÉDIENTS

- 250 g (9 oz) de spaghettis
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 poignée de persil frais haché
- 1 poignée de ciboulette hachée
- 1 zeste de citron
- 1 trait de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 200 g (7 oz) de mactres de Stimpson en boîte, égouttées
- Sel et poivre du moulin

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir les spaghettis dans un grand volume d'eau salée, selon les instructions figurant sur l'emballage.
- 2 Égoutter les spaghettis, en réservant environ 15 ml (1 c. à soupe) d'eau de cuisson.
- 3 Dans l'eau de cuisson réservée, ajouter l'ail, les herbes, le zeste de citron, le vin blanc et l'huile. Émulsionner la sauce. Ajouter les mactres, coupées selon votre goût.
- 4 Ajouter les spaghettis; assaisonner et bien remuer.

[MORUE SALÉE]

PERPÉTUER LA TRADITION

À notre arrivée sur les côtes de la Gaspésie, elles étaient bien étendues, à prendre du soleil. Sur le dos ou sur le ventre, elles profitaient de l'air marin, dorlotées par les employés de la place. Ah! ces belles Gaspésiennes... Elles nous donnaient l'eau à la bouche.

Nous parlons bien sûr des morues salées de la Gaspésie! Vous l'aviez deviné, n'est-ce pas? Avant d'être mise au séchage, la morue gaspésienne est étêtée, tranchée en filets, pour ensuite être salée. Cette opération permet de lui retirer une bonne part d'humidité. «Le poisson perd environ 20 % de son eau, explique Roch Lelièvre, poissonnier à Ste-Thérèse-de-Gaspé. On étend un étage de morues, on l'arrose d'une couche de sel, un autre étage de morues, et ainsi de suite. On n'ajoute rien d'autre.» L'eau qui s'écoule des prises se mélange au sel. «Cela crée une saumure dans laquelle le poisson trempera 21 jours», précise M. Lelièvre, qui commercialise une morue séchée selon la méthode traditionnelle.

Après l'étape du saumurage, le poisson est étalé sur de grandes structures de bois: les

vigneaux. Les rayons du soleil font ensuite le travail de déshydratation du poisson. Dans le Parc Forillon, au nord de la péninsule, une boutique ancestrale a été recréée et les employés y effectuent le séchage de la morue en suivant fidèlement

Un peu d'histoire

Les Gaspésiens possèdent une vaste expertise dans le salage du poisson. Tel que le racontait la télésérie « À l'ombre de l'épervier », les marchands anglais ont instauré un puissant monopole fondé sur le commerce de la morue qui faisait vivre des centaines de familles établies partout le long de la péninsule gaspésienne. On appelait Jersiens ces commerçants originaires des îles anglo-normandes qui exportaient outre-Atlantique la morue canadienne.

la tradition. L'interprète Bruce O'Connor raconte que, contrairement à ce que nous pourrions croire, ce «buffet à ciel ouvert» n'attire ni les oiseaux ni les petits animaux. «Car le sel rend l'aliment peu appétissant aux goélands, mouches, ours, renards et autres bestioles qui pourraient normalement s'intéresser à ce genre de buffet»,

explique-t-il. La nuit, pour empêcher la pluie ou la rosée d'abîmer les filets de poissons, ils sont empilés sous des capuchons de bois. Il faut un certain temps pour que le soleil et le vent fassent leur travail. «Ça peut prendre de deux à cinq jours, après quoi, la morue sera mise

Le saviez-vous? [MORUE SALÉE]



en piles à l'intérieur. Elle va transpirer et aura vieilli avant de retourner au soleil, une deuxième fois, et peut-être même une troisième fois», décrit M. Lelièvre. Ainsi traitée, la morue peut se conserver de 18 à 24 mois dans un endroit réfrigéré.

«MADE IN GASPESIA»

Le poissonnier Roch Lelièvre produit de la morue «Gaspé Cured», selon la méthode que les Gaspésiens pratiquaient il y a plus de 100 ans. Cette morue se distingue par le fait qu'elle est salée et séchée au grand vent, sur des galets ou des vigneaux de bois. L'appellation «Gaspé Cured» est très populaire à l'étranger. La production est d'ailleurs exportée à 95 %.

D'autres types de morues salées sont accessibles aux consommateurs. Il y a la «Gaspé Trail», une marque de commerce qui sale et sèche la morue selon des méthodes modernes du XXI^e siècle. Le poisson sèche sur des vigneaux intérieurs, en salle de conditionnement, sous température contrôlée.

Et qu'en est-il de la morue salée qui nous vient d'outre-mer ? «La morue salée espagnole ou portugaise est salée à 100 %. C'est ce qui lui confère sa couleur blanche», précise M. Lelièvre. C'est donc principalement le sel qui assure sa conservation. La morue gaspésienne atteint plutôt les 50 % de sel, car le séchage contribue pour une bonne part à sa conservation. Sa couleur est donc plus jaune, mais son goût et sa texture sont très recherchés.

ATTENTION À L'ÉTIQUETTE

Sachez que les morues salées étiquetées «Gaspé Style» imitent les techniques de séchage et salage des morues salées de la Gaspésie, mais sont transformées au Nouveau-Brunswick.

[MORUE SALÉE]

Pour toutes les recettes, dessaler la morue à l'avance en la faisant tremper dans de l'eau douce pendant au moins 24 heures. Remplacer l'eau matin et soir (toutes les 12 heures) et, au besoin, continuer à dessaler la morue jusqu'à 48 heures. La morue doit demeurer un peu salée, mais pas trop.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Parce qu'ils devaient s'abstenir de viande et de produits laitiers pendant le carême, les catholiques ont fait de la morue une de leurs principales sources de protéines, pendant plusieurs siècles.

CROQUETTES DE MORUE À LA GASPÉSIENNE

Recette de Jean-Claude Roy, chef, Centre de formation en hôtellerie C.-E.-Pouliot, Gaspé.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre en purée
- 250 g (1 tasse) de morue
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignons hachés très fin
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (1/2 tasse) de farine blanche tout usage
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 250 ml (1 tasse) de chapelure
- Persil et poudre d'ail au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre, les égoutter complètement et les réduire en purée. Réserver.
- 2 Pocher (cuire dans l'eau bouillante) la morue et réserver.
- 3 Hacher les oignons et les cuire à la poêle dans un peu d'huile jusqu'à légère coloration. Ajouter la morue pochée et les oignons à la purée de pommes de terre et mélanger légèrement puis modeler en forme de croquettes. Passer dans la farine, tremper dans le mélange d'œufs et de lait et passer à la chapelure (paner à l'anglaise).
- 4 Cuire à la grande friture ou sauter au beurre clarifié dans la poêle.



QUENELLES DE MORUE (PASTEIS DE BACALHAU)

Recette de Manuela da Silva, chef, restaurant portugais Casa Minhota, Montréal.

INGRÉDIENTS

- 6 pommes de terre
- 500 g (2 tasses) de morue
- 1 pincée de persil
- 1 petit oignon haché finement
- 1 pincée de sel
- 4 œufs

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire ensemble les pommes de terre et la morue à feu moyen pendant 30 minutes. Égoutter complètement puis réduire en purée les pommes de terre et la morue. Déposer dans un bol.
- 2 Ajouter l'oignon haché, le persil et les œufs. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte collante. Saler au goût.
- 3 Modeler chaque portion en faisant rouler la pâte entre deux cuillères à soupe. Faire frire dans un peu d'huile jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.

DONNE DEUX DOUZAINES DE QUENELLES.

MORUE SALÉE À LA PORTUGAISE

INGRÉDIENTS

- 1,25 kg (2 3/4 lb) de morceaux de morue salée
- 6 tomates
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 poivrons verts ou rouges
- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- 160 ml (2/3 tasse) de vin blanc sec
- Poivre
- Poivre de Cayenne
- 250 ml (1 tasse) d'olives noires

Préparation

- 1 Faire tremper la morue dans l'eau froide pendant 24 heures (changer l'eau plusieurs fois).
- 2 Égoutter le poisson. Enlever la peau et les arêtes, et couper la chair en gros morceaux. Éponger avec du papier absorbant. Réserver.

BRANDE DE MORUE

INGRÉDIENTS

- 900 g (2 lb) de queues de morue salée
- 300 ml (1 1/4 tasse) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 300 ml (1 1/4 tasse) de crème fraîche
- Sel et poivre
- 1/2 citron (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper la morue pendant 24 heures dans l'eau froide (changer l'eau plusieurs fois).
- 2 Égoutter la morue, la mettre dans une casserole

3 Couper les tomates en deux et retirer les graines. Peler et hacher finement les oignons. Peler et écraser l'ail. Couper les poivrons en deux, enlever le cœur et couper la chair en lanières. Faire chauffer la moitié de l'huile dans une poêle, ajouter les tomates, les poivrons et les oignons et les faire dorer.

4 Pendant ce temps, faire chauffer le reste de l'huile dans une autre poêle, ajouter les morceaux de morue et faire dorer légèrement sur tous les côtés.

5 Mettre les légumes cuits dans une casserole allant sur le feu. Ajouter l'ail, le bouquet garni, le vin, le poivre et le poivre de Cayenne au goût. Ajouter les morceaux de morue et mélanger le tout. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 1 heure.

6 Environ 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives. Servir avec du riz, idéalement du riz portugais.



et la couvrir d'eau fraîche. Porter lentement à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

- 3 Faire chauffer l'huile d'olive; peler et émincer la gousse d'ail.
- 4 Égoutter la morue. Enlever la peau et les arêtes et émietter la chair. Placer le poisson dans un poêlon à feu doux et ajouter l'ail, la crème fraîche et l'huile chaude. Remuer avec une cuillère de bois pour obtenir une purée blanche et lisse. Saler et poivrer, et ajouter au goût le jus d'un demi-citron. Servir avec une salade verte.

[MOULES]

DE DÉLICIEUX PETITS MOLLUSQUES

En Gaspésie, on s'attend à trouver une grande variété de poissons sauvages. Or, il est aussi possible d'y dénicher des produits d'élevage. Au cours d'une visite dans cette belle région, nous avons fait une jolie découverte: une ferme où on élève des moules! Là, la mer est comme un jardin d'eau salée, protégé des grands vents du large, conditions idéales pour que les moules s'y plaisent. «La beauté de cette pratique, c'est qu'on n'a pas besoin de nourrir ce qu'on élève», explique Stéphane Morissette, directeur de l'entreprise Les Moules Forillon. «Ce sont des moules d'élevage, mais on peut dire que ce sont aussi des moules sauvages parce qu'elles s'alimentent de façon naturelle du plancton de la mer. Il n'y a aucune intervention humaine, aucun produit ajouté, rien. C'est la nature qui produit tout ce dont elles ont besoin.»

Pour attirer les moules, l'équipe de Stéphane Morissette jette à la mer de longs câbles effilochés sur lesquels elles



vont s'agripper tout naturellement en boudins, grâce à leur byssus, une sorte de petite barbe. Les câbles sont maintenus au fond de la mer par des poids et des bouées qui les font flotter sous la surface de l'eau. Mis bout à bout, les boudins peuvent atteindre 1 km de long. En été, égrapper ces boudins est assez simple, mais l'hiver, il faut revêtir un scaphandre pour y accéder.

Eh oui... l'hiver ! Parce qu'en Gaspésie, on pêche la moule même en hiver. «Il ne faut pas qu'il y ait de rupture d'approvisionnement des marchés si on veut continuer à prendre notre place», estime Stéphane Morissette. D'ailleurs, la récolte de la moule en hiver a ses avantages. Quand la baie de Gaspé est gelée, on part à la pêche en camion. «Dans plusieurs autres provinces, on préfère pêcher les moules l'hiver

Le saviez-vous? [MOULES]

seulement, comme les récolter coûte alors moins cher. Par exemple, un bateau peut contenir de 15 à 20 bacs de moules, alors qu'en hiver, par camion, on peut facilement en remplir 60 dans une journée!», compare-t-il.

COMMENT S'ASSURER DE LA FRAÎCHEUR DES MOULES ?

Il faut se rappeler que la moule est vendue vivante. Au marché, on n'a qu'à s'assurer qu'elle l'est toujours; elle sera alors nécessairement fraîche. «Pour le savoir, tu lui donnes un petit coup. Si la moule est fraîche, elle va se refermer sur elle-même», explique le chef Jean-Claude Roy. Parce qu'elle a besoin de respirer, elle se rouvrira peu après. Si la moule ne se ferme ou ne se rouvre pas, «c'est qu'elle est moins forte», estime le chef. Le test final se fera à la cuisson : si la moule demeure fermée, elle n'est pas fraîche. Il vaut mieux ne pas la manger.

Les moules fraîches se vendent en vrac ou préemballées dans



SAVIEZ-VOUS QUE...

Les moules vendues en épicerie ou en poissonnerie proviennent en petite quantité du Québec, mais surtout de l'Île-du-Prince-Édouard et de Terre-Neuve. Deux espèces sont disponibles sur le marché: la *mytilus edulis* et la *mytilus trossulus*, cette dernière communément appelée la moule bleue. Les 2 espèces sont très semblables et sont une excellente source de fer, de zinc et de phosphore, de vitamines B1, B2 et B12.



des sacs en plastique perforé ou en filet, du même type que pour les oignons. Dans tous les cas, vous trouverez souvent des étiquettes affichant une date de péremption. Mais si ce n'est pas indiqué, sachez que des moules fraîches doivent être consommées dans les 3 jours suivant l'achat.

Pour satisfaire les appétits les plus féroces, calculez 1 kg (2,2 lb) de moules par personne, c'est-à-dire environ 50 moules. Pour une entrée, calculez-en la moitié. Grâce à l'élevage, les moules sont disponibles à l'année et il n'y a plus de saison idéale pour en acheter. Alors, surveillez les spéciaux.

[MOULES]



MOULES À LA MARINIÈRE

Recette du chef Jean-Claude Roy, chef formateur
au Centre de formation professionnelle C.-E.-Pouliot, à Gaspé.

INGRÉDIENTS

- 1 kg (2,2 lb) de moules
- Au goût : beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalotes françaises
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil

PRÉPARATION

Nettoyer les moules et enlever, s'il y en a, les byssus, filaments sur la coquille. Suer légèrement les échalotes françaises. Mouiller au vin blanc. Ajouter le thym, le laurier et le persil. Ajouter les moules et faire cuire à couvert une dizaine de minutes jusqu'à ce que toutes les moules soient bien ouvertes.

DONNE 4 PORTIONS.

DES MOULES CONGELÉES?

Vous en préparez une quantité faramineuse, mais vos convives n'ont plus faim : oui, les moules se congèlent. Mais pour se congeler, les moules «doivent» être cuites au préalable.

MOULES SUR SALSA À LA CORIANDRE

Recette pour une douzaine de bouchées, par le chef Richard Desjardins,
professeur à l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.

INGRÉDIENTS

- 12 grosses moules
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'échalote sèche ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre râpé finement
- 60 ml (1/4 tasse) de vermouth Noilly Prat
- 15 ml (1 c. à soupe) de sel et poivre du moulin

INGRÉDIENTS POUR LA SALSA

- 50 g (1,8 oz) de tomate mondée coupée en dés
- 50 g (1,8 oz) de mangue coupée en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de limette
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche
- Au goût : sel et poivre du moulin
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de cuisson des moules réduit presque à sec

PRÉPARATION

- 1 Nettoyer et parer les moules.
- 2 Suer l'échalote et le gingembre à l'huile d'olive.
- 3 Ajouter les moules, le vermouth, le sel et le poivre.
- 4 Couvrir et cuire jusqu'à ce que les moules soient toutes ouvertes.
- 5 Décanter les moules et décortiquer en gardant la moitié d'une coquille pour la présentation.
- 6 Passer le jus de cuisson au tamis et réduire presque à sec. Réserver.
- 7 Dans un bol, combiner tous les ingrédients de la salsa et bien mélanger délicatement.
- 8 Déposer de la salsa dans le fond de chaque coquille.
- 9 Huiler légèrement les moules et les déposer sur le mélange de salsa.
- 10 Décorer de feuilles de coriandre.

PAELLA VALENCIANA

Recette du *Club espagnol* de Québec.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
- 1 petit poulet coupé en morceaux
- 225 g (1/2 lb) de porc maigre coupé en dés
- 115 g (1/4 lb) de chorizo, ou saucisse, coupé en rondelles
- 12 moules avec leurs coques
- 90 ml (6 c. à soupe) de vin blanc sec
- 2 oignons émincés
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil
- 8 grosses crevettes et/ou queues de langoustines
- 1 oignon espagnol émincé
- 4 petites gousses d'ail hachées
- 4 grosses tomates pelées, épépinées et coupées en petits cubes
- 2 poivrons doux émincés (1 vert et 1 rouge)
- 500 ml (2 tasses) de riz à grains longs
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- Sel et poivre noir
- 3 ml (1/2 c. à thé) de vrai safran
- 250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés

PRÉPARATION

- 1 Mettre la moitié de l'huile dans la paella (poêle) ou dans un fait-tout. Faire bien dorer le poulet, le porc et le chorizo jusqu'à mi-cuisson. Retirer et réserver.
- 2 Pendant que la viande cuit, faire ouvrir les moules dans le vin blanc, avec 30 ml (2 c. à soupe) de l'oignon émincé et 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché. Mettre les moules de côté et réserver le jus après l'avoir filtré.
- 3 Dans la paella, faire alors sauter les crevettes et/ou langoustines. Retirer et réserver.
- 4 Toujours dans le fait-tout, faire revenir jusqu'à

transparence le reste de l'oignon et 2 gousses d'ail émincées. Ajouter les tomates pelées et coupées, les poivrons émincés et faire cuire doucement pendant 5 minutes, en remuant constamment. Retirer tout le mélange de la poêle.

- 5 Verser le reste de l'huile dans la poêle. Faire chauffer. Verser le riz sec et remuer quelques instants jusqu'à ce qu'il devienne transparent et crépite.
- 6 Verser le mélange de tomates, le bouillon très chaud, l'eau des moules et ajouter le safran, le poivre de Cayenne, sel et poivre, puis disposer tous les autres ingrédients sauf les petits pois. Amener lentement à ébullition et laisser cuire 5 minutes environ, sans remuer. Ajouter alors les petits pois. Couvrir.
- 7 Mettre au four à 180 °C (350 °F) pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide et soit devenu sec.

DONNE 8 PORTIONS.



Valeur nutritive

Les moules, comme plusieurs autres poissons et fruits de mer, sont une excellente source d'oméga-3. Mais les moules en offrent nettement moins que le saumon, par exemple, qui offre trois fois plus d'oméga-3 pour une même portion. Par ailleurs, les moules sont une excellente source de phosphore, de fer, de zinc, de vitamines B1, B2 et B12.

[PANGASIUS]

ENTRE POISSON-CHAT ET REQUIN



Lorsque nous avons commencé le magazine, une de nos collaboratrices doutait qu'il y aurait suffisamment d'aliments pour remplir plus de trois ans de publications. Mais elle n'avait pas réalisé à l'époque la quantité de nouveaux aliments qui nous arrivent chaque année dans les épiceries. Après cinq ans de magazines hebdomadaires, les nouveaux aliments et les sujets gastronomiques prolifèrent sans cesse. Les sceptiques ont été confondus.

Le pangasius n'est peut-être pas un nouvel aliment pour plusieurs personnes d'origine asiatique, mais au Québec, il a été découvert et est même devenu une vedette du petit écran grâce à une annonce publicitaire d'un supermarché. Vous vous en souvenez sûrement. Nous avons alors, nous aussi, un autre bon sujet à découvrir.

Souvent confondu avec le requin en raison de sa forme, qui rappelle celle d'un squal, et de son nom anglais *iridescent shark* (requin iridescent), le pangasius n'a rien en commun avec les dents de la mer. C'est en fait une espèce de poisson-chat qui

vit dans les eaux douces et chaudes des fleuves du Vietnam, du Cambodge et de la Thaïlande.

Depuis le milieu des années 1990, le pangasius a acquis une grande popularité en Asie, en Europe et en Amérique. À tel point que son élevage intensif est devenu l'un des piliers de l'industrie alimentaire au Vietnam et en Thaïlande.

Ce gros poisson gris-bleu à moustaches peut atteindre plus d'un mètre (3 pieds) de long et peser plus de 45 kilos (99 livres). Celui qu'on trouve en épicerie et en poissonnerie ne dépasse toutefois pas les 2 ou 3 kilos (4,4 ou 6,6 livres). Sa chair blanche, sans arêtes, possède un goût délicat mais peu prononcé, qui s'apparente à celui de la sole ou

Un poisson peu coûteux

Le pangasius est de plus en plus populaire sur les étals des marchés en raison de son prix très compétitif. Comme il est maintenant élevé en aquaculture intensive, il est disponible toute l'année et se vend à peine une dizaine de dollars le kilo.

Le saviez-vous? [PANGASIUS]

de la morue. Toutes les recettes de sole conviennent d'ailleurs à ce poisson.

Bien que le pangasius se prête à tous les modes de cuisson, les papillotes, la vapeur et le poêlon le mettent particulièrement en valeur. Sa chair offre aussi une bonne absorption de la saveur des épices et condiments qui l'accompagnent, comme les saveurs tomates, pimentées ou cajuns.

L'un des avantages du pangasius sur les autres poissons blancs est son prix très abordable.

Les coûts d'élevage de ce poisson en Asie étant très bas, nous pouvons nous en procurer dans nos marchés toute l'année pour environ 10 à 12 \$ le kilo, contre une quinzaine de dollars le kilo pour le catfish d'élevage des États-Unis, son principal concurrent.

Considéré comme un poisson à chair mi-grasse, le pangasius, à l'instar de tous les poissons, constitue un bon apport de protéines et d'acides gras oméga-3. Sa chair recèle aussi de bonnes quantités de vitamines A et C ainsi que plusieurs minéraux dont du calcium et du fer.

DÉTRÔNER LA SOLE?

Ce poisson à chair blanche a un goût délicat, peu prononcé, et n'a pas d'arêtes. Bien des poissonniers croient qu'il pourrait bientôt être aussi populaire que la sole.

BEAUCOUP DE NOMS POUR UN SEUL POISSON

Si vous cherchez du pangasius, sachez qu'il peut prendre différents noms sur les étalages, comme poisson-chat du Mékong ou silure-requin. Dans les établissements de langue anglaise, le pangasius deviendra *panga*, *striped catfish* ou *swai*.

Pourquoi tous ces noms? La réponse n'est pas biologique, mais commerciale. Car le pangasius étant un poisson-chat, il peut être très facilement confondu avec le *catfish*, dont l'élevage représente un gros marché aux États-Unis. Dans le but de protéger les éleveurs américains de poisson-chat, Washington a interdit aux producteurs étrangers de vendre leur pangasius aux États-Unis sous le nom de *catfish*. On a donc dû lui trouver d'autres noms pour le commercialiser en Amérique.



[PANGASIUS]

LES POISSONS FAVORIS DES ENFANTS

Ce sont les poissons à chair blanche qui sont sans contredit les plus populaires auprès des enfants. Le pangasius devrait satisfaire les papilles des plus difficiles.

RAGOÛT DE PANGASIUS DU LAC KERR

INGRÉDIENTS

- 5 tranches de bacon
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'oignons hachés
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates dans leur jus
- 1 boîte de 227 ml (8 oz) de sauce tomate
- 750 ml (3 tasses) de pommes de terre en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 6 gouttes de sauce pimentée piquante (par exemple, Tabasco), ou au goût
- Sel et poivre au goût
- 900 g (2 lb) de pangasius coupé en petits morceaux

PRÉPARATION

- 1 Placer le bacon dans un fait-tout ou une grande marmite munie d'un couvercle. Cuire à feu moyen-vif, en retournant les tranches de bacon de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient



uniformément dorées, soit environ 10 minutes. Réserver la graisse. Retirer le bacon et le faire égoutter sur une assiette couverte d'essuie-tout. Émietter le bacon et réserver.

- 2 Jeter les oignons dans la marmite; couvrir et laisser cuire environ 5 minutes. Ajouter en remuant les tomates, la sauce tomate, les pommes de terre, la sauce Worcestershire et la sauce piquante. Saler et poivrer, puis laisser mijoter 30 minutes. Incorporer au mélange le bacon émietté et le pangasius; poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la chair du poisson se détache facilement, soit environ 10 minutes.

PANGASIUS PANÉ AU SÉSAME

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de chapelure ou de pain sec passé au robot
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
- 4 filets de pangasius ou de poisson blanc comme la sole
- 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Mélanger la moitié des graines de sésame dans la chapelure. Tremper les filets de poisson dans le yogourt et les enrober de chapelure.
- 3 Déposer les filets sur une plaque à biscuits, les saupoudrer avec le reste de graines de sésame et arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire entre 15 et 20 minutes.

Note: Si vous n'avez pas de yogourt, du lait fera l'affaire.

PANGASIUS AU BARBECUE

INGRÉDIENTS

- 675 g (1 1/2 lb) de petites pommes de terre nouvelles, grattées
- 675 g (1 1/2 lb) de filets épais de pangasius, coupés en 3 ou 4 morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive (et un peu plus pour assaisonner les pommes de terre)
- 1,6 l (6 1/4 tasses) de roquette lavée et essorée
- 300 ml (1 1/4 tasse) de tomates cerises coupées en deux
- 20 olives Kalamata dénoyautées
- Vinaigre balsamique (au goût)
- Sel et poivre du moulin



PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce que leur chair soit tendre.
- 2 Mettre les filets de pangasius dans un récipient peu profond et les enrober d'huile d'olive. Assaisonner de sel et d'un peu de poivre, et les passer brièvement à feu moyen sur une plaque à barbecue pour les dorer sur une face. Les retourner pour les faire cuire de l'autre côté. Le poisson ne doit pas être totalement cuit; il continuera à cuire hors du feu.
- 3 Lorsque les pommes de terre sont cuites, les égoutter et les mettre dans un grand plat de service. Les écraser à l'aide d'une fourchette en les assaisonnant généreusement de sel, de poivre et d'huile d'olive. Puis ajouter la roquette. Bien mélanger.
- 4 Déposer les filets de pangasius sur les pommes de terre. Répartir sur les filets les tomates cerises et les olives. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir sans tarder, après y avoir versé un filet de vinaigre balsamique.

SAUCES POUR POISSONS ET FRUITS DE MER

SAUCE TARTARE

INGRÉDIENTS

- 180 ml (3/4 tasse) de mayonnaise
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de cornichons hachés (environ trois gros) et 5 ml (1 c. à thé) de jus de cornichon
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon vert haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignon rouge haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, rincées et hachées

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que les saveurs se fondent ensemble, soit environ 30 minutes. (La sauce se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.)

SAUCE CRÉMEUSE AU CHIPOTLE

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de mayonnaise
- 60 ml (4 c. à soupe) de crème sure
- 10 ml (2 c. à thé) de piments chipotle hachés dans une sauce adobo (on en trouve dans les épiceries latino-américaines)
- 1 petite gousse d'ail hachée ou écrasée à l'aide d'un presse-ail
- 10 ml (2 c. à thé) de feuilles de coriandre fraîche hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de lime

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un petit bol. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que les saveurs se fondent ensemble, soit environ 30 minutes. (La sauce se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.)

[PÉTONCLE]

POUR UN PETIT FESTIN BIEN DE CHEZ NOUS

Évidemment, tous les producteurs que nous rencontrons considèrent leurs produits comme les meilleurs. Lorsque nous les visitons sur leurs terres ou à leurs quais, nous sommes en effet rarement déçus; nous découvrons presque toujours de pures délices. Cela, pour une bonne raison: la très grande fraîcheur du produit. Que ce soit un légume fraîchement récolté ou un poisson à peine sorti de l'eau, le produit est toujours meilleur que son équivalent offert au supermarché.

PETITS OU GROS PÉTONCLES?

Même s'ils sont plus chers, les gros pétoncles peuvent être avantageux.

À la cuisson, tous les pétoncles rétrécissent beaucoup.

Si vous les achetez plus gros, vous en aurez plus sous la dent à la fin de la cuisson!

CHOISIR LES PÉTONCLES AU RAYON DES SURGELÉS

Pour les pétoncles congelés ou surgelés, vérifiez que le sac ne contienne pas d'amas de glace, que les pétoncles ne soient pas collés les uns sur les autres et, surtout, que les mollusques n'aient pas de taches blanchâtres, un signe de dessèchement ou de brûlure par le froid.

Nous sommes allés en mer à Digby, en Nouvelle-Écosse, en compagnie de pêcheurs de pétoncles. Les pétoncles étaient si frais que nous les avons mangés crus, et ce, sans crainte. Imaginez! Digby se targue d'ailleurs d'être la capitale mondiale du pétoncle. Cette pêche côtière a débuté dans les années 1920. Et puisque Digby n'est pas si loin de Boston et de Gloucester, le marché s'est rapidement développé. On y pêche maintenant les pétoncles toute l'année, tant en haute mer que sur la côte. Plus précisément, ce sont les pétoncles pêchés à proximité des côtes qui ont fait la réputation de Digby.

On n'en pêche pas seulement dans les Maritimes. Nous avons aussi suivi un autre groupe de pêcheurs de pétoncles sur la Côte-Nord, en Minganie plus exactement. Là, les pêcheurs récoltent le même pétoncle qu'en Islande, soit celui qui prolifère en eau froide. Il porte d'ailleurs le nom de «pétoncle d'Islande», mais les pêcheurs québécois l'appellent «pétoncle de la Côte-Nord». Il est un peu plus petit que celui de Digby, mais un peu plus gros que celui en provenance des États-Unis.



LA FRAÎCHEUR DES PÉTONCLES

Dans les épicereries ou les poissonneries, on trouve des pétoncles frais, congelés ou encore congelés individuellement (ce qui les empêche d'être collés les uns sur les autres et leur donne une plus belle apparence). Il est normal de retrouver un peu de glace ou d'eau avec les pétoncles congelés, mais examinez bien vos sacs pour vous assurer qu'il n'y en ait pas de façon démesurée. Quand on achète des pétoncles frais, il faut savoir que la fermeté est un gage de fraîcheur. Une petite trace blanchâtre autour du mollusque montre que le pétoncle a commencé à perdre ses jus, et qu'il n'est donc pas frais. Comme les autres fruits de mer, les pétoncles doivent être conservés à basse température.

On peut apprêter ses pétoncles de façon traditionnelle : panés ou simplement sautés avec du beurre à l'ail. Toutefois, comme le pétoncle absorbe bien les saveurs qui l'entourent, il existe de nombreuses façons de le préparer. Par exemple, on peut le savourer avec des viandes ou des épices ; il se marie entre autres très bien avec le gingembre. Des pétoncles bien frais sont excellents en ceviche.

Osez-les rosés à la cuisson, parce que plus vous les faites cuire, plus ils rétréciront, ce qui est normal pour un muscle. De plus, quand ils ne sont pas complètement cuits, les pétoncles fondent dans la bouche et dégagent encore plus de saveur. Ils sont faibles en cholestérol et en gras saturés, mais riches en potassium.

PÉTONCLES AU FOUR

Recette proposée par Michel Leblanc, directeur du restaurant *La Factorie*, aux Îles-de-la-Madeleine.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 60 ml (1/4 tasse) d'oignon vert
- 125 ml (1/2 tasse) de céleri coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de champignons tranchés en lamelles
- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- Sel et poivre
- 5 ml (1 c. à thé) de persil
- 250 ml (1 tasse) de lait
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
- 900 g (2 lb) de pétoncles frais ou congelés
- 4 tranches de pain beurré

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir l'oignon vert, le céleri et les champignons

dans le beurre jusqu'à pleine cuisson. Ajouter la farine et assaisonner de sel, poivre et persil.

- 2 Ajouter le lait et la crème en brassant régulièrement, jusqu'à une consistance veloutée. Ajouter les pétoncles et laisser mijoter 5 à 10 minutes.

- 3 Verser ensuite le mélange dans un plat allant au four. Recouvrir le tout de pain et placer au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce que le pain soit grillé.

DONNE 4 PORTIONS.

Le moment d'en profiter

Nos pêcheurs québécois ratissent les fonds marins à la recherche de ces précieux mollusques d'avril à septembre. C'est donc l'été où on peut se procurer les meilleurs pétoncles.



[PORC]

LA MEILLEURE PIÈCE POUR UN RÔTI

Parmi les sujets de conversation les plus populaires, lors de réunions de famille ou de soirées entre amis, il y a les «trucs» de cuisine. Une personne a essayé une nouvelle épice qui rend les choux de Bruxelles moins amers, et partage sa découverte avec passion. Une autre renchérit avec un ajustement qu'elle vient d'essayer qui rend ses crêpes plus légères que jamais.

Le porc, un caméléon dans l'assiette

Le porc s'accompagne bien de saveurs très fortes, comme la moutarde, le piment et tous les condiments relevés. Mais le porc adore aussi les saveurs sucrées comme celles des fruits.

Le rose, la couleur du jour

Le porc d'aujourd'hui est beaucoup plus sécuritaire qu'autrefois. On n'a plus rien à craindre, et tout à gagner: le porc est bien plus tendre et juteux quand il est rosé. Seule exception, le porc haché qui, lui, doit toujours être bien cuit, comme toutes les viandes hachées d'ailleurs.

Nous, les membres de l'équipe de *L'Épicerie*, faisons de même. Grâce à notre amour de la cuisine et, surtout, à l'expertise des spécialistes que nous consultons, nous avons revisité des recettes classiques et trouvé comment en tirer le meilleur. C'est le cas du rôti de porc.

Au comptoir du boucher, on nous offre trois types de rôti de porc : le rôti de longe du centre, celui de bout de côtes et le rôti d'épaule, appelé aussi rôti d'échine. Lequel est le plus savoureux une fois cuit ? L'expert Daniel Trottier, chef à l'Académie culinaire de Montréal, a fait le test.

Le rôti de longe du centre est celui qui se vend le plus cher, mais c'est la pièce la moins grasse. Résultat: si on ne la barde pas, on obtiendra une viande sèche et peu goûteuse.

Le rôti d'épaule (ou d'échine), lui, est composé d'une trentaine de muscles tous reliés par des tissus connectifs, où se loge du gras interstitiel. Comme ce gras est à l'intérieur de la viande, celle-ci s'arrosera d'elle-même pendant la cuisson, donc il n'est pas nécessaire d'y ajouter de gras en surface.



Le rôti de longe bout de côtes est la pièce de viande la plus grasse des trois, car elle contient beaucoup de gras intermusculaire et intramusculaire. Plus juteuse et plus goûteuse, elle n'est pas le meilleur choix pour ceux qui craignent les excès de gras. Après les avoir saisis au poêlon, nous avons fait cuire les trois rôtis à 150 °C (300 °F), jusqu'à ce que la température interne atteigne 68 °C (155 °F). Comme toutes les viandes, la taille des rôtis avait diminué à la cuisson. Mais le rôti de longe bout de côtes avait perdu 50 % de son poids initial, alors que le rôti d'échine n'avait perdu que 35 % de son poids. Pour ce qui est du goût, le rôti de longe du centre était, tel

que prévu, un peu sec, avec un goût plus discret. Le rôti de longe bout de côtes, même après cuisson, contenait encore beaucoup de masses de gras à l'intérieur; ce phénomène peut déranger surtout ceux qui surveillent leur consommation de gras.

Notre chef, Daniel Trottier, a remarqué que le morceau d'épaule (ou d'échine) est demeuré plus rosé que les autres et, lors de la découpe, c'est ce rôti qui offrait le plus de jus. Et qui dit jus, dit saveur. Étrangement, c'est aussi le rôti qui coûte le moins cher, ce qui en fait le produit avec le meilleur rapport qualité-prix!

LE FILET: COMME UN SANDWICH

Le filet de porc est un muscle de forme cylindrique qui se situe à l'avant de l'animal, juste devant les côtes de dos et de flancs. C'est une pièce relativement petite et donc plus chère que les autres. Néanmoins, on en trouve souvent au rabais. Ouvrez l'œil en feuilletant les circulaires et profitez des bons prix! Le filet peut être préparé comme un rôti. Il suffit de le faire dorer un peu au poêlon, et de l'enfourner à 190 °C (375 °F) jusqu'à ce qu'il soit encore un peu

rosé à l'intérieur. Mais ça, c'est une version très simple de l'apprêter! Pour laisser libre cours à sa fantaisie, on peut l'utiliser comme un «sandwich», puisque sa forme allongée le permet. Ouvrez-le en deux, comme vous le feriez avec une baguette de pain, et farcissez-le de vos ingrédients préférés. Essayez...

- un mélange de pousses d'épinards, de fromage mozzarella et d'épices, en enveloppant les filets de capicollo;
- un mélange de fromage de chèvre, de tomates séchées et de basilic frais, en enveloppant le tout de prosciutto;
- un mélange de brie, bleuets et noix de Grenoble et servir les filets avec une sauce à l'orange.



RÔTI DE PORC ET GRAISSE DE RÔTI À LA MODE DU QUÉBEC

Recette de Jehane Benoît.

VALEUR NUTRITIVE

Le porc est une viande assez maigre. Certaines pièces sont si maigres qu'il faut les barder avant de les cuire pour qu'elles ne s'assèchent pas. Le porc est aussi une viande à forte teneur en protéines et en vitamines. On y trouve surtout de la vitamine B1 (thiamine), dont les taux surpassent toutes les autres viandes. Le porc est aussi riche en zinc, en sélénium et d'autres vitamines du groupe B.

INGRÉDIENTS

- 1,8 à 2,3 kg (4 à 5 lb) de longe de porc
- 2 gousses d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche
- 5 ml (1 c. à thé) de sarriette
- Sel et poivre
- 1 couenne de porc ou 1 pied de porc
- 250 ml (1 tasse) d'eau

PRÉPARATION

- 1 Piquer la longe de porc avec l'ail, chaque gousse coupée en 2. Frotter la viande avec la moutarde sèche et la sarriette, en laissant adhérer le plus possible au gras de la viande.
- 2 Mettre la longe de porc dans un chaudron de fonte. Saler et poivrer au goût. Ajouter autour la couenne ou le pied de porc coupé en morceaux. Ajouter l'eau.

IL Y A DEUX FAÇONS DE CUIRE LE RÔTI :

- 1 Placer le chaudron sur la source de chaleur. Porter à ébullition. Couvrir et faire mijoter à feu lent pendant 2 heures. Découvrir et faire cuire à feu vif jusqu'à ce que le liquide soit évaporé, ce qui n'est pas très long. Faire dorer le dessus, c'est-à-dire la partie grasse du rôti, le mettre



dans un plat et ajouter au résidu 250 ml (1 tasse) d'eau froide. Faire mijoter pendant 10 minutes en brassant et grattant bien le fond. Couler le jus à travers une passoire fine pour obtenir une graisse de rôti en gelée.

- 2 Placer le chaudron, non couvert, dans un four à 165 °C (325 °F). Faire cuire 45 minutes par 450 g (1 lb). Lorsque le rôti est cuit, le mettre dans un plat. Placer le chaudron sur la source de chaleur et finir la graisse de rôti en ajoutant 250 ml (1 tasse) d'eau froide au résidu. Faire mijoter en grattant bien le fond. Couler et réfrigérer.

CHOUCROUTE GARNIE

À ajouter à un repas familial ou entre amis afin de redécouvrir le plaisir des plats cuisinés.

INGRÉDIENTS

- 3 gros oignons tranchés
- 3 pommes Golden Delicious évidées et tranchées
- 4 gousses d'ail émincées
- 1,5 l (6 tasses) de choucroute rincée et égouttée
- 1 tranche de bacon d'environ 225 g (8 oz)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivre broyé
- 20 baies de genièvre
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de carvi
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec ou de bouillon de poulet
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 kg (2,2 lb) de longe de porc désossée
- 4 saucisses bratwurst fraîches
- 4 saucisses knackwurst ou de Francfort
- 16 petites pommes de terre nouvelles en robe des champs, bouillies

PRÉPARATION

1 Dans un fait-tout, combiner la moitié des oignons, des pommes et de l'ail. Couvrir de la moitié de la choucroute, puis ajouter les morceaux de lard. Saupoudrer des grains de poivre, des baies de genièvre et des graines de carvi. Ajouter le reste des oignons, des pommes et de l'ail. Couvrir avec le reste de la choucroute. Verser le vin ou le bouillon. Couvrir et cuire au four à 150 °C (300 °F), pendant 2 heures 30.

- 2** Dans un grand poêlon, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire dorer le porc. Enfourer ensuite la viande dans la choucroute. Cuire à couvert pendant 1 heure.
- 3** Dans le même poêlon, cuire les saucisses bratwurst puis les ajouter avec les knackwurst à la choucroute. Cuire à couvert pendant encore 1 heure ou jusqu'à ce que les saucisses soient cuites à l'intérieur et bien tendres. Transférer le porc et la poitrine fumée sur une planche à découper et détailler la viande en tranches. Déposer la choucroute au centre d'un grand plat de service, garnir de saucisses, de tranches de porc et de bacon, puis de pommes de terre.



[POULET]

LA GRANDE FAMILLE DE LA VOLAILLE

UN POULET QUI SE TIENT

Pas besoin de ficeler un poulet avec de la corde pour lui serrer les cuisses. Faites 2 incisions en biais, sur les flancs, à quelques centimètres du croupion. Passez ensuite les pattes dans ces «boutonnères» et elles resteront en place.

«Volaille couverte des trésors des sous-bois», lisez-vous sur le menu. L'eau à la bouche, vous commandez ce plat. On vous apporte une poitrine de poulet recouverte d'une sauce aux champignons. Eh oui ! «volaille» réfère souvent à du poulet, et «trésors des sous-bois», à des champignons ! Mais on aime tellement notre «volaille». Selon les dernières données, la consommation moyenne de poulet au Canada est de 31 kg (68 lb) par personne annuellement.

On a raison d'aimer le poulet. C'est une viande peu calorique, qui contient beaucoup de protéines, de minéraux et de vitamines. À condition de ne pas l'enrober de panure, d'épices salées ou de le faire frire, bien sûr. Le poulet s'apprête de multiples façons, et c'est aussi ce qui fait son charme. À L'Épicerie, nous aimons explorer les possibili-

tés hors des sentiers battus. Si vous avez envie d'essayer autre chose que le poulet, tout en demeurant dans le même type de viande, pourquoi ne pas essayer les cailles ? C'est un volatile sauvage, mais qui se cuisine comme le poulet.

La caille est beaucoup plus petite que le poulet. Une cuisse de caille a la grosseur d'une aile de poulet. Mais elle offre de bons avantages : comme tous les gibiers, la caille est moins grasse que le poulet et elle a un goût à peine plus corsé. De plus, elle s'avère très abordable : à peine 3 \$ pour 200 g (7 oz), soit suffisamment pour 1 personne.

À l'achat, choisissez celles qui ont une couleur uniforme, sans points rouges ou ecchymoses, qui témoigneraient d'un manque de soin à l'abattage. La caille choisie doit être bien charnue, avec une poitrine bombée, et aucun os ne doit en dépasser. Si elle est légèrement couverte de gras, c'est signe que la caille est bien en chair ; elle promet d'être savoureuse et moelleuse.



Le saviez-vous? [POULET]

Vous voulez épater votre amoureuse ou amoureux lors d'un souper en tête à tête ? Achetez un poulet de Cornouailles. Pour impressionner votre convive, vous pouvez prétendre qu'il s'agit d'un oiseau rare qui vient de la région exotique de Cornouailles; or dans les faits, le poulet de Cornouailles est tout simplement... un petit poulet. Son poids varie entre 400 et 700 g (14 et 25 oz). En Amérique du Nord, tous les oiseaux de 900 g (2 lb) et moins sont appelés «poulets de Cornouailles». De 900 g à 2,3 kg (2 lb à 5 lb), ce sont des «poulets à griller». Les «poulets à rôtir», pour leur part, pèsent 3 kg (6,6 lb) chacun.

COMMENT SAUMURER UN POULET?

Une façon simple d'empêcher les viandes maigres de sécher pendant la cuisson consiste à les saumer. Pour saumer un poulet, faites dissoudre 125 ml (1/2 tasse) de sel de table dans deux litres d'eau et plongez-y le poulet de trois à quatre heures au réfrigérateur. Rincez bien le poulet ensuite et asséchez-le à l'aide de papier absorbant. À la cuisson, votre poulet deviendra plus moelleux et juteux.



Au-delà de 3 kg (6,6 lb), on les nomme plutôt «poulets matures».

Puisqu'il est plus jeune et plus petit, le poulet de Cornouailles est aussi plus tendre que le poulet mature. Par contre, il a le même goût, la même couleur et se cuit de la même façon, en comptant environ 45 minutes par 450 g (1 lb). Idéalement, pour s'assurer d'une cuisson parfaite, il est conseillé d'utiliser un thermomètre à viande. Vous pourrez retirer le poulet du four lorsqu'il aura atteint une température interne de 82 °C (180 °F).

Comme vous avez pu le constater, la caille et le poulet de Cornouailles se substituent très bien au poulet. Mais n'hésitez pas à considérer d'autres avenues : la pintade, le faisan, la perdrix et même le pigeon (d'élevage, pas celui du parc Lafontaine !) sont d'excellentes viandes.

Si vous souhaitez goûter à des oiseaux un peu plus gros, au lieu de vous tourner vers la dinde, vous pouvez essayer le canard et l'oie. Profitez de l'abondance et de la diversité qu'offrent les marchés.

Décongeler votre volaille en toute sécurité

Afin de limiter la prolifération de bactéries nuisibles pour la santé, telle la salmonelle souvent présente dans le poulet, assurez-vous de faire décongeler votre poulet au réfrigérateur et non sur le comptoir, à la température de la pièce. Une autre façon de faire est de le laisser décongeler à l'eau bien froide. Ajouter une bonne quantité de sel et vous obtiendrez une viande bien blanche et savoureuse.

CAILLES SAUTÉES AU PORTO

Recette du chef Pierre Santerre, du *Centre de formation professionnelle Fierbourg*.

INGRÉDIENTS

- 2 cailles royales
- 15 ml (1 c. à soupe) de graisse fine de canard
- Au goût: sel
- 60 ml (4 c. à soupe) de porto
- 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de gibier
OU concentré pour soupe au boeuf
- 60 ml (4 c. à soupe) de crème à cuisson
- 4 portions de laitues miniatures mixtes (mesclun)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
Désosser les cailles si elles sont entières.
Prélever les poitrines et les cuisses.
- 2 Préparer les assiettes, pour qu'elles soient prêtes à recevoir les cailles, en y déposant la salade.
- 3 Faire chauffer la graisse fine de canard et y saisir vivement les pièces des 2 côtés, saler au goût.
Mettre au four environ 5 minutes, le temps variant selon la grosseur des pièces.
Retirer les cailles et placer 1 cuisse et 1 poitrine sur chaque assiette.
Jeter la graisse et remettre le poêlon sur le feu, déglacer avec le porto.
Dès que le porto commence à s'évaporer, ajouter le concentré et la crème, et bien mélanger. Napper les cailles de cette sauce et servir.

**DONNE 4 PORTIONS SERVIES
EN ENTRÉE.**



POULETS DE CORNOUAILLES AU CITRON

INGRÉDIENTS

- 2 1/2 citrons
- 2 poulets de Cornouailles prêts à cuire
- Sel et poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail

PRÉPARATION

- 1 Rincer et éponger les citrons. En couper un en 4.
- 2 Assaisonner l'intérieur des poulets de sel, de poivre et de 1 pincée d'herbes de Provence, puis ajouter les quartiers de citron. Frotter la peau des poulets avec 1/2 citron. Les ficeler.
- 3 Laisser chauffer l'huile d'olive dans une cocotte. Y faire revenir les poulets sur toutes les faces pendant environ 10 minutes.
- 4 Entourer les poulets d'un citron taillé en 6 quartiers et des gousses d'ail non pelées. Parsemer le reste d'herbes. Couvrir et cuire les poulets de Cornouailles pendant 25 minutes à feu doux en les retournant plusieurs fois. Ajouter au besoin 1 à 2 cuillerées d'eau. Servir chaud avec des pâtes fraîches.



CAILLES POÊLÉES AU SIROP D'ÉRABLE

Recette du chef Pierre Santerre, du *Centre de formation professionnelle Fierbourg*.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 ml (4 c. à soupe) de concentré de gibier pour la sauce
- 60 ml (4 c. à soupe) de graisse fine de canard
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 4 cailles royales
- 20 ml (4 c. à thé) de crème de cuisson

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
- 2 Mélanger le sirop d'érable, le concentré, la graisse et le gingembre. Placer les cailles dans une casserole allant

au four et les badigeonner avec le mélange à l'érable. Mettre au four pendant 40 minutes. Répéter 4 fois cette opération.

- 3 La dernière fois, couvrir la casserole et diminuer l'intensité du four à 190 °C (375 °F). Laisser cuire de 45 à 60 minutes, selon le four. Retirer le couvert, récupérer le jus de cuisson et badigeonner une dernière fois avant de remettre au four pour bien caraméliser. Retirer du four et laisser reposer quelques minutes. Ajouter le reste du mélange à l'érable au jus de cuisson et porter à ébullition, crémier. Retirer les cuisses et les poitrines de la carcasse et servir avec la sauce.

DONNE 4 PORTIONS.

FAISAN AUX HERBES, FARCIS AU RIZ SAUVAGE

Lors de son dîner d'investiture, on a, entre autres, servi ce plat au président Obama.

INGRÉDIENTS

- 10 poitrines de faisan désossées et leur filet
- 450 g (1 lb) de riz sauvage à long grain
- 2 l (8 tasses) de bouillon de poulet
- 1/2 oignon, coupé en dés
- 2 carottes, coupées en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail rôti
- 125 ml (1/2 tasse) d'abricots séchés, coupés en dés
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive assaisonnée de romarin, de thym et de sauge
- 15 ml (1 c. à soupe) de mélange de sel et de poivre
- Épinards

PRÉPARATION

- 1 Retirer les filets de faisan et les garder pour la farce. Faire des entailles sur les côtés des poitrines des faisans pour permettre le remplissage avec la farce.
- 2 Faire bouillir le riz avec le bouillon de poulet. Cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que la moitié du

liquide se soit évaporé.

- 3 Ajouter l'oignon, les carottes, l'ail et les abricots. Cuire jusqu'à ce que les légumes aient ramolli et que tout le liquide soit absorbé. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit froid.
- 4 Dans un robot culinaire, réduire en purée les filets de faisan. Cela servira de pâte afin que la farce se tienne bien.
- 5 Lorsque le riz est froid, ajouter la purée de faisan et bien mélanger. Ajuster l'assaisonnement de sel et de poivre et remettre au réfrigérateur jusqu'au moment de farcir.
- 6 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- 7 Façonner 10 boules de farce et les intégrer dans chacun des faisans, en prenant garde de ne pas trop les farcir. Badigeonner du mélange d'huile et d'herbes, et assaisonner de sel et de poivre. Placer les faisans dans une rôtissoire et cuire environ de 8 à 10 minutes. Retirer du four et couvrir avec du papier d'aluminium. Laisser reposer pendant 10 minutes. Servir sur un lit d'épinards sautés.

DONNE 10 PORTIONS.

[TILAPIA]

UN POISSON LÉGER... TROP LÉGER?

Notre équipe est très passionnée par tout ce qui touche l'alimentation. Alors quand nous avons reçu les résultats d'une étude américaine qui concluait que le tilapia contient si peu d'oméga-3 «qu'il ne serait pas meilleur pour la santé qu'un beigne ou un hamburger», nos réactions ont été tout aussi passionnées. Nous nous doutions bien que cette conclusion était exagérée. Heureusement, une de nos journalistes a analysé le contenu de cette publication et y a apporté quelques nuances.

CRITÈRES D'ACHAT ET DE CONSERVATION

Comme pour tous les poissons, il faut s'assurer qu'il ne dégage pas trop d'odeur à l'achat. Sa chair doit être aussi bien rosée, même si le tilapia du Honduras l'est un peu moins que celui du Costa Rica. Pour sa conservation, on doit suivre les mêmes précautions que pour les autres poissons. Mais si on l'achète surgelé, emballé sous vide, on peut le garder au congélateur environ trois mois.



L'étude de l'École de médecine de l'Université Wake Forest a cherché à identifier les meilleurs poissons: ceux qui ont le plus d'oméga-3, et le moins d'oméga-6. Après avoir comparé l'apport nutritif des poissons les plus consommés, l'équipe du professeur Floyd H. Chilton a déterminé que le saumon de l'Atlantique et la truite présentaient un ratio beaucoup plus intéressant que le poisson-chat et le tilapia. Ce dernier contient une faible concentration d'oméga-3 et une concentration élevée d'oméga-6.

Or, selon les dernières données, bien que les oméga-6 jouent un rôle important dans notre organisme, trop d'oméga-6 dans l'assiette empêche l'organisme d'exploiter adéquatement ses sources d'oméga-3. Cela rend notre organisme moins résistant aux maladies cardiovasculaires ainsi qu'aux problèmes allergiques et inflammatoires.

Le fameux ratio oméga-6/oméga-3 qui a tant fait jaser dans l'étude américaine serait

Le saviez-vous? [TILAPIA]

de 11/1 pour le tilapia alors que le ratio du saumon de l'Atlantique et de la truite est de 1/1. De plus, les chercheurs signalent que la teneur en oméga-6 du tilapia est de 134 mg par 100 g (3,5 oz) de chair, «ce qui excède largement celle d'une même quantité de bœuf maigre (34 mg) ou de pâte à beigne (4 mg)», écrivent-ils avec une pointe d'ironie... Et c'est cette phrase qui a aussitôt fait le tour du monde!

Ajoutons en outre que ce déséquilibre entre les 2 types d'acides gras oméga s'explique principalement par l'alimentation des poissons en pisciculture, cette disproportion ne se retrouvant pas dans les lignées sauvages. La viande de boucherie présente aussi un déséquilibre du même type, lié à la même cause.

Conclusion : il ne faut surtout pas bannir le tilapia ! Il demeure un poisson maigre, ce qui explique d'ailleurs en bonne partie que sa quantité d'oméga-3 soit plus faible que celle du saumon, par exemple. Par ailleurs, ce poisson est une excellente source de protéines complètes. Il est rempli de nutriments essentiels: du phosphore, du sélénium, de la vitamine B12, de la vitamine D, une bonne source de magnésium et de vitamines B3 et B6.

Le tilapia est un poisson un peu plus goûteux que le mérou et la sole, et son goût particulier est difficile à comparer. Certains diront que le tilapia a même un goût un peu sucré. Sa chair est ferme et rosée, mais elle perd sa couleur à la

cuisson pour prendre des tons de crème. On le considère d'ailleurs comme un poisson à chair blanche.

C'est un poisson très intéressant pour faire des sushis. Dans certaines poissonneries, on vend même du tilapia de qualité en sashimi. On peut aussi préparer le tilapia en papillote sur le barbecue ou le faire tout simplement cuire au four, le pocher ou le poêler. Un peu comme le tofu, le tilapia emprunte les saveurs des épices qu'on y ajoute, ce qui nous permet de l'apprêter au gré de notre imagination.

LE TILAPIA D'ICI

La majeure partie du tilapia qu'on trouve dans nos comptoirs provient du Costa Rica et du Honduras. Toutefois, selon le gouvernement du Canada, on voit de plus en plus d'élevages de tilapia au pays. La production aquacole de cette espèce se fait dans des bassins d'eau chauffée en Colombie-Britannique, en Ontario et en Nouvelle-Écosse. La production pour le commerce est autorisée depuis 1995.

L'avantage de la production locale est bien sûr l'approvisionnement en poisson frais. À Vancouver, là où la communauté asiatique est importante, on le vend même vivant, comme on le fait ici avec le homard.



TILAPIA À LA VERACRUZ

Voici une recette savoureuse qui vous transportera sur le bord du golfe du Mexique, à Veracruz plus précisément. Elle est facile à réaliser, rapide et impossible à rater.

UN POISSON, UNE PETITE GÉLULE...

La norme internationale de consommation d'oméga-3 est de 500 mg par jour ou l'équivalent de deux repas de poissons gras par semaine. Or la moitié de la population du Québec ne mange que 216 mg d'oméga-3 par semaine, moins d'un repas par semaine. Mais 12 % des Québécois se rattrapent en avalant une gélule d'huile de poisson gras chaque jour.



INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon blanc haché finement
- 6 gousses d'ail émincées
- 2 piments jalapenos coupés en languettes
- 4 tomates (0,5 kg, 1 lb) hachées finement
- 5 feuilles de laurier
- 1 pincée d'origan
- 1 pincée de thym
- 1 pincée de marjolaine
- 250 ml (1 tasse) d'olives vertes entières
- 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- Au goût : sel et poivre
- 4 filets de tilapia

PRÉPARATION

- 1** Chauffer l'huile et ajouter les oignons. Brunir légèrement. Ajouter l'ail et les piments. Faire suer pendant quelques secondes. Ajouter ensuite les tomates et couvrir. Cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- 2** Ajouter les fines herbes, les olives, le vin blanc, les câpres, et saler (1 pincée). Laisser mijoter à feu doux pendant quelques minutes.
- 3** Pendant ce temps, rincer les filets à l'eau claire. Sur une planche, saler et poivrer les filets des deux côtés. Déposer les filets délicatement sur la sauce et couvrir. Réduire le feu et cuire à légère ébullition pendant 5 minutes.
- 4** Servir avec du riz.

DONNE 4 PORTIONS.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le coupable de cette grande quantité d'oméga-6 dans le tilapia est la nourriture que les poissons reçoivent. On les nourrit avec une moulée de maïs peu coûteuse qui contient des oméga-6 que le poisson convertit facilement et accumule dans ses tissus.

FILETS DE TILAPIA ET SAUCE AU CURRY

INGRÉDIENTS

- 675 g (1,5 lb) de filets de tilapia
- 25 ml (5 c. à thé) de jus de citron frais
- Sel
- Huile végétale en pulvérisateur
- 250 ml (1 tasse) de purée de tomate
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature léger
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de racine de gingembre fraîche émincée
- 3 ml (1/2 c. à thé) de garam masala
- 1 ml (1/4 c. à thé) de curcuma
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne

PRÉPARATION

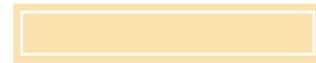
- 1 Assaisonner le poisson de jus de citron et de sel. Placer le poisson dans un plat à four huilé.
- 2 Mélanger en fouettant la purée de tomate, le yogourt, l'ail, le gingembre, le garam masala, le curcuma, le sel et le piment de Cayenne. Verser la sauce sur le poisson. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 10 minutes. Sortir du réfrigérateur et laisser mariner encore 20 minutes.
- 3 Découvrir et mettre le plat dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 15 minutes. Servir avec du riz brun ou du riz basmati.

DONNE 4 PORTIONS.





PRODUITS
CÉRÉALIERS
ET PRODUITS
LAITIERS



**COUSCOUS
ÉPEAUTRE
FROMAGE COTTAGE
ORGE
MAYONNAISE
MISO
PÂTES ALIMENTAIRES
QUINOA
RICOTTA
RIZ
SARRASIN**

[COUSCOUS]

UNE SPÉCIALITÉ D'AFRIQUE DU NORD... ET DU CANADA!

Le couscous est le mets traditionnel de plusieurs pays d'Afrique du Nord comme le Maroc, l'Algérie et la Tunisie. Ce ragoût, composé de viandes et de légumes, est un pur délice. De plus, on peut y mettre tout ce qu'on aime: du poulet, des merguez, de l'agneau, du bœuf... et des légumes, bien sûr.

Idriss est originaire de Marrakech, ville aux mille intrigues au centre du Maroc. Il vit aujourd'hui à Montréal. Il nous accueille chaleureusement, comme il est de mise chez les Maghrébins. Son épouse, Leïla, dépose un immense plat de service sur une table basse autour de laquelle nous nous asseyons.

Devant nous ne figurent pas d'assiettes ni d'ustensiles. Idriss nous invite à nous laver les mains car nous allons apprendre à manger le couscous comme il se doit, avec la main droite (la main gauche sert à l'hygiène personnelle, donc pas question de la plonger dans les plats collectifs!).

Il faut mettre sa main droite dans le couscous, presser la semoule pour qu'elle tienne ferme-

ment, former une boulette avec ses 5 doigts, rouler la boulette dans sa paume jusqu'à ce qu'elle soit bien ronde et hop, l'envoyer dans la bouche. Tout cela, d'une seule main.

« C'est un plat de partage idéal! » s'exclame Rabah Adjemout, le propriétaire du restaurant Au Coin Berbère, une véritable institution de la restauration arabe de Montréal. « Chacun puise sa portion dans le même plat que son voisin. Il faut donc penser aux autres continuellement. »

Depuis 30 ans, le restaurant Au Coin Berbère invite les Québécois à se familiariser avec cette spécialité culinaire du Maghreb. « C'est de plus en plus populaire, surtout auprès de la clientèle anglophone. Mais on ne le mange plus avec nos mains. Ça se mange très bien à la fourchette, ou avec une cuillère à soupe », avoue-t-il.

L'ingrédient principal d'un bon couscous, c'est... le couscous! En effet, la semoule, qui est à la base de ce mets, s'appelle aussi « couscous ». Le couscous est un sous-produit du blé. Quand on broie du blé au moulin, on obtient de la farine, utilisée pour le pain ou la pâtisserie, mais aussi



Du couscous au petit déjeuner

On croit que le couscous ne se sert qu'avec des plats salés. Pourtant, dans certains pays du Maghreb, on le mange le matin, pour le petit déjeuner. On y ajoute alors des pommes et de la cannelle ou du sucre, du lait et des amandes. Une belle alternative à nos céréales quotidiennes!



une poudre moins fine, la semoule. Lorsque cette semoule se gorge d'eau, elle devient alors du couscous.

UNE SPÉCIALITÉ CANADIENNE

Le Canada, on le sait, est un important producteur de blé. Il n'y a donc pas de quoi s'étonner s'il compte quelques fabricants de semoule. De fait, il est fort probable que le couscous que vous achetez en épicerie provienne d'ici, notamment de Candiac, en banlieue de Montréal. Là-bas s'est installé le plus important fabricant de couscous au Canada: l'entreprise Zinda, qui exporte ses semoules... jusqu'en Afrique du Nord! Il semblerait que la meilleure semoule au monde pour faire le couscous soit issue du blé « durum », une variété abondante au Canada.

L'entreprise Zinda combine un savoir-faire ancestral à une technologie de pointe. Traditionnellement, la semoule est détremée et tournée à la main dans un bol. De manière industrielle, le mélange d'eau et de semoule est passé dans une machine appelée le « rouleur », une sorte de tambour qui fait rouler le couscous. Après cette étape, les grains sont cuits à la vapeur, puis séchés et refroidis avant d'être passés dans un tamis pour séparer les grains selon leur taille (fins ou moyens). On obtient alors le couscous. En plus de servir de base au couscous traditionnel maghrébin, la

semoule est aussi l'ingrédient essentiel à plusieurs plats méditerranéens, comme le taboulé libanais, salade de couscous faite de persil et de tomates, aromatisée d'oignons et de menthe fraîche.

AVEC OU SANS COUSCOUSSIER

Avant de consommer le couscous, il faut lui redonner sa texture humide en le gorgeant d'eau. Traditionnellement, cela se fait dans un couscoussier. Il s'agit d'un chaudron dans lequel on fait cuire les légumes et les viandes, dans un bouillon à base de tomates et d'épices. Ce chaudron est chapeauté d'un autre chaudron finement perforé, comme une passoire, et muni d'un couvercle. La vapeur de cuisson du bas monte par les multiples trous et fait gonfler la semoule.

Si on n'a pas de couscoussier, la semoule et les aliments du couscous peuvent très bien être cuits séparément. Il suffit d'arroser la semoule d'eau bouillante (1 part de semoule pour 1 part d'eau) et d'attendre quelques minutes en brisant entre temps le mélange à la fourchette. Une fois la semoule humectée, la placer dans une passoire, au-dessus du chaudron de viandes et de légumes. Ainsi, elle continuera de cuire à la vapeur et restera chaude jusqu'au moment de servir.



LES ÉPICES À COUSCOUS

On appelle le mélange des épices à couscous *ras-el-hanout*, ce qui veut dire en arabe « patron de la maison ». C'est dire que chaque *ras-el-hanout* est différent d'un cuisinier à l'autre. La recette peut varier, mais elle contient traditionnellement de la cardamome, de la muscade, du poivre, de la cannelle, des clous de girofle, du gingembre, du curcuma et des piments forts. Le *ras-el-hanout* est aussi bon dans les tajines, les ragoûts d'agneau et les brochettes de poulet.





TABOULÉ LIBANAIS

INGRÉDIENTS*

- 125 ml (1/2 tasse) de couscous sec
- 250 ml (1 tasse) de persil frais
- 1 petit oignon
- 2 tomates
- 1 quinzaine de feuilles de menthe fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Au goût : soupçon de sauce pimentée de type tabasco ou harissa

PRÉPARATION

Préparer le couscous selon les indications sur l'emballage et laisser refroidir au réfrigérateur. Pendant ce temps, hacher finement le persil, l'oignon, les tomates et la menthe fraîche. Mélanger le tout avec le couscous froid, en ajoutant l'huile, le jus de citron, le sel et la sauce pimentée. Ajuster les condiments au goût. Servir froid.

*La quantité de couscous, de persil et de tomates peut varier au goût.

COUSCOUS AU LAPIN

Recette proposée par Fettouma Adjemout, du restaurant *Au Coin Berbère*.

INGRÉDIENTS

- 1 lapin en quartiers
- Huile d'olive au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 15 ml (1 c. à soupe) de pavot noir
- 15 ml (1 c. à soupe) de cumin
- 1 branche de romarin
- 2 oignons
- 1875 ml (7 1/2 tasses) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- Au goût : courges, courgettes, carottes, navets, haricot verts, pois chiches déjà trempés ainsi que de la harissa (purée de piments).
- 1 L (4 tasses) de semoule de blé
- Sel

PRÉPARATION DE LA VIANDE ET DES LÉGUMES

- 1 Dans une casserole, faire revenir le lapin dans l'huile d'olive et ajouter les épices, les herbes et les oignons. Une fois qu'il est bien doré, déposer le lapin dans un plat profond allant au four. Le recouvrir d'eau et couvrir. Cuire à 180°C (350°F) pendant 1 heure environ. Lorsque l'eau commence à bouillir, diluer la pâte de tomate dans le bouillon. Remettre le plat au four. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes coupés grossièrement et les pois chiches égouttés.
- 2 Lorsque tous les ingrédients sont cuits, réserver la viande et les légumes et retirer le bouillon : il servira à la préparation du couscous.

PRÉPARATION DU COUSCOUS

- 1 Dans un bol, déposer la semoule de blé (fine de préférence) et mouiller avec autant d'eau. S'assurer, avec les mains, que les grains de semoule se détachent les uns des autres. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de sel. Le couscous est prêt pour la cuisson lorsque l'eau est bien absorbée et que la semoule semble sèche.
- 2 Dans la base d'un couscoussier, verser le bouillon de cuisson des légumes et de la viande. Sur la partie supérieure du couscoussier, ajouter la semoule de blé (le couscous). Cuire jusqu'à ce que vous voyiez de la vapeur s'échapper des grains.
- 3 Dans un bol, déposer la semoule et défaire les amalgames de grains en ajoutant 875 ml (3 1/2 tasses) d'eau. La semoule est prête pour la deuxième cuisson lorsque les grains ont complètement absorbé l'eau et qu'ils sont redevenus secs. Déposer à nouveau les grains dans le couscoussier et reprendre la cuisson. À nouveau, dès que la vapeur s'échappe, cesser la cuisson. Défaire les amalgames de nouveau mais, cette fois, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. L'objectif de cette opération est que les grains soient complètement détachés les uns des autres.
- 4 Redéposer dans le couscoussier pour que la semoule garde sa chaleur en attendant le service.
- 5 Dans un grand plat de service, déposer d'abord la semoule, recouvrir de légumes et de viande et napper de bouillon. Pour ceux qui aiment les mets relevés, ajouter de la harissa, une pâte de piments.

COUSCOUS ROYAL

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 petit poulet coupé en 6 ou 8 morceaux
- 6 saucisses merguez
- 6 morceaux d'épaule d'agneau ou 6 brochettes d'agneau
- 15 ml (3 c. à thé bien pleines) d'épices ras-el-hanout (ou épices à couscous)
- 2,2 L (8 2/3 tasses) d'eau
- 6 carottes
- 6 courgettes
- 3 petits navets
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 250 g (8,8 oz) de pois chiches (en boîte ou trempés depuis la veille)
- 250 g (8,8 oz) de raisins secs
- 1 kg (2,2 lb) de couscous

PRÉPARATION

- 1 Faire suer les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les morceaux de viande et les faire revenir. Ajouter les épices et assez d'eau pour couvrir la viande. Laisser mijoter 1 heure à feu doux.
- 2 Ensuite, mettre les légumes ainsi que le concentré de tomates. Faire cuire pendant 30 minutes. Ajuster le goût en ajoutant un peu plus de ras-el-hanout, s'il y a lieu. Ajouter les pois chiches et les raisins secs juste avant de servir. Si un couscoussier est utilisé, verser la semoule dans le récipient du haut par-dessus la marmite en ébullition 30 minutes avant la fin de la cuisson. Sans couscoussier, suivre les instructions sur la boîte de semoule. Pour qu'il soit délicieux, le couscous doit se détacher, être aéré et bien gonflé.

DONNE 6 À 8 PORTIONS.



[ÉPEAUTRE]

UN PETIT COUSIN DU BLÉ

Le développement des technologies en alimentation nous a amenés bien loin de ce que cultivaient nos ancêtres. Mais l'arrivée des OGM dans nos champs a fait peur aux consommateurs et une nouvelle tendance s'est développée en opposition à ces changements. Avec la popularité grandissante du bio, d'anciens aliments ont recommencé à pousser dans les champs. Nous retrouvons ainsi d'anciennes semences et nous profitons des avantages nutritionnels qu'elles nous apportent.



C'est le cas de l'épeautre. Connue et cultivée depuis l'Égypte antique, l'épeautre a été une des céréales les plus couramment cultivées jusqu'au début du

20^e siècle. Et pour cause : cette plante pousse facilement, même dans des terres pauvres. Mais sa culture a régressé par la suite parce que le grain d'épeautre est enveloppé d'une écorce collante assez difficile à enlever. Un peu comme l'avoine et l'orge.

ACHAT

 Vous trouverez de la farine d'épeautre, et même des flocons d'épeautre, dans la plupart des grandes épiceries dans la section des produits naturels. Mais la farine d'épeautre est chère : presque deux fois plus chère que celle de blé. Si vous devenez mordu de la farine d'épeautre, et de produits à l'épeautre, faites un détour dans les magasins spécialisés en produits naturels. Vous aurez une plus grande variété à une fraction du prix.

CONSERVATION

 À la maison, la farine d'épeautre se conserve comme toutes les autres farines. Si vous pensez l'utiliser fréquemment, vous pouvez l'entreposer dans le garde-manger, comme la farine de blé. Sinon, placez-la au congélateur.

Mais l'épeautre n'a pas totalement disparu. Certains irréductibles continuent à en cultiver. Des producteurs bio surtout, car la force de cette plante lui permet de bien survivre sans l'ajout d'engrais ou d'autres produits. «Moi, je trouve que la farine d'épeautre a un léger goût de noisette», remarque Brigitte Despatie, chef-traiteur chez Délices Bio. Et plusieurs goûteurs notent le même parfum. C'est le cas de Pierre Gélinas, chercheur au Centre de recherche et de développement sur les aliments. «La saveur de cette farine est différente de la farine de blé, et on goûte cette différences surtout dans la fabrication du pain, explique-t-il. Puisqu'on utilise la farine d'épeautre davantage dans les boulangeries artisanales, il n'y a pas beaucoup

Le saviez-vous? [ÉPEAUTRE]



d'ingrédients dans ces pains-là et on peut bien goûter la farine. On ne goûte pas autant la farine dans les pains fabriqués de façon plus industrielle, dans lesquels on ajoute du sucre et d'autres produits qui masquent la saveur originale.» Donc, si vous utilisez la farine d'épeautre dans une recette qui demande plusieurs ingrédients (une recette de muffins, par exemple), vous risquez de ne pas voir de différence.

Mais si le goût de l'épeautre se rapproche de celui du blé, pourquoi l'utiliser? «C'est juste pour faire différent du blé », lance Mme Despaties. Soit par conviction environnementale, ou par simple curiosité. Prenez note d'un détail important toutefois : « La farine d'épeautre absorbe plus d'eau, elle ne se

Pas de répit pour ceux qui souffrent de la maladie cœliaque

Certaines personnes sont allergiques ou intolérantes au gluten (maladie cœliaque). Dans leur cas, l'épeautre ne constitue pas un meilleur choix, car il contient autant de gluten que le blé. Mais d'autres personnes sont plutôt intolérantes à l'amidon. Et les personnes souffrant d'allergie à l'amidon de blé constatent souvent que l'épeautre se digère plus facilement.

travaille pas de la même manière, il faut donc réduire la quantité de liquide qu'on utilise dans nos recettes », précise la chef traiteur. Mais comme cela peut varier d'une marque à l'autre, il vous faudra modifier vos recettes à l'œil.

L'ÉPEAUTRE PLUS NUTRITIF QUE LE BLÉ?

«Il n'y a pas une grande différence, assure Pierre Gélinas. La différence dans les farines, c'est dans le traitement. Puisque l'épeautre fait partie d'un créneau biologique, on ne va pas le décolorer, par exemple. La farine d'épeautre est souvent à grain plus complet, ce qui la rend plus nutritive que la farine de blé tout usage, par exemple. Mais comparé à la farine de blé entier, il n'y a pas vraiment de différences nutritionnelles.»





MUFFINS AUX ZUCCHINIS ET AUX DATTES

Recette de Brigitte Despatie, chef-traiteur chez *Délices Bio*.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'huile de tournesol
- 500 ml (2 tasses) de dattes cuites coupées en dés
- 4 œufs
- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine d'épeautre
- 3/4 de zucchini râpé
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de muscade
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- 1 Mélanger dans un bol tous les ingrédients secs (farine, sel, muscade, cannelle, poudre à pâte et bicarbonate de soude).
- 2 Mélanger dans un autre bol tous les ingrédients humides (huile, dattes, œufs, zuchinis, vanille).
- 3 Incorporer une préparation à l'autre, bien mélanger et diviser dans des moules à muffins. Cuire dans un four préchauffé à 190 °C (375 °F) environ 30 minutes.

DONNE UNE DOUZAINE DE MUFFINS.

BISCUITS AVOINE ET ÉPEAUTRE

Recette de Caroline Paulhus, journaliste au magazine *L'Épicerie*.

De délicieux biscuits d'une texture un peu sableuse.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 250 ml (1 tasse) de beurre
- 160 ml (2/3 tasse) de sucre
- 550 ml (2 1/4 tasses) de farine d'épeautre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 250 ml (1 tasse) de raisins secs (ou pépites de chocolat)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- 2 Battre le sucre et le beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter la farine d'épeautre, la poudre à pâte et les flocons d'avoine, et bien mélanger (avec les mains, parce que le mélange sera très épais). Incorporer les raisins secs (ou les pépites).
- 3 Former un rouleau de 8 cm (3 po) de diamètre environ et l'emballer dans une pellicule adhésive. Mettre le rouleau au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 4 Sortir le rouleau et couper des tranches de 1/2 cm (0,2 po) d'épaisseur. Placer une douzaine de biscuits sur une plaque à biscuits graissée (d'un enduit végétal en aérosol, par exemple). Faire cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré.
- 5 Faire refroidir les biscuits quelques minutes sur la plaque, puis les poser sur une grille pour qu'ils soient complètement refroidis.

TARTE AUX PACANES ET À L'ÉRABLE

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE

- 500 ml (2 tasses) de farine d'épeautre
- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- De l'eau

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 160 ml (2/3 tasse) de sucre
- 180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- 2 œufs
- 500 ml (2 tasses) de pacanes

PRÉPARATION DE LA PÂTE

Faire fondre le beurre. L'ajouter à la farine et au sucre. Avec un peu d'eau (15 ml ou 1 c. à soupe à la fois), mouiller la pâte pour la pétrir jusqu'à la formation d'une boule. (Note: En raison de l'épeautre, la pâte restera toujours assez dure à pétrir, ne la manipulez pas trop longtemps.) Envelopper la boule dans une pellicule adhésive, et mettre au réfrigérateur 30 minutes.

PRÉPARATION FINALE DE LA TARTE

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Battre le beurre, le sucre et le sirop ensemble. Ajouter les œufs et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.



- 3 Sortir la pâte du réfrigérateur et la rouler de manière qu'elle puisse tapisser le fond d'un moule à tarte. (Note: Ce fond de tarte sera assez épais, ne vous étonnez pas.)
- 4 Mettre toutes les pacanes dans le fond de la tarte et les recouvrir du mélange de sirop d'érable. Répartir uniformément les pacanes dans la tarte.
- 5 Cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange se tienne assez bien. Laisser refroidir sur une grille pendant au moins 1 heure, puis terminer le refroidissement au réfrigérateur.

[FROMAGE COTTAGE]

UN PLAISIR «NON» COUPABLE

Les Canadiens consomment en moyenne 12 kg (26,5 lb) de fromage par année, principalement du cheddar et de la mozzarella. Le fromage cottage représente quand même, à lui seul, le douzième de la consommation totale de fromage au pays, soit 1 kg (2,2 lb) par personne par année. La plupart du temps, ce fromage est consommé au naturel, comme accompagnement aux salades ou aux fruits. Néanmoins, cuisiné, il offre de nombreuses possibilités. D'ailleurs, tous les livres de recettes minceur contiennent des recettes où le fromage cottage apparaît dans la liste des ingrédients.



Si vous trouvez que son goût offre peu d'intérêt, c'est que, peut-être, vous ne connaissez pas le fromage cottage artisanal. À Compton, en Estrie, Diane Groleau s'est donné la mission de réhabiliter le fromage cottage. «C'est un grand défi parce que l'industrie a fait de ce produit un fromage fade. Aussi, il ne gagne pas la faveur de la majorité des gens car il est très juteux. Sans compter qu'on l'associe à la diète. Moi, je trouvais ça dommage, alors j'ai décidé de l'améliorer et de faire revivre son goût d'autrefois.»

Au départ, la petite entreprise de Diane Groleau, la Beurrerie du Patrimoine, fabrique du beurre à partir du lait de ses vaches. Or pour le confectionner, on n'utilise que les matières grasses du lait, ce qui laisse toujours un volume considérable de lait écrémé. C'est donc pour récupérer ce surplus que l'idée du fromage cottage est venue à l'esprit de madame Groleau.

Le saviez-vous? [FROMAGE COTTAGE]



L'idée n'est pas nouvelle en soi. C'est pour donner une deuxième vie au lait écrémé que serait né le cottage en Europe. On le fabriquait à la ferme ou à la maison de campagne, d'où le nom «cottage»; faisant référence à un fromage domestique.

Pour fabriquer ce fromage maigre et juteux, le lait écrémé est pasteurisé. On y ajoute, en premier lieu, de la présure, une enzyme qui va le faire cailler, et, en deuxième lieu, des bactéries lactiques pour lui donner son goût acidulé. Le tout repose ensuite dans un bassin de maturation pendant 16 heures.

L'étape suivante est la plus délicate: il s'agit de brasser le lait très lentement, en le faisant chauffer. Cela peut prendre plus d'une heure. Si le mouvement est trop rapide, le grain

QUELQUES INFOS PRATIQUES

- Ce fromage contient de la vitamine B12, des minéraux et des protéines. Toutefois, une portion de 50 g (1,8 oz) vous donnera 465 mg de sodium, ce qui est près du cinquième de l'apport quotidien maximal.
- Étant un fromage frais, le cottage a une courte durée de vie, soit de 1 à 2 semaines. De plus, comme tout autre fromage à pâte fraîche, il ne peut être congelé car la texture en serait altérée, en raison de son haut taux d'humidité. Toutefois, comme la congélation n'affecte pas son goût, vous pourriez en utiliser dans une lasagne, par exemple, et la congeler ensuite sans problème. Lorsque vous la mangerez, vous ne verrez pas vraiment de différence.
- Vous pouvez remplacer la ricotta de toutes vos recettes par du fromage cottage, et vice-versa.
- Pour des suggestions de recettes intégrant le fromage cottage, consultez le site Internet des Producteurs laitiers du Canada, au www.producteurslaitiers.org.

risque de se briser et on obtiendra une texture lisse comme celle du yogourt.

L'étape suivante consiste à laver le fromage pour enlever le lactosérum, qui l'acidifierait s'il n'était pas retiré. «Quand on aura fini de le laver, on équilibrera le fromage en y ajoutant de la crème. Fromage, crème, sel et c'est tout! Il n'y a rien d'autre dans le fromage cottage artisanal», lance Diane Groleau. À la différence des fromages industriels, on ne trouve aucun additif dans le fromage Groleau, et cette différence est évidente au goût.

[FROMAGE COTTAGE]



CRÊPES AU FROMAGE COTTAGE

Recette suggérée par Diane Groleau, fromagère de *La Beurrerie du Patrimoine*.

INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage
- 60 ml (1/4 tasse) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Vanille (facultatif)

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Cuire 60 ml (1/4 tasse) à la fois. Donne de 6 à 8 crêpes.

PARFAIT AU COTTAGE ET AUX PETITS FRUITS

Recette suggérée par Diane Groleau, fromagère de *La Beurrerie du patrimoine*.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de fromage cottage
- 500 ml (2 tasses) de fruits en morceaux (fraises, framboises, mûres et bleuets)
- 60 ml (1/4 tasse) de mousse de fromage aux fruits

PRÉPARATION

Étager le fromage cottage et les fruits en parts égales. Monter en rosette la mousse de fromage aux fruits, et servir sur le dessus.

NOTE: Si vous ne trouvez pas de mousse de fromage aux fruits à l'épicerie, vous pouvez facilement la préparer vous-même. Prenez 1/2 tasse de cottage et 1/4 tasse de fruits et passez le tout au mélangeur. Vous pouvez aussi y mettre un peu de gélatine pour obtenir une texture plus aérienne.



MUFFINS AU COTTAGE SANS GRAS

Recette suggérée par Diane Groleau, fromagère de *La Beurrerie du Patrimoine*.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes
- 500 ml (2 tasses) de sucre d'érable granulé fin
- 2 œufs
- 500 ml (2 tasses) de fromage cottage pas trop juteux
- 1 L (4 tasses) de farine non blanchie
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 500 ml (2 tasses) de lait entier
- 250 ml (1 tasse) de fruits secs

PRÉPARATION

- 1 Mélanger la compote, les œufs, le sucre d'érable et le fromage cottage. Réserver.
- 2 Dans un autre bol, mélanger la farine et la poudre à pâte.
- 3 Incorporer les 2 mélanges au malaxeur, en alternant avec le lait. Ajouter les fruits secs. Cuire au four à 180°C (350°F) pendant 15 minutes.

ET DEUX AUTRES IDÉES DE MADAME GROLEAU...

LASAGNE AU COTTAGE AUX FINES HERBES

Cuire les lasagnes. Étager les nouilles avec votre sauce préférée, en intercalant avec du fromage cottage aux fines herbes. Finir avec du fromage à griller.

SALADE CÉSAR AU COTTAGE

Remplacer le fromage râpé dans la salade César par du fromage cottage. La salade sera moins grasse.



Si vous manquez de crème sure

On peut réduire le fromage cottage en purée et l'ajouter aux trempettes, pour remplacer la crème sure. En purée, le fromage cottage accroît la teneur en humidité et la consistance des trempettes sans y ajouter trop de matières grasses. En fait, toutes les sauces à la crème peuvent être épaissies avec du fromage cottage en purée.

[FROMAGE COTTAGE]



TREMPETTE PIQUANTE

Recette suggérée par Diane Groleau,
fromagère de *La Beurrerie du Patrimoine*.

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 60 ml (4 c. à soupe) de fromage cottage
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignons verts hachés
- 20 ml (4 c. à thé) de persil haché
- 1 pincée de poudre d'ail
- 2 gouttes de Tabasco

PRÉPARATION

Mélanger le tout et servir avec des légumes.

GÂTEAU AU FROMAGE COTTAGE

Recette suggérée par Michèle Olivier, de Compton.

INGRÉDIENTS

- 500 g (17,5 oz) de fromage cottage
- 4 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille ou d'essence d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- 1 boîte d'ananas broyés, égouttés

PRÉPARATION

Mélanger le tout à la main et mettre au four
à 180°C (350°F) pendant environ 1 heure.





TREMPETTE PROVENÇALE

Recette suggérée par le chef Jacques Deperriaux, du restaurant *La Seigneurie du Vieux-Longueuil*.

INGRÉDIENTS

- 1 jaune d'œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde forte de Dijon
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive vierge pressée à froid
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de tomates séchées
- 5 ml (1 c. à thé) de persil ébouillanté et haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage cottage

PRÉPARATION

Mélanger le jaune d'œuf, la moutarde, l'huile d'olive et l'ail jusqu'à en faire une mayonnaise. Ajouter les tomates séchées, le persil puis le fromage cottage.

TREMPETTE ORIENTALE

Recette suggérée par le chef Jacques Deperriaux, du restaurant *La Seigneurie du Vieux-Longueuil*.

INGRÉDIENTS

- 20 ml (4 c. à thé) de fromage cottage allégé
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de carotte râpée fraîche
- 1 pincée de ciboulette finement hachée

PRÉPARATION

Mélanger le fromage cottage avec tous les ingrédients. Réserver au frais.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Une tasse ou 250 ml de fromage cottage correspond à une portion de laits et substituts dans le Guide alimentaire canadien.



[ORGE]

À LA FOIS SANTÉ ET FESTIVE

ORGE MONDÉE OU PERLÉE

Comme la plupart des céréales, le grain d'orge est enveloppé d'une écorce qu'il faut enlever pour être comestible. Selon la façon dont il sera décortiqué, le grain gardera peu ou pas de valeur nutritive, puisque la plupart des nutriments essentiels sont situés près de l'enveloppe. Le grain qui n'a plus son écorce, mais dont on a gardé presque tout le son, se nomme « orge mondée ». Il s'agit de la forme d'orge la plus nourrissante. Le même grain décortiqué devient « orge perlée » lorsqu'il s'est fait abraser 5 ou 6 fois pour uniformiser la grosseur des grains. Ceux-ci perdent alors presque toutes leurs vitamines, leurs minéraux, leurs fibres et autres nutriments... mais ils sont plus jolis !

Récoltant environ 12 millions de tonnes d'orge par année, le Canada est parmi les plus gros producteurs d'orge au monde, avec la Russie et l'Allemagne. Cette plante, originaire d'Europe et introduite en Amérique par Christophe Colomb, a l'avantage de bien s'adapter aux climats rigoureux, au manque d'eau et à la pauvreté des sols. C'est aussi une céréale qui pousse rapidement : plantée au printemps, les producteurs la récoltent dès le début de l'été.



Au Moyen Âge, quand le blé était plus difficile à trouver, l'orge était transformée en une farine faible en gluten avec laquelle on faisait un pain lourd. Aujourd'hui encore, on utilise cette farine pour préparer des biscuits, des tartes, des crêpes ou des pâtes alimentaires, une solution de rechange pour ceux qui souffrent d'intolérance au gluten. Mais pour préparer un pain, il ne faut pas utiliser plus de 25 % de farine d'orge, sinon il risque de ne pas lever.

Sur les tablettes des supermarchés, c'est surtout sous forme de grains qu'on trouve cette céréale. L'orge mondée ou perlée (voir encadré) se cuisine un peu comme le riz, qu'elle peut remplacer dans tous les plats, chauds ou froids. Une fois cuite, l'orge a un léger goût de noisette, un peu sucré. Sa texture ressemble à celle du riz, mais elle est un peu plus caoutchouteuse, semblable au tapioca. Dans la tradition



canadienne, l'orge est surtout consommée dans la soupe (la fameuse « soupe au *barley* »).

UNE CÉRÉALE POUR LA BIÈRE ET LE WHISKY

L'orge évoque aussi la fête puisqu'on s'en sert pour produire de l'alcool. En fait, la plus grande partie des récoltes d'orge est destinée à la production de bière ou de whisky. Pour que l'orge produise assez de sucre pour être transformée en alcool, on doit d'abord la transformer en malt.

Le malt est de l'orge germée, puis séchée. Pour le produire, on trempe d'abord les

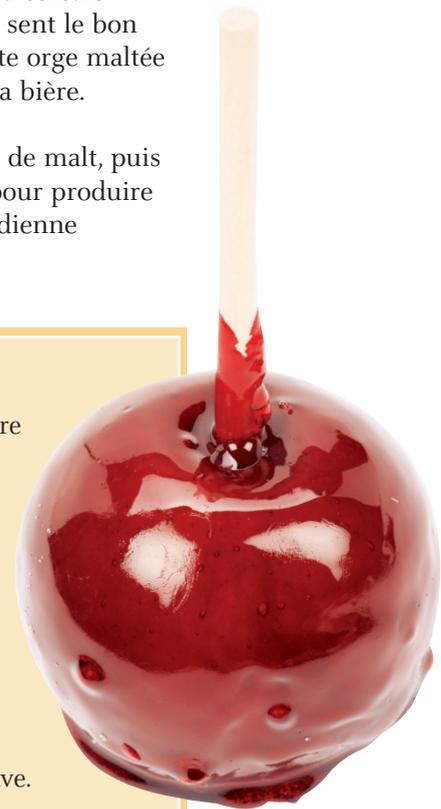
grains dans de grands bassins d'eau. Les grains sont ensuite égouttés, et l'orge humide est étendue sur le sol pendant 4 à 5 jours. Après la germination, les malteurs vérifient le taux d'amidon en écrasant quelques grains entre leurs doigts. Si le grain est très soyeux, il est prêt pour le séchage (aussi appelé *touraillage*). Une fois séchée, la céréale a une belle couleur ambrée et sent le bon grain fermenté. C'est avec cette orge maltée que les brasseurs fabriquent la bière.

On peut aussi distiller l'alcool de malt, puis le faire vieillir dans des fûts pour produire le whisky, une spécialité canadienne reconnue mondialement.

UN SUCRE D'ORGE BIEN MAL NOMMÉ

Pour les enfants, le côté festif de l'orge se révèle en confiserie. L'histoire du sucre d'orge débute au début de la colonisation, alors que les religieuses faisaient bouillir de l'orge pour faire de la soupe. Elles conservaient l'eau de cuisson puisque rien ne devait être gaspillé dans ces temps difficiles. Elles rajoutaient ensuite du sucre ou de la cassonade à ce bouillon, ainsi que de l'eau de cuisson de betteraves pour donner une couleur rouge. Le tout était bouilli à nouveau et coulé dans des moules en bois.

Aujourd'hui, même si le nom de la friandise n'a pas changé, on n'utilise plus l'eau de cuisson de l'orge pour des raisons esthétiques. Cette eau est en effet d'apparence trouble, ce qui ne donne pas au bonbon l'effet translucide si apprécié. Les confiseurs n'utilisent donc que du sucre, de l'eau, du glucose et un colorant pour fabriquer les sucres d'orge... désormais sans orge ni betterave.



SALADE D'ORGE À LA MEXICAINE

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) d'orge perlée
- 2 grosses tomates coupées en cubes
- 1 gros poivron coupé en cubes
- 3 ou 4 oignons verts hachés
- 375 ml (1 1/2 tasse) de maïs en grains
- 80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive ou de canola
- 80 ml (1/3 tasse) de vinaigre (vinaigre de cidre de pomme si possible)
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piments broyés
- 4 à 5 ml (3/4 à 1 c. à thé) de poudre de chili
- 4 à 5 ml (3/4 à 1 c. à thé) de cumin
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

Faire bouillir l'orge pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les grains soient tendres. Essorer et rincer à l'eau froide. Disposer dans un grand bol et ajouter tous les autres ingrédients. Se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

SAVIEZ-VOUS QUE...

On peut créer un succédané de café en torréifiant et en broyant les grains d'orge déjà maltés.

SOUPE AUX GOURGANES

INGRÉDIENTS

- 5 l (20 tasses) de bouillon de poulet
- 500 g (1,1 lb) de gourganes
- 60 ml (1/4 tasse) d'orge
- 250 ml (1 tasse) de carottes coupées en rondelles
- 250 ml (1 tasse) de navet coupé en petits cubes
- 1 oignon tranché mince
- 200 g (7 oz) de lard salé maigre

PRÉPARATION

Porter à ébullition le bouillon et ajouter tous les ingrédients. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



SOUPE BŒUF ET ORGE

Au retour d'une randonnée en ski de fond, cette soupe saura vous redonner de l'énergie, surtout si vous l'accompagnez d'un pain fraîchement sorti du four! Comme le dit si bien un des réalisateurs de L'Épicerie, c'est «un pur délice».

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 500 g (1,1 lb) de cubes de boeuf à ragoût
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 2 oignons hachés
- 3 gousses d'ail hachées
- 750 ml (3 tasses) de champignons frais émincés
- 2 carottes hachées
- 2 branches de céleri hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sauge séchée émietlée
- 1,25 l (5 tasses) de bouillon de bœuf
- 125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 3 ml (1/2 c. à thé) de poivre
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlée

PRÉPARATION

1 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Enrober les cubes de bœuf avec de la farine et les faire brunir en les cuisant pendant environ 5 minutes. Mettre de côté.



- 2** Augmenter la chaleur à vif et cuire les oignons, l'ail, les champignons, les carottes, le céleri, le thym et la sauge, en brassant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.
- 3** Incorporer le bouillon de bœuf et le vin, et laisser cuire pendant 1 minute, en remuant et en raclant le fond de la casserole. Ajouter le bœuf, les tomates, l'eau, le poivre et le sel. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter, à couvert, pendant 1 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.
- 4** Ajouter l'orge, couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les grains soient tendres.

Valeur nutritive

L'orge est une céréale aux propriétés nutritives intéressantes, surtout lorsqu'elle n'est pas perlée. Sa haute teneur en fibres fait en sorte qu'elle apporte un sentiment de satiété plus durable que les produits à base de farine blanche (les pâtes alimentaires, par exemple). Elle est aussi une source de phosphore, de fer, de zinc et de vitamine B.

[MAYONNAISE]

UN LIANT SANS PAREIL

C'est une sauce que nous aimons tartiner sur toutes sortes de pains, surtout pour la préparation d'un sandwich onctueux... C'est aussi un des ingrédients principaux des vinaigrettes à salade ou encore des trempettes, celles qui sont crémeuses et, admettons-le, assez grasses.



La mayonnaise est calorique, mais rien ne peut la remplacer. D'ailleurs, pour mériter l'appellation de mayonnaise, le produit doit contenir un minimum de 65 % d'huile végétale, du jaune d'œuf (ou des œufs entiers) et un élément acide, comme du vinaigre ou du jus de citron. C'est ce qui explique pourquoi beaucoup de produits ayant l'apparence de mayonnaise portent plutôt le nom de « sauce à salade » ou de « sauce de style mayonnaise ».

De toutes les mayonnaises, la meilleure demeure celle que l'on fait à la maison. La préparation n'est pas si compliquée, pour peu qu'on en comprenne la chimie. Puisque l'huile ne se mélange pas avec d'autres liquides, il faut absolument ajouter un émulsifiant, c'est-à-dire une substance qui permet la liaison de 2 liquides incompatibles. Dans le cas de la mayonnaise, l'œuf est l'émulsifiant.

La façon la plus simple de faire sa propre mayonnaise, c'est encore au mélangeur. On règle l'appareil à sa plus faible vitesse et on mélange l'œuf et l'élément acide, qui joue le

Le saviez-vous? [MAYONNAISE]

rôle du liquide dans l'émulsion. Pendant que le mélangeur est en marche, on ajoute lentement de l'huile. Peu à peu, la mayonnaise va se former. En principe, un seul œuf peut faire «prendre» plusieurs tasses d'huile, à condition d'ajouter un peu de liquide en cours de route.

On peut aussi faire sa mayonnaise à la main, au fouet. C'est la méthode la plus ancienne, mais elle demande plus d'efforts et de temps. Et les résultats ne sont pas toujours probants. Il arrive souvent que des poignets non exercés ne réussissent pas à faire prendre la mayonnaise. Le truc: verser l'huile très lentement au départ et n'utiliser que le jaune de l'œuf, un meilleur émulsifiant que l'œuf entier.

Vous avez versé l'huile trop vite ou réglé votre mélangeur à une vitesse trop forte, et votre mayonnaise tourne au liquide? Vous pouvez toujours reprendre la recette (1 œuf, un peu de moutarde, un peu de vinaigre ou de jus de citron) en remplaçant l'huile par le mélange raté qui a, en gros, les mêmes propriétés. Mais allez-y prudemment cette fois si vous ne voulez pas devoir recommencer une fois de plus.

La mayonnaise maison ne se conserve pas longtemps. Mieux vaut donc en faire en petites quantités. Au réfrigérateur, elle se conserve environ 1 semaine.



UNE MAYONNAISE RÉINVENTÉE

Considéré comme le père de la gastronomie moléculaire, le chimiste français Hervé This s'est donné pour mission de comprendre la composition et les réactions chimiques des aliments. Ses connaissances lui permettent de réinventer les classiques de la cuisine française.

Par exemple, Hervé This prépare la mayonnaise non pas avec de l'huile végétale comme la recette traditionnelle l'exige, mais plutôt avec un beurre chauffé, dit beurre noisette. En effet, selon lui, l'huile est un corps gras liquide qui peut être remplacé par beaucoup d'autres corps gras connus.

Il est même allé plus loin en proposant une mayonnaise faite avec du chocolat, qui est aussi un corps gras. Hum... ça vous dit d'essayer?

UNE VINAIGRETTE MILLE-ÎLES EN DEUX TEMPS, TROIS MOUVEMENTS

Préparer une vinaigrette de style Mille-îles n'est pas aussi compliqué qu'on le pense. Mélangez dans un bol 1/3 de tasse (85 ml) de mayonnaise et 1/3 de tasse (85 ml) de sauce chili du commerce. Ajoutez-y une cuillère à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre, une cuillère à thé (5 ml) d'eau, du sel et du poivre. Mélangez le tout avec un fouet jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Économique, simple et délicieuse, cette vinaigrette pourra être conservée une semaine au réfrigérateur.

SALADE DE HOMARD À LA MAYONNAISE D'HÉMÉROCALLE

Pour varier le goût de ses mayonnaises, on peut facilement changer la sorte d'huile.

Jean-Pierre Curtat, chef du restaurant Nuances du Casino de Montréal, propose une recette de mayonnaise à l'huile d'hémérocalle qui accompagne à merveille une salade d'asperges et de homard.

INGRÉDIENTS POUR LA SALADE

- 2 homards entiers
- 2 petites bottes d'asperges
- Huile d'olive
- 1 ou 2 échalotes grises hachées

INGRÉDIENTS POUR LA VINAIGRETTE

- 75 ml (5 c. à soupe) de vinaigre de vin de glace (ou vinaigre balsamique)
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

INGRÉDIENTS POUR LA MAYONNAISE

- 1 jaune d'œuf
- 160 ml (2/3 tasse) d'huile d'hémérocalle ou d'huile d'olive
- Au goût : jus de citron

INGRÉDIENTS POUR LE SERVICE

- Au goût : ciboulette ciselée et persil haché
- Pousses de cresson ou petites feuilles de laitue fine

PRÉPARATION DE LA SALADE

- 1 Cuire les homards à l'eau bouillante bien salée de 6 à 7 minutes, selon le poids. Laisser refroidir avant de décortiquer. Couper en petits morceaux.

- 2 Émincer les queues d'asperges, en éliminant les bases et en préservant les têtes. Cuire les têtes à l'eau bouillante salée, avant de les refroidir dans l'eau glacée. Sauter les queues émincées à feu doux dans un peu d'huile d'olive avec l'échalote hachée.

PRÉPARATION DE LA VINAIGRETTE

Mélanger le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre. Porter le vinaigre à ébullition et laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.

PRÉPARATION DE LA MAYONNAISE

Intégrer progressivement l'huile d'hémérocalle (ou d'olive) au jaune d'œuf, puis les autres ingrédients au goût. Incorporer la mayonnaise au homard avec les herbes et rectifier l'assaisonnement.

SERVICE

Dans un moule rond, mettre les asperges bien assaisonnées, puis la salade de homard. Sur le dessus, disposer quelques feuilles de fines laitues relevées de vinaigrette. Autour, ranger les têtes d'asperges, également mélangées à un peu de vinaigrette. Terminer en mettant quelques gouttes de vinaigre réduit, de la ciboulette et du persil.

DONNE 4 PORTIONS.





MAYONNAISE RAPIDE AU ROBOT CULINAIRE OU MÉLANGEUR

INGRÉDIENTS

- 1 œuf entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou vinaigre
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) d'huile

PRÉPARATION

Dans le robot culinaire ou au mélangeur, mélanger l'œuf, le jus de citron, le sel et la moutarde. Tout en faisant tourner l'appareil à faible vitesse, ajouter l'huile. La mayonnaise prendra en quelques secondes. Éviter de mélanger à une vitesse trop rapide ou pendant trop longtemps.

MAYONNAISE AU POIVRE DE CAYENNE ET AUX ANCHOIS

Recette proposée par Stephen Leslie,
chef à la *Taverne du Square*.

INGRÉDIENTS

- 4 jaunes d'œuf
- 625 ml (2 1/2 tasses) d'huile d'olive ou de canola
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 1 citron
- 120 à 160 g (4 à 5,5 oz) d'anchois
- 15 ml (1 c. à soupe) de poivre de Cayenne
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

Mélanger les jaunes d'œuf dans un robot culinaire ou au mélangeur à faible vitesse. Intégrer lentement la moitié de l'huile. Ajouter le vinaigre et le jus de citron, puis le reste de l'huile. Assaisonner du reste des ingrédients. Cette mayonnaise accompagne bien, par exemple, les calmars frits.

FAITES VOYAGER VOS MAYONNAISES

Mayonnaise provençale: Ajouter de l'ail pressé à une mayonnaise montée à l'huile d'olive. Servir tiède en garniture sur des légumes vapeur.

Mayonnaise américaine: Mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup, 15 ml (1 c. à soupe) de cognac et 2 gouttes de sauce Tabasco à votre mayonnaise pour accompagner les fruits de mer.

Mayonnaise à l'indienne: Ajouter simplement 10 ml (2 c. à thé) de curry à la mayonnaise.

Mayonnaise antillaise: L'ajout du jus d'un citron vert et d'un peu de rhum fera de cette mayonnaise un petit délice avec les fruits de mer et les avocats.

[MISO]

LE BOVRIL VÉGÉTAL DES JAPONAIS

« Voulez-vous goûter? », demandait une de nos réalisatrices à tous les membres de notre équipe en se promenant avec sa tasse remplie d'un liquide fumant. Elle venait à peine de découvrir le miso et déjà, elle était devenue une grande passionnée de ce bouillon chaud. Elle n'en était encore qu'aux premières étapes d'un reportage sur le sujet; c'est vous dire à quel point le miso l'a impressionnée.

Le miso n'est pourtant pas nouveau. Il a une histoire vieille de 2 500 ans. Au Japon, la soupe au miso fait partie du menu quotidien. Et, fait surprenant, des amateurs en fabriquent ici, dans le canton de Hatley, en Estrie. Suzanne Dionne et Gilbert Boulay, des Aliments Massawippi, se sont en effet lancés dans sa production dans le sous-sol de leur maison à l'an 2000.

Ils sont les seuls au Québec à fabriquer, avec patience et minutie, ce miso biologique dans le respect des méthodes ancestrales.

Pour préparer le miso, il leur faut d'abord une source de protéines. « Nous, ce qu'on utilise, c'est le soya; mais ça pourrait être une fève, n'importe quel type de fève », explique Suzanne Dionne. À cela, ces producteurs ajoutent une source amidonnée, comme du riz, dans le cas de la recette de madame Dionne. Puis, ils ajoutent du sel et de la levure et, enfin, laissent le mélange fermenter longtemps dans des barils, soit de 2 à 5 ans.

Le résultat? « C'est comme un Bovril végétal, avec lequel on peut faire des soupes, des sauces, des marinades, des vinaigrettes, des trempettes et des tartinades. C'est un aliment très polyvalent qui remplace avantageusement le sel et les concentrés de bœuf ou de poulet, par exemple », explique Gilbert Boulay, des Aliments Massawippi.



Le saviez-vous? [MISO]

Comme bien des produits à base de soya, le miso est riche en protéines, en vitamines du complexe B et en minéraux. De plus, grâce à la fermentation, il génère des quantités non négligeables de probiotiques qui sont des bactéries vivantes bénéfiques pour la flore intestinale et le système immunitaire. Chez les femmes qui consomment du miso, on observe une diminution des symptômes liés à la ménopause en raison des hormones végétales du soya.

Les fondateurs des Aliments Massawippi consomment leur miso sous sa forme la plus simple: tous les jours, au lieu de la pause-café, ils prennent leur pause-miso. «Ça ne réveille pas comme le café, mais ça donne une énergie qui dure beaucoup plus longtemps», commente Gilbert Boulay.

Pour le préparer, il commence par diluer 5 ml (1 c. à thé) de pâte miso dans un peu d'eau froide «On met l'eau froide avant l'eau chaude pour que le miso ne soit pas exposé à une température trop élevée», précise-t-il. Il ajoute ensuite une pincée d'échalotes et une pincée de persil, ou une autre herbe au choix. L'assaisonnement est tout à fait facultatif, comme le précise monsieur Boulay. Ne reste plus qu'à verser l'eau bouillante.

En cuisine, on recommande d'utiliser le miso en fin de cuisson ou après cuisson pour éviter que l'ébullition ou la cuisson prolongée

ne détruise les enzymes et tue les bactéries lactiques.

Faible en matières grasses, le miso est par contre assez salé. Une cuillerée à thé de miso représente le sixième de l'apport maximum quotidien recommandé en sodium. Il ne faut donc pas en abuser. Mais son goût salé permet justement de remplacer avantageusement le sel et le beurre, sur un épi de maïs par exemple. «On cuisine sans sel, maintenant. Le miso donne de la saveur à nos aliments», considère Gilbert Boulay.

Un produit dérivé

Cette pâte de soya et riz fermentée fait même des petits. Au cours de sa maturation, elle produit un liquide résiduel, véritable nectar ancêtre de la sauce soya traditionnelle. Quelques gouttes suffisent à rehausser riz, sushis et légumes.



AMUSE-BOUCHES AU TOFU ET AU MISO

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) de miso
- 30 ml (2 c. à soupe) de miso Damari
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de framboise
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- Au goût : poivre du moulin
- Bloc de tofu biologique
- Courgettes coupées en morceaux
- Poivrons rouges ou jaunes coupés en morceaux

PRÉPARATION

- 1 Mélanger les ingrédients de la marinade. Enfiler sur de petits pics les morceaux de tofu, de courgettes et de poivrons. Déposer dans la marinade.
- 2 Laisser au frigo au moins 20 minutes. Égoutter. Faire revenir dans la poêle avec de l'huile d'olive.

Conservation du miso

Le miso se conserve à la température de la pièce de trois à six mois, et au frigo pendant au moins deux ans.



SAUMON GRILLÉ AU MISO

INGRÉDIENTS

- 90 ml (6 c. à soupe) de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) de miso
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 échalotes françaises hachées
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- Au goût : poivre du moulin
- Filets de saumon taillés en tronçons ou en darnes



PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients. Déposer les filets de saumon dans la marinade pendant 1 heure. Les griller. Faire tiédir (chauffer sans cuire) la marinade et en napper le saumon.

VINAIGRETTE AU MISO

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 1 bonne cuillère de miso
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- Au goût : poivre du moulin
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Mélanger la moutarde de Dijon et le miso. Ajouter doucement l'huile d'olive, le poivre et le vinaigre. Fouetter à la main et servir avec des salades vertes, de riz, de pâtes, etc.

SOUPE PAYSANNE DU JAPON

INGRÉDIENTS

- 1,5 l (6 tasses) de bouillon de légumes
- 1 poireau émincé
- 500 ml (2 tasses) de daikon émincé
- 500 ml (2 tasses) de patates douces ou de courges d'hiver hachées
- 1 l (4 tasses) de carottes tranchées
- 1 bloc de tofu, coupé en cubes de 2 cm (0,8 po)
- 10 cm (4 po) de gingembre frais émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 l (4 tasses) de maïs en grains ou de pois mange-tout
- 1 l (4 tasses) de bouquets de brocoli
- 1 bouquet d'oignons verts en cubes
- 45 à 60 ml (3 à 4 c. à soupe) de miso

PRÉPARATION

- 1 Porter le bouillon de légumes à ébullition dans une grande marmite. Ajouter le poireau, le daikon, les patates douces, les carottes, le tofu, l'ail et le gingembre. Quand l'ébullition a repris, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- 2 Ajouter le maïs, le brocoli, les oignons verts dans la soupe et laisser mijoter pendant 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 3 Prélever 125 ml (1/2 tasse) de bouillon et le mettre dans un bol. Délayer le miso dans le bouillon. Remettre le tout dans la soupe. Bien remuer et retirer la marmite du feu. Ne pas laisser la soupe bouillir de nouveau une fois le miso ajouté. Cette soupe se conserve bien au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours. Elle devient plus goûteuse avec le temps.

DONNE 4 PORTIONS.

TRIANGLES DE POIVRONS TRICOLORES

INGRÉDIENTS

- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de miso blanc
- 45 ml (3 c. à soupe) de saké ou de mirin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 gros poivron vert
- 1 gros poivron rouge
- 1 gros poivron jaune
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) d'huile de sésame

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le miso, le saké et le poivre de Cayenne. Réserver.
- 2 Préparer ensuite les poivrons. Couper

les pédoncules, les membranes et enlever les graines. Couper en lamelles de 2,5 cm (1 po) de largeur, puis recouper en diagonale pour former des triangles. Faire chauffer de l'huile de sésame dans un wok jusqu'à ce qu'elle soit très chaude, mais qu'elle ne fume pas. Faire sauter les poivrons pendant 2 à 3 minutes. Retirer du feu, ajouter la vinaigrette au miso et servir fumant.



[PÂTES ALIMENTAIRES]

SIMPLES COMME «BUON GIORNO!»

Pas besoin d'un diplôme universitaire pour cuisiner des pâtes. Gageons qu'il s'agit même d'un des premiers plats que vous ayez cuisinés. Après tout, c'est facile et peu coûteux à préparer. Un peu d'eau bouillante, des pâtes, on attend que la magie opère et voilà! D'ailleurs, qui n'a pas lancé avec un certain plaisir délinquant un spaghetti sur la porte d'armoire pour voir s'il collait? Pour certains cuistots, c'est «la» façon de vérifier s'ils sont prêts.



COLOREZ VOS PÂTES

Pour amuser vos enfants, donnez une belle couleur rouge à vos pâtes alimentaires en ajoutant un peu de jus de betterave dans votre eau de cuisson. Vous pouvez aussi cuire vos pâtes directement dans l'eau de rinçage des betteraves pour obtenir le même effet.

Le choix de pâtes est vaste: de longs fils, de petites boucles, des coquilles, des spirales, et tout cela, en trois couleurs! Choisir sa boîte de pâtes est presque plus long que de les faire cuire. Il y a même des lasagnes «prêtes à cuire»; pas même besoin de les faire bouillir!

Comble du plaisir, le Guide alimentaire canadien décrit les pâtes comme une bonne source de produits céréaliers. Évidemment, on recommande davantage les pâtes de blé entier, parce qu'elles constituent un bon apport en fibres, mais leur goût plus prononcé en rebute quelques-uns. Or, grâce au progrès technologique, vous trouverez maintenant des pâtes blanches qui proposent davantage de fibres que celles de blé entier. Une raison de plus de lire les tableaux de valeurs nutritionnelles!

Les véritables «foodies» considèrent la pâte industrielle comme le fast-food des pâtes. Les

fabriquer soi-même représente la quintessence du raffinement. Là, on se rapproche du nirvana alimentaire! Entouré d'amis, tout en sirotant un verre de rouge, nul ne peut contester le plaisir sensuel que procure le pétrissage d'une pâte et de la façonner avec un appareil tout simple. On fait sécher les pâtes quelques heures et on est prêt pour cuisiner un excellent repas. Quelques tomates fraîches, des feuilles de basilic, une bonne huile d'olive et des copeaux de parmesan Reggiano. Mmm...

Aujourd'hui, on sait que ce sont les Chinois et non pas les Italiens qui ont inventé les pâtes, et que Marco Polo les a rapportées en Méditerranée. Pourtant, on ne peut pas imaginer la cuisine italienne sans les pâtes. Ce qui amène certains à conclure que les pâtes sont italiennes et les nouilles, chinoises. Le débat est loin d'être terminé!

Le saviez-vous? [PÂTES ALIMENTAIRES]

Quoi qu'il en soit, pour le gourmand, l'important n'est pas de savoir qui les a créées mais plutôt comment les apprêter. D'abord, assurez-vous de bien les noyer: prévoyez 1 l (4 tasses) d'eau pour 100 g (3,5 oz) de pâtes. Dans une eau salée? Le sel, lui, n'a pas d'effet sur la cuisson des pâtes. Sa présence dans l'eau est une simple question de goût. L'ajout d'huile, quant à lui, ne fait que retarder ou empêcher les débordements. L'utilisation d'un chaudron plus gros fera le même travail.

Pour ce qui est du temps de cuisson, fiez-vous à ce qui est écrit sur l'emballage. Ce temps de cuisson correspond toujours à la cuisson «al dente», qui signifie «légèrement croquant» sous la dent. Par contre, surveillez bien la cuisson des pâtes fraîches, parce qu'elles ne nécessitent que quelques secondes de cuisson.

Enfin, lorsque les pâtes sont cuites, doit-on les rincer? C'est une question qui ne fait pas l'unanimité; la plupart des chefs vous diront qu'il ne faut pas les rincer afin de conserver l'amidon résiduel. Cet amidon est nécessaire pour permettre à la sauce de coller aux pâtes.

Le secret d'un bon plat de pâtes ne réside toutefois pas dans la pâte elle-même, mais plutôt dans sa sauce. D'ailleurs, la meilleure façon de bien marier les pâtes à leur sauce, c'est de remettre les pâtes égouttées dans la casserole de cuisson. Vous y ajoutez un filet d'huile d'olive puis la sauce. Vous remuez le tout pendant quelques secondes. Les pâtes s'imbibent de la sauce. L'effet est nettement meilleur.



LES SAUCES

N'oubliez pas qu'on ne marie pas n'importe quelle sauce à n'importe quelle pâte. Des capellinis nappés d'un léger filet d'huile, quelques noix de pin, de petits morceaux de lardons et du parmesan, c'est parfait. Mais des capellinis dans une sauce au fromage ou à la crème, quant à eux, formeraient une grosse boule de pâtes peu appétissante... Une mamma italienne vous ferait de gros yeux!

Il faut être logique. Il existe peu de recettes mêlant poissons ou fruits de mer et sauces à la crème. Alors, si vous évitez ce mariage sans les pâtes, il est tout aussi logique de l'éviter avec des pâtes. Il y a toutefois des exceptions à la règle: les crevettes, les pétoncles et d'autres fruits de mer possédant peu de goût se marient très bien à des sauces crémeuses. Ces mêmes sauces pourront accompagner la volaille, si vous tenez absolument à ajouter une viande à vos pâtes.

Les pâtes farcies au fromage s'apprêtent sans problème avec les sauces crémeuses, mais en cas de doute, optez pour la saucée rosée. Pour les pâtes farcies à la viande, utiliser une sauce à la viande serait redondant. En général, pour ne pas perdre la richesse gustative d'une pâte farcie, on recommande des sauces plus délicates.

L'ajout d'un ingrédient à la pâte, comme les tomates, les betteraves, les épinards ou même le safran, donne sa teinte aux pâtes colorées. Ces ajouts colorants donnent aussi un goût particulier aux pâtes. Évitez de noyer ces pâtes dans une sauce aux saveurs trop prononcées. Laissez aussi de côté les sauces piquantes ou à la viande, qui ne rendraient pas hommage à la saveur de ces pâtes.

[PÂTES ALIMENTAIRES]



PÂTES ALIMENTAIRES*

INGRÉDIENTS

- 1 l (4 tasses) de farine à pain
- 1 pincée de sel
- 5 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Mettre la farine sur la planche avec le sel.
- 2 Faire un puit au centre et y déposer les œufs et l'huile d'olive.
- 3 Mélanger le tout en pétrissant pour obtenir une pâte ferme et élastique.
- 4 Envelopper dans une pellicule de plastique et laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 3 heures.
- 5 Passer la pâte à la machine par petits paquets pour la rendre très mince.
- 6 Découper en forme de linguines (ou autres formes). Cuire à l'eau bouillante salée quelques secondes.

* Selon les connaisseurs, on devrait pouvoir préparer des pâtes pour 6 personnes en moins de 25 minutes.

SAUCE TOMATE À L'OIGNON ET AU BEURRE

INGRÉDIENTS

- 900 g (2 lb) de tomates mûres concassées
OU 500 ml (2 tasses) de tomates italiennes en dés en boîte, avec leur jus
- 75 ml (5 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon moyen, pelé et coupé en 2
- Sel
- 450 à 600 g (1 à 1,3 lb) de pâtes
- Parmesan Reggiano fraîchement râpé pour la table

PRÉPARATION

Déposer les tomates fraîches ou en boîte dans une casserole, ajouter le beurre, l'oignon et le sel. Cuire à découvert à feu très doux pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le beurre flotte au-dessus des tomates. Remuer de temps en temps, en écrasant les gros morceaux de tomates avec le dos d'une cuillère de bois. Goûter et rajouter du sel au besoin. Enlever l'oignon avant de mettre la sauce sur les pâtes. Saupoudrer de fromage râpé si désiré.

PÂTES CARBONARA

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 115 g (1/4 lb) de saucisses italiennes douces
- 115 g (1/4 lb) de prosciutto, en tranches fines
- 225 g (1/2 lb) de spaghettis cuits dans de l'eau bouillante salée
- 125 ml (1/2 tasse) de persil haché
- 3 œufs bien battus
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- Poivre du moulin
- Parmesan râpé pour le service

PRÉPARATION

Enlever le boyau des saucisses et les émietter ou les hacher. Hacher finement le prosciutto. Dans une large casserole, à feu moyen-doux, faire fondre 30 ml (2 c. à soupe) de beurre. Ajouter les saucisses et la moitié du prosciutto. Faire cuire pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange brunisse. Rajouter



le reste de prosciutto. Joindre les spaghettis au mélange de viande. Ajouter du beurre et le persil. Ajouter rapidement les œufs battus et bien mélanger. Mettre le parmesan et poivrer.



SAUCE ROSÉE

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) de beurre
- 3 boîtes de 213 ml (7,5 oz) de sauce tomate
- 250 ml (1 tasse) de crème 10%

PRÉPARATION

Faire fondre le beurre dans une casserole. Une fois le beurre fondu, retirer du feu et ajouter la sauce tomate. Mélanger avec un fouet jusqu'à homogénéité. Ajouter 250 ml (1 tasse) de crème 10% et bien mélanger. Reprendre la cuisson pendant une quinzaine de minute, à feu doux.

RÉCHAUFFER VOS PÂTES

Pour réchauffer vos pâtes cuites tout en évitant qu'elles ne collent et forment des paquets, passez-les, tout d'abord, sous l'eau chaude, puis égouttez-les. Enfin, mettez un peu de lait dans une casserole, ajoutez les pâtes, couvrez et réchauffez. Vos pâtes seront délicieuses, comme à la première cuisson.

[PÂTES ALIMENTAIRES]

SAUCE ALFREDO

INGRÉDIENTS

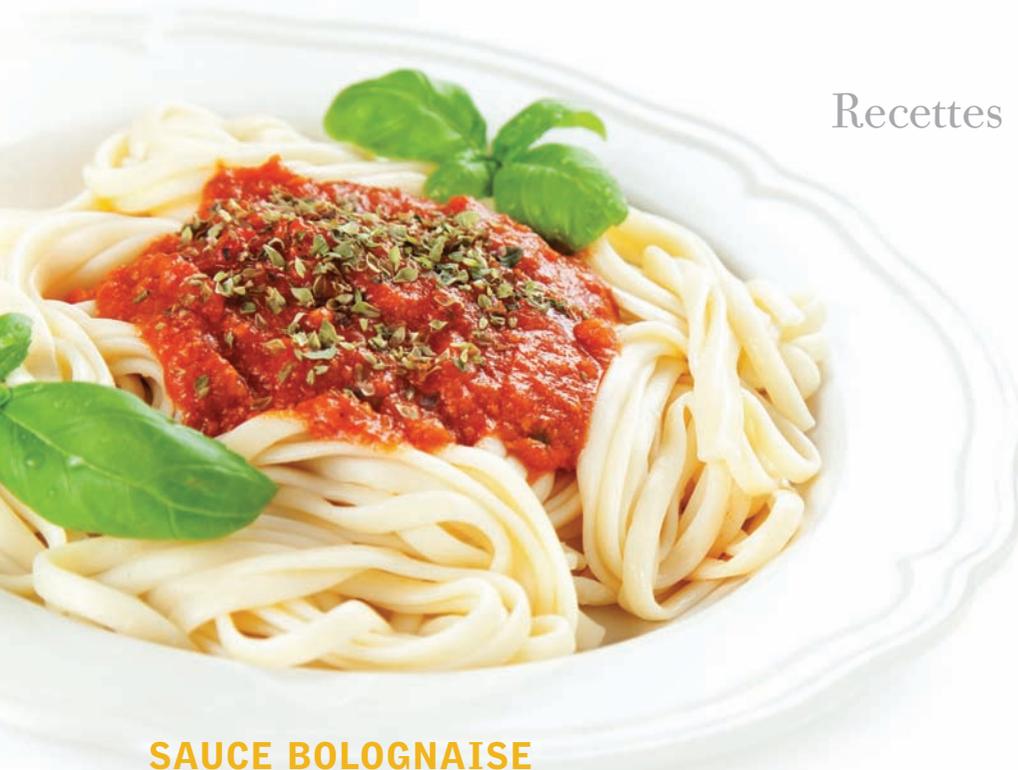
- 250 ml (1 tasse) de crème à fouetter
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 600 g (1,3 lb) de fettucines maison
OU de tortellinis OU de tortellinis verts*
- 160 ml (2/3 tasse) de parmesan Reggiano
fraîchement râpé et en réserver un peu plus
pour le service
- Sel
- Poivre noir du moulin
- Noix de muscade entière



PRÉPARATION

- 1** Verser dans un plat allant sur le feu, pour remuer et servir les pâtes, 160 ml (2/3 tasse) de crème à fouetter ainsi que le beurre. Mettre le feu à moyen et faire cuire pendant moins de 1 minute, juste pour que la crème et le beurre épaississent. Arrêter la cuisson.
- 2** Faire cuire les pâtes al dente ou presque. Il suffit de quelques secondes pour faire cuire des fettucines maison.
- 3** Transférer les pâtes égouttées dans le plat contenant le beurre et la crème. À feu très doux, bien remuer les pâtes et les imprégner complètement de sauce.
- 4** Ajouter le restant de la crème, les 160 ml (2/3 tasse) de parmesan râpé, 1 pincée de sel, quelques tours de moulin et 1 pincée de muscade moulue (moins de 0,5 ml, 1/8 c. à thé). Remuer rapidement jusqu'à ce que les fettucines soient bien enrobées. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir immédiatement à même le plat en proposant du parmesan.

* Pâtes recommandées : cette sauce révèle parfaitement les vertus des pâtes maison, en particulier les fettucines. C'est aussi un délice avec des tortellinis.



SAUCE BOLOGNAISE

Recette proposée par le chef du restaurant *Wienstein & Gavino's*.

INGRÉDIENTS

- 1/2 carotte
- 1 oignon espagnol
- 1 branche de céleri
- 200 ml (3/4 tasse et 4 c. à thé) d'huile végétale
- 600 g (1,3 lb) de viande hachée maigre
- 2 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de muscade
- 156 ml (5,5 oz) de pâte de tomate
- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1/2 gousse d'ail fraîche hachée
- 3,125 l (12 1/2 tasses) de tomates broyées
- Au goût: sel et poivre
- Au goût: sucre
- 10 feuilles de basilic
- Un peu de féculé de maïs (pour lier)

PRÉPARATION

- 1** Hacher au robot les carottes, l'oignon et le céleri. Faire suer les légumes dans l'huile végétale. Ajouter la viande et cuire à feu doux jusqu'à ce que la viande soit cuite. Ajouter ensuite les épices et la pâte de tomates, et bien mélanger.
- 2** Pendant ce temps, faire sauter l'ail haché dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates broyées. Assaisonner de sel, de poivre et de sucre (au goût), puis ajouter des feuilles de basilic émincées.
- 3** Lorsque la sauce est prête, y ajouter la base de viande et lier le tout avec la féculé de maïs. Rajuster l'assaisonnement.

DONNE 5 À 6 PORTIONS.

Pâtes fraîches ou pâtes sèches?

Les pâtes fraîches ne nécessitent que quelques secondes de cuisson, alors que pour les pâtes sèches, vous devez suivre les indications sur la boîte et cela demande généralement de 10 à 20 minutes.

[QUINOA]

LA CÉRÉALE DES INCAS

Après qu'une téléspectatrice nous ait suggéré de parler du quinoa, nous avons été étonnés de constater son absence sur les tablettes d'épicerie. Nous trouvons cette céréale dans certaines boutiques d'aliments naturels ou certaines épiceries offrant des produits sud-américains, mais elle reste plutôt rare. Nous avons rapidement découvert qu'il s'agit pourtant d'une céréale très intéressante, qui mérite d'être ajoutée à notre menu.



La culture du quinoa remonte à plus de 5000 ans avant Jésus-Christ. Chez les Incas, le quinoa était la principale source d'alimentation. L'arrivée des colonisateurs espagnols a par contre tout changé: ils en ont interdit la culture pour la remplacer par le blé. Heureusement, certaines familles indigènes ont défié cet interdit et continué à cultiver le quinoa en secret, empêchant ainsi sa disparition. Au 20^e siècle, la culture de cette plante a été relancée grâce, en partie, aux Occidentaux. Les Nord-Américains ont mis un peu plus de temps à découvrir le quinoa, mais celui qu'ils proposent de nos jours est de grande qualité.

Cultivé sur les hauts plateaux des Andes, en Amérique latine, le quinoa est une plante voisine du sarrazin. Ses graines ressemblent à de petits disques aplatis d'environ 2 mm de diamètre. La variété la plus populaire de quinoa produit des graines blondes, mais on trouve aussi sur le marché des graines de couleur rouge ou noire. Comme le riz, auquel





il se marie très bien, le quinoa peut s'utiliser en salade ou en dessert. Transformé en farine, on peut en faire des pâtes ou en ajouter dans un mélange à muffin.

Les graines de quinoa constituent une source importante de minéraux, d'oligo-éléments, de vitamines, d'acides gras insaturés et surtout d'acides aminés. Le quinoa est d'ailleurs l'une des rares plantes à produire presque tous les 8 acides aminés essentiels. Ses 13 g de protéines par 100 g (3,5 oz) le rapprochent même des œufs.

Le quinoa est aussi riche en fer, en calcium, en magnésium ainsi qu'en potassium. De plus, comme il ne contient pas de gluten, il est un choix idéal pour ceux qui y sont allergiques. Finalement, il peut remplacer le blé partout où on l'utilise dans les préparations.

Pour l'apprêter, il faut d'abord bien le laver. Dans la nature, ses graines sont enrobées d'une substance amère appelée saponine, ce qui permet à la plante de se défendre contre les insectes et les oiseaux. D'ailleurs, en Amérique du Sud, la saponine est utilisée comme savon et antiseptique. Le quinoa que

Le saviez-vous? [QUINOA]

vous achèterez aura probablement déjà subi un lavage agressif, mais il est quand même préférable de le rincer à nouveau avant l'utilisation. Ensuite, il faut le faire bouillir, comme on le ferait avec du riz, en respectant les proportions : 2 parts de liquide pour 1 part de graines. Entre 12 et 15 minutes plus tard, le quinoa est prêt ! Une fois cuit, le grain sera translucide ; seul son germe aura gardé sa couleur et formera une spirale à l'intérieur du grain.

Vous pouvez l'ajouter aux soupes, salades ou ragoûts. Utilisez-le aussi pour remplacer le riz dans les cigares au chou ou toute autre recette qui en demande. On peut aussi faire éclater le quinoa, comme on le ferait avec du maïs. D'ailleurs, on peut trouver du quinoa déjà soufflé sur les tablettes d'épicerie ou de marchés spécialisés. Une collation drôlement différente.

La conservation du quinoa

Il est important de conserver le quinoa dans un contenant en verre hermétique, dans un endroit frais et sec, parce que sa haute teneur en huile le ferait rapidement rancir. En prenant ces précautions, vous pourrez le garder facilement un mois.

FAIRE DU QUINOA

Comme il ne contient pas de gluten, il est un choix idéal pour ceux qui y sont allergiques; il permet de préparer presque tous les produits qu'on ferait normalement avec du blé. Notez toutefois que cette farine n'est pas panifiable, donc vos préparations ne lèveront pas. Mais vous pouvez très bien l'utiliser pour faire des crêpes, des biscuits, etc.





RISOTTO DE QUINOA

Recette proposée par le chef Mario Navarrete Jr., du restaurant *Raza*.

INGRÉDIENTS

- Au goût: échalotes, ail
- 125 ml (1/2 tasse) de citrouille coupée en cubes
- 60 ml (1/4 tasse) de tomates concassées
- Sel et poivre
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de quinoa cuit
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35%
- 5 ml (1 c. à thé) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan
- Quelques gouttes d'huile de truffe

PRÉPARATION

Dans un wok, faire suer les échalotes, l'ail et les cubes de citrouille. Après 3 minutes environ, ajouter les tomates et laisser cuire pendant 4 autres minutes. Ajouter le sel et l'eau. Incorporer le quinoa déjà cuit ainsi que la crème et laisser réduire le tout. Ajouter le beurre et assaisonner encore au goût avec du sel et du poivre. Servir dans un grand bol et parsemer le tout de parmesan et d'huile de truffe.

SALADE DE QUINOA

Une salade santé, nourrissante et surtout délicieuse!

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 500 ml (2 tasses) de haricots verts
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés
- 2 oignons verts hachés
- 1/2 concombre anglais, pelé et coupé en dés
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais ciselé
- Quelques gouttes de Tabasco
- Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, cuire le quinoa dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les grains soient tendres, mais encore croquants. Rincer à l'eau froide et bien égoutter. Réserver.
- 2 Cuire les haricots verts dans de l'eau bouillante salée. Rincer à l'eau très froide, égoutter. Mettre dans un saladier et y ajouter le quinoa. Mélanger en ajoutant tous les autres ingrédients. Saler et poivrer.

SOUPE DE MAÏS ET DE QUINOA

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 1 gros poireau, coupé en dés et bien rincé
OU 1 oignon rouge, en dés
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 bâton de cannelle
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre moulue
- 1 feuille de laurier
- 250 ml (1 tasse) de courgette en dés
- 1,5 l (6 tasses) de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de quinoa
- 1 paquet d'oignons verts, coupés en rondelles
- 250 ml (1 tasse) de grains de maïs
- 80 ml (1/3 tasse) de jus de citron
- 80 ml (1/3 tasse) de persil frais
OU de coriandre hachée
- Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une casserole profonde. Faire sauter le poireau, l'ail, la cannelle, la coriandre moulue et la feuille de laurier pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Ajouter la courgette et faire sauter 5 minutes.
- 2 Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition. Incorporer le quinoa et réduire le feu légèrement. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le quinoa soit tendre. Ajouter les oignons verts, le maïs, le jus de citron et le persil en remuant bien. Faire cuire 5 minutes. Retirer le bâton de cannelle et la feuille de laurier. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.



[RICOTTA]

UN FROMAGE ITALIEN À CUISINER

Originaire d'Italie, la ricotta fait partie des fromages frais tout comme le fromage à la crème, le mascarpone ou le cottage. C'est un fromage très jeune qui apporte fraîcheur et onctuosité aux plats, car il faut l'admettre, c'est en cuisine qu'il est à son meilleur.

Son goût très doux, un peu salé et légèrement acidulé ne masque pas la saveur des autres aliments et contribue même à les mettre en valeur. La pâte fraîche de la ricotta est aussi un excellent agent de liaison qui donne beaucoup d'onctuosité et de velouté aux préparations. Nous pouvons l'ajouter notamment dans les gâteaux, les soufflés, les mousses,

les crêpes, les garnitures de tarte ou les pâtisseries italiennes, comme les cannoli. Les Italiens utilisent abondamment la ricotta non seulement dans leurs desserts, mais aussi dans les plats principaux ou encore pour farcir des pâtes.

Il existe deux variantes de ce fromage. La ricotta en pot, fabriquée avec du lait de vache, est crémeuse. Nous en trouvons à l'épicerie en version originale à environ 15 % de matières grasses ou encore légère à 4 % de matières grasses. Mais nous pouvons aussi opter pour la ricotta en bloc, plus ferme que celle en pot, fabriquée avec du lait de brebis ou de chèvre. Son goût est différent et légèrement plus fort, voire plus piquant, que la ricotta en pot.





D'AUTRES FROMAGES FRAIS

Les fromages frais (ou fromages blancs) sont les «enfants» des fromages, parce qu'ils n'ont pas encore eu le temps de vieillir et qu'ils sont restés aux premières étapes de la transformation fromagère. Tout fromage a un jour été un fromage frais : il s'agit d'une phase dans le processus de fabrication où le fromage n'est qu'une pâte non fermentée et non affinée.

La **ricotta** est un fromage frais, mais il y en a bien d'autres. Et la plupart des fromages frais peuvent se remplacer l'un l'autre dans diverses recettes. Le chef Patrice Demers nous a donné des idées pour apprêter des fromages frais.

Parmi les fromages frais, le **fromage à la crème** est certainement le préféré des Québécois. Le chef pâtissier Patrice Demers l'apprête d'ailleurs en dessert, il en fait une crème-mousse, qu'il surplombe d'une glace à la pomme verte, de morceaux d'ananas caramélisés, de fenouil, de miel et de pistaches.

Le saviez-vous? [RICOTTA]

Selon le chef Demers, le **fromage de chèvre frais** est idéal pour les panacottas et les crèmes glacées. Il préfère le **labneh** pour préparer ses tartes alsaciennes, en raison de sa saveur légèrement acidulée. «C'est plus accessible que la crème fraîche et c'est un fromage qui résiste bien à la cuisson», soutient-il.

Il utilise la ricotta comme les Italiens, soit pour farcir des cannelloni ou des lasagnes, ou encore dans les desserts: «fouettée avec un peu de miel et de crème et servie avec des fruits rouges, comme des cerises ou des fraises», suggère-t-il. Le **mascarpone** remplace souvent sa crème fouettée. «Je le fouette avec un peu de crème et j'y ajoute une pointe de miel ou de sirop d'érable.» Le mascarpone est toutefois très riche, mieux vaut y aller avec parcimonie.

LA FABRICATION DE LA RICOTTA

Bien que la ricotta soit un fromage italien, il s'en produit aussi chez nous. La ricotta est faite à partir de petit-lait, le lactosérum, recueilli lors de la fabrication d'autres fromages. Ce petit-lait est chauffé avec de l'acide citrique, qui force les protéines du lactosérum à s'agglutiner ensemble. C'est ainsi que se forme la ricotta.

Cette matière solide est ensuite recueillie et déposée sur des toiles pour la faire égoutter avant de la mettre en pot. Pour obtenir la ricotta en bloc, le fromage est pressé avec des machines pour en extraire le plus de liquide possible. Ce qui donne un bloc de fromage concentré et bien ferme.

TIMBALE DE RICOTTA, ÉPINARDS ET TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

Recette de Maria Loggia, chef enseignante à *Tavola Mia*.

INGRÉDIENTS

- 675 g (1 1/2 lb) de fromage ricotta
- 3 gros œufs
- 60 ml (4 c. à soupe) de fromage Parmigiano Reggiano
- 60 ml (4 c. à soupe) de crème 35 %
- 10 tomates séchées au soleil dans l'huile
- 750 ml (3 tasses) de bébés épinards frais
- 125 ml (1/4 tasse) d'olives noires dénoyautées
- 3 branches de persil italien sans les tiges
- 10 feuilles de basilic
- Muscade fraîchement moulue
- Sel de mer et poivre noir frais moulu

INGRÉDIENTS DE LA SAUCE

- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres, rincées et hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires, hachées grossièrement
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil italien frais, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de basilic hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- Sel de table et poivre fraîchement moulu
- 125 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 125 ml (1/4 tasse) de fromage Parmigiano Reggiano

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Mettre une tomate dans le fond de 8 ramequins de 125 ml (1/2 tasse), beurrés. Réserver les autres tomates. Blanchir les épinards dans l'eau salée, puis les plonger

dans l'eau froide. Les égoutter et les presser pour extraire le surplus d'eau.

- 3 Dans un bol, mettre la ricotta, les œufs, le parmigiano, la crème, les tomates restantes, les épinards, les olives, le persil et le basilic. Assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre. Bien mélanger tous les ingrédients. Rectifier l'assaisonnement.
- 4 Remplir les ramequins jusqu'au rebord. Placer sur une plaque à biscuits et cuire au four de 25 à 28 minutes.
- 5 Pendant ce temps, dans un bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients. Retirer les ramequins du four et les laisser refroidir un peu sur la plaque. Renverser le contenu des ramequins dans des petites assiettes et recouvrir de sauce.
- 6 Saupoudrer chaque timbale de 15 ml (1 c. à soupe) de fromage parmesan. Servir avec du pain frais.



GÂTEAU À LA RICOTTA, AUX AMANDES ET AU CITRON

Recette de Maria Loggia, chef enseignante à *Tavola Mia*.

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 1/4 tasses) d'amandes entières, blanchies, rôties et finement hachées (ou encore mélanger amandes et noisettes)
- 125 ml (1/4 tasse) de farine non blanchie, un peu plus pour le glaçage
- 45 ml (3 c. à soupe) de zeste de citron (soit le zeste d'environ 2 citrons)
- 250 ml (1 tasse) de beurre non salé, à la température de la pièce
- 250 ml (1 tasse) de sucre granulé, plus 30 ml (2 c. à soupe)
- 6 gros œufs, jaunes et blancs séparés
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'huile de citron pure (ou d'essence de citron)
- 300 ml (1 1/4 tasse) de ricotta
- 80 ml (1/3 de tasse) de jus de citron frais

INGRÉDIENTS (POUR LE SERVICE)

- 75 ml (5 c. à soupe) de sucre à glacer
- Petits fruits frais
- 250 ml (1 tasse) de crème épaisse 35 %
- 1 ml (1/4 c. à thé) d'huile de citron pure

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Beurrer un moule à gâteau de 25 cm (10 po). Saupoudrer de farine.
- 2** Dans un bol, mélanger les amandes et 30 ml (2 c. à soupe) de sucre, la farine, le zeste de citron. Réserver.

- 3** Dans un autre bol, mélanger le beurre et le sucre, jusqu'à ce que le mélange soit pâle et léger. Ajouter les jaunes d'œufs, un à la fois, puis l'huile de citron. Bien mélanger. Ajouter le mélange de farine et d'amandes.
- 4** Dans un petit bol, mélanger la ricotta et le jus de citron.
- 5** Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics. Incorporer le tiers des blancs d'œufs battus au mélange de ricotta, puis ajouter le reste des blancs d'œufs. Après avoir bien mélangé, ajouter au premier mélange puis verser le tout dans le moule à gâteau. Cuire de 1 heure à 1 heure 10 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit légèrement doré.
- 6** Pendant ce temps, fouetter la crème avec le reste du sucre à glacer et l'huile de citron jusqu'à ce que le mélange forme des pics.
- 7** Renverser le gâteau dans une assiette de service et saupoudrer de sucre à glacer. Servir avec des fruits frais et une cuillerée de crème fouettée aromatisée au citron.



[RIZ]

LA CÉRÉALE QUE TOUT LE MONDE AIME

Si nous vous demandions d'associer un pays à un bol de riz blanc, que diriez-vous? Spontanément, vous choisiriez peut-être un pays d'Asie. Et vous n'auriez pas tout à fait tort, parce que la plus grande production du riz se fait en Asie.

Mais la cuisine asiatique est loin d'être la seule à mettre du riz à son menu. Cette céréale est indissociable de la cuisine africaine et sud-américaine.

Même en Italie, au royaume des pâtes, le riz tient une place importante; nous n'avons qu'à penser aux célèbres recettes de risotto.



QUELLE QUANTITÉ DE RIZ PRÉVOIR PAR PERSONNE?

Première règle à ne pas oublier, le riz triple de volume lors de la cuisson. En général, une portion de riz pour une personne correspond à environ 25 g de riz sec.

Le riz, ce petit grain cultivé depuis plus de 5000 ans, nourrit effectivement une grande partie de l'humanité. Il pousse sur tous les continents, à toutes les latitudes. Mais saviez-vous que la presque totalité du riz consommé en Amérique nous vient... d'Amérique? Dans les États de l'Arkansas, de la Californie et de la Louisiane se concentre 80% de la production de riz américain. La riziculture réussit si bien aux Américains qu'ils assurent aujourd'hui 90% de leur consommation nationale de riz. Ce qui ne les empêche pas d'exporter 45% de leur récolte dans une centaine de pays.

Grâce à notre ouverture aux différentes cultures, nous avons appris avec les années à découvrir toutes sortes de riz. Nous trouvons dans les épiceries du riz basmati ou arborio, du riz blanc ou brun. Tous les riz ne se

cuisinent pas de la même façon; un petit guide s'impose. Voici quelques conseils.

LE RIZ À GRAIN LONG (EX: BASMATI, THAÏ, SURINAM)

Ce type de riz se distingue par la forme élancée de ses grains qui sont quatre ou cinq fois plus longs que larges (plus de 6 mm ou plus de 0,2 po). C'est un riz léger dont les grains, assez fermes, ne collent pas ensemble. On l'utilise dans les salades, en accompagnement ou comme ingrédient dans les plats de résistance.

Vous aurez besoin de 425 ml à 500 ml (1 à 2 tasses) de liquide pour 250 ml (1 tasse) de riz blanc, et prévoyez un temps de cuisson de 15 minutes. Pour du riz à grain long brun, augmentez la quantité de liquide et le temps de cuisson; vous aurez besoin de 500 à 625 ml (2 à 2 1/2 tasses) de liquide et 20 à 25 minutes de cuisson.





LE RIZ À GRAIN MOYEN

(EX: ARBORIO, VIALONE-NANO, CARNAROLI)

Plus court et bombé que le grain long (5 ou 6 mm ou environ 0,2 po), il est plus tendre et collant à la cuisson. Ces riz absorbent environ cinq fois leur poids en eau et libèrent davantage d'amidon. Plus moelleux et crémeux en bouche, les riz à grain moyen conviennent surtout aux risottos, aux soupes ainsi qu'aux desserts.

Vous aurez besoin de 375 à 425 ml (1 1/2 à 1 2/3 tasse) de liquide pour 250 ml (1 tasse) de riz, et prévoyez un temps de cuisson de 15 minutes.

LE RIZ À GRAIN COURT

(EX: CALROSE, LOTO, URUCHIMAI)

Presque ronds, ces grains de riz deviennent mous, collants et parfois translucides à la cuisson. On les utilise surtout pour la confection des sushis.

Vous aurez besoin de 375 à 425 ml (1 1/2 à 1 2/3 tasse) de liquide pour 250 ml (1 tasse) de riz, et prévoyez un temps de cuisson de 15 minutes.

LE RISOTTO: UNE SPÉCIALITÉ ITALIENNE

À l'origine, les Italiens réservaient le risotto aux entrées. Mais il connut un tel succès qu'on sert aujourd'hui cette spécialité autant en plat principal qu'en accompagnement. Composé de riz cuit à découvert dans un bouillon d'arômes, de légumes, de fromage et parfois de viande, le risotto est la façon la plus répandue d'apprêter le riz en Italie.

Économique et nourrissant, c'est un plat facile à réussir, dans lequel nous pouvons ajouter bon nombre d'ingrédients frais ou sortis du placard. Champignons, tomates, agrumes, artichauts, fromages, jambon, fruits de mer ou volaille... les combinaisons sont infinies.

Lorsque nous avons demandé à Maria Loggia, chef enseignante à l'école Tavola Mia, ce qui faisait un bon risotto, sa réponse fut sans équivoque : «C'est le riz et le bouillon.» Selon elle, il faut un riz italien à grain moyen, comme l'arborio, le vialone-nano ou le carnaroli, qui devient crémeux et collant à la cuisson. Quant au bouillon, il est en général à base de poulet. Maria Loggia recommande un bouillon maison, mais on peut aussi se contenter d'un bouillon du commerce.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Le «riz paddy» est le nom donné aux grains de riz à l'état brut. À ce stade, le grain de riz est enveloppé d'une écorce brunâtre appelée la balle. La balle doit être retirée pour que le riz soit digeste.



[RIZ]



QUELQUES TRUCS POUR LE RIZ

- Pour réchauffer un restant de riz au micro-ondes sans qu'il devienne sec, rincez les grains à l'eau chaude, égouttez-les et ajoutez-y un peu d'huile d'olive. Mélangez le tout. Réchauffez ensuite votre riz au micro-ondes pendant une à deux minutes. Mettez quelques gouttes de jus de citron ou de vinaigre blanc dans l'eau de cuisson pour obtenir un riz bien blanc.
- Votre riz est trop collant et vous ne savez qu'en faire? Faites-en de la farce pour les légumes ou ajoutez-le dans des soupes ou des potages.

JAMBALAYA AU POULET ET AU SAUCISSON

Recette du chef Lazone Randolph, du restaurant *Brennan's*, à la Nouvelle-Orléans.

INGRÉDIENTS

- 80 ml (1/3 tasse) de beurre non salé
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons blancs hachés
- 80 ml (1/3 tasse) de poivrons verts hachés
- 125 ml (1/2 tasse) de céleri haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail émincé
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignons verts hachés
- 300 ml (1 1/4 tasse) de poulet cru, coupé en dés
- 300 ml (1 1/4 tasse) de saucisson tranché en rondelles (andouille ou saucisson fumé genre chorizo)
- 500 ml (2 tasses) de tomates entières fraîches ou en conserve
- 125 ml (1/2 tasse) de concentré de tomates

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne
- 250 ml (1 tasse) de riz non cuit et rincé (idéalement du riz blanc à grain long)

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le poivron vert, le céleri et l'ail, et cuire jusqu'à tendreté. Ajouter les oignons verts, le poulet et le saucisson. Sauter 5 minutes, puis ajouter le reste des ingrédients, sauf le riz.
- 2 Laisser mijoter à feu doux 10 à 15 minutes. Ajouter le riz et couvrir. Mettre la casserole au four à 180 °C (350 °F) 45 minutes en brassant à l'occasion.

RIZ AU LAIT

Recette de pouding au riz de Patrice Demers, alors qu'il était chef au restaurant *Laloux*.

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de riz arborio
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 1 l (4 tasses) de lait
- 1/2 gousse de vanille
- 1 pincée d'épices (cardamome, cannelle, anis étoilé, poivre, macis...)

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, mettre le riz et le couvrir avec de l'eau froide. À feu élevé,

porter à ébullition. Retirer du feu et passer au tamis.

- 2 Remettre le riz dans la casserole avec les autres ingrédients et cuire à petits bouillons pendant 30 à 40 minutes. Les grains de riz doivent rester entiers et conserver une certaine texture tout en étant fondants.
- 3 Transvider le riz dans un contenant plat et couvrir avec une pellicule plastique directement en contact avec le riz.

RISOTTO ALLA MILANESE

INGRÉDIENTS

- Bouillon de bœuf *
- 1,6 kg (3 1/2 lb) d'os à moelle de bœuf
- 120 ml (8 c. à soupe) de beurre doux
- 1 oignon blanc moyen finement haché
- 500 ml (2 tasses) de riz arborio
- 30 filaments de safran
- Sel et poivre fraîchement moulu
- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan Reggiano fraîchement râpé
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc sec

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer le bouillon de bœuf dans une grande casserole. Ajouter les os et faire mijoter doucement jusqu'à ce que la moelle soit opaque, environ 20 minutes.
- 2 Transférer les os sur un plan de travail et couper la moelle en tronçons de 0,8 cm (1/3 po); jeter les os. Dégraisser le bouillon et le maintenir au chaud.
- 3 Faire fondre 90 ml (6 c. à soupe) de beurre dans une casserole moyenne. Cuire la moelle et l'oignon à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce que l'oignon soit translucide (environ 5 minutes). Ajouter le riz et cuire pendant 4 minutes supplémentaires en brassant constamment. Augmenter le feu à moyen-vif, verser le vin à petites doses et remuer constamment jusqu'à évaporation presque complète.
- 4 Verser 250 ml (1 tasse) de bouillon chaud au riz et remuer constamment sur feu modéré. Augmenter le feu jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Délayer le safran dans le bouillon restant. Ajouter du bouillon au riz, 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant constamment jusqu'à ce que le bouillon

DES RESTES DE RIZ?

Façonnez des « arancini », des balles de riz panées et frites à l'italienne. Pour ce faire, on fait une pâte avec du riz, des œufs, de la chapelure, sel et poivre. Façonnez des boules en cachant au centre un morceau de fromage comme de la mozzarella. Puis, enveloppez ces boules de chapelure et faites frire. Un délicieux hors-d'œuvre.

soit presque absorbé entre chaque ajout. Le risotto est prêt lorsque le riz est tendre, mais encore un peu ferme. Retirer du feu et assaisonner de sel et de poivre. Ajouter le beurre restant (facultatif) et le parmesan. Servir sans attendre.

DONNE 4 PORTIONS.

* Comment préparer le bouillon de bœuf

INGRÉDIENTS

- 1,1 kg (2 1/2 lb) d'os de bœuf charnus (ou de boyau de bœuf)
- 1 gros oignon rouge coupé en 4
- 1 grosse carotte coupée en 4
- 1 branche de céleri, tranchée en deux dans la longueur
- 3 tiges de persil plat frais

PRÉPARATION

Combiner tous les ingrédients dans une marmite. Verser 2,25 L (9 tasses) d'eau et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 heures, en écumant occasionnellement. Passer le bouillon dans un grand bol (le bouillon couvert peut être réfrigéré pendant 3 jours ou congelé pendant 1 mois). Dégraisser le bouillon avant de l'utiliser.

RIZ SAUVAGE

Ce qu'on appelle le riz sauvage n'est en fait pas vraiment du riz. Il s'agit plutôt de la graine d'une plante aquatique qui appartient au genre *Zizania Aquatica*. Largement répandue dans les plaines inondées de l'Ouest canadien, on en cultive aussi au Québec.

[SARRASIN]



AU-DELÀ DES GALETTES

Comme plusieurs d'entre nous, une de nos journalistes ne connaissait le sarrasin que dans la galette que lui servait sa mère. Une crêpe un peu épaisse, grisâtre, cachée sous une bonne cuillerée de mélasse. Ça, c'était jusqu'à ce qu'elle visite un agréable petit moulin à l'Isle-aux-Coudres, dans Charlevoix. Là, le meunier moud encore du sarrasin et la charmante boutique du moulin ne fournit plus à la demande. « Le meunier prépare de la farine de sarrasin et on n'a même pas le temps de l'apporter au magasin. Les clients nous la prennent des mains sur le chemin entre le moulin et le magasin », lance Caroline Perron, coordonnatrice de la place.

CONSERVATION DE LA FARINE DE SARRASIN

À la maison, comme pour toutes les farines, ce qu'il faut éviter, c'est l'humidité. Il est préférable de ne pas la garder plus d'un mois dans le garde-manger, conservez-la plutôt au congélateur. La farine de sarrasin, comme celle de blé, est souvent vendue dans des sacs de papier, ce qui n'est pas mauvais en soi. Mais pour vous assurer une meilleure conservation, optez pour des contenants hermétiques.

Originaire d'Asie, le sarrasin arrive en Europe avec les caravanes des marchands arabes. Les caravaniers en question étaient souvent appelés les « Sarrasins », nom qui signifie « Orientaux ». La plante s'est vite imposée dans les champs pour sa capacité de pousser même dans les terres les plus pauvres. Avant de traverser l'Atlantique pour s'installer en Amérique, le sarrasin a conquis la Russie et toute l'Europe de l'Est, où il continue à garder une place importante dans l'alimentation.

Ici, le sarrasin a connu ses heures de gloire au début de la colonisation, mais la disponibilité grandissante du blé l'a lentement fait disparaître de notre alimentation. Il faut dire que le sarrasin n'est pas panifiable (transformable en pain), contrairement au blé, et c'est peut-être ce qui explique pourquoi le sarrasin est mis de côté.

Pourquoi un tel engouement à l'Isle-aux-Coudres alors? Le meunier Robert Harvey croit que ce phénomène pourrait être lié à l'intérêt croissant pour des produits alimentaires moins transformés, plus nutritifs, comme la farine intégrale. Il n'a pas tort. Le sarrasin est hautement nutritif, riche en protéines, en antioxydants et en fibres solubles.

Contrairement à la croyance populaire, le sarrasin n'est pas une céréale, mais plutôt le fruit d'une plante de la famille de la rhubarbe; un fruit si petit qu'il ressemble à un grain. Puisque ce n'est pas une céréale, il ne contient pas de gluten. Un avantage pour ceux qui souffrent de maladie coéliqua (intolérance au gluten). Et le sarrasin ne sert pas qu'à faire des galettes et des crêpes. En soi, ce grain noir triangulaire peut être transformé et consommé sous différentes formes. « Certains peuples vont décortiquer le grain, en garder l'amande et la faire rôtir. Ils



appellent ça du “kacha”, et ils font ensuite cuire ça un peu comme du riz», nous explique Pierre Ricard, producteur de sarrasin.

Le chef de l'Auberge Le Baluchon de St-Paulin, capitale du sarrasin située en Mauricie, a décidé, lui, de l'apprêter à toutes les sauces. Patrick Gérôme nous a préparé, lors de notre passage, un mariage de foie gras et de sarrasin. «J'utilise le sarrasin sous toutes ses formes: la farine, mais aussi les pousses et la bière de sarrasin.»

En fait, on peut employer cette farine pour remplacer la farine de blé dans toutes les recettes qui ne demandent pas à la pâte de lever. Oubliez donc la farine de sarrasin pour les gâteaux, mais n'hésitez pas à l'utiliser pour les crêpes, les biscuits et même pour fabriquer vos propres pâtes alimentaires. Au Japon, les nouilles au sarrasin, les «soba», sont un mets traditionnel. En Russie, on fabrique les «blinis», ces fameuses petites crêpes, à partir du sarrasin. En Inde, on prépare avec le sarrasin les «chapatis», un petit pain qui accompagne tous les plats.

PANCAKES AU SARRASIN ET À L'ORANGE

Un classique bonifié qui a perdu ses airs de pauvreté.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de farine de maïs
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de sarrasin
- 60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
- 1 pincée de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- Le zeste d'une orange
- 1 œuf
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'eau de fleur d'oranger
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1 Combiner les ingrédients secs, y compris le zeste d'orange. Combiner les ingrédients humides. Verser les ingrédients humides sur les ingrédients secs et bien mélanger.
- 2 Faire cuire par petites quantités dans une poêle antiadhésive recouverte d'enduit végétal (ou de beurre fondu). Arroser de sirop d'érable et garnir de rondelles d'oranges si désiré.



GALETTES DE SARRASIN

Cette pâte est si légère qu'elle donne une grande quantité de galettes. Elle se conserve au réfrigérateur plusieurs jours, dans un contenant fermé.

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte à double action
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) de farine de sarrasin
- Verser dans un bol:
- 800 ml (3 1/4 tasses) de babeurre
- Ajouter : 30 ml (2 c. à soupe) de shortening fondu

PRÉPARATION

- 1 Tamiser la farine. Ajouter poudre à pâte, sel, bicarbonate de soude et sucre, et retamiser le mélange. Ajouter la farine de sarrasin.
- 2 Dans un bol, mélanger le babeurre et le shortening. Incorporer aux ingrédients secs. Batta la pâte jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Cuire dans un poêlon, comme pour vos crêpes traditionnelles.





CLASSIQUES REVISITÉS

BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT
BISCUITS SODA
BŒUF BOURGUIGNON
CHOCOLAT CHAUD
CRÈME BRÛLÉE
CUIRE À L'OS
FAIRE SON PAIN
FONDUES
GÂTEAU AU FROMAGE
GRAVLAX
LAIT DE COCO
LAIT DE POULE
MADELEINES
NOUGAT
PEMMICAN
PUDDING AU PAIN
QUICHE
SAUCES
SHORTCAKE AUX FRAISES
TARTARE
TOFU

[BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT]

LA GOURMANDISE PRÉFÉRÉE DES ENFANTS

Voilà bien la préparation culinaire la plus courante dans les chaumières d'Amérique du Nord. Celle que vos enfants vous demanderont, et souvent la première qu'ils apprendront à faire eux-mêmes.

Un peu d'histoire, d'abord. La recette de biscuits aux pépites de chocolat, qu'on trouve encore sur les sacs de pépites de chocolat Nestlé, nous vient de Whitman, au Massachusetts. Ruth Wakefield, propriétaire du Toll House Inn, a eu l'idée d'ajouter à ses biscuits des morceaux d'une barre de chocolat semi-sucré de Nestlé. Le succès de ses biscuits fut si grand que Nestlé lui a offert

un contrat: en échange de sa recette, elle recevrait gratuitement tout le chocolat dont elle aurait besoin... à vie. Le marché fut conclu. En 1939, Nestlé fait apparaître la recette de Ruth Wakefield à l'endos de sa barre de chocolat. La recette du Toll House Cookie est devenue un classique: battre le beurre en crème, ajouter du sucre (brun et blanc), des œufs, de la vanille, de la farine, du sel et du bicarbonate de soude. Faire cuire pendant 10 minutes à 180°C (350°F).

La texture idéale d'un biscuit aux pépites de chocolat est croustillante en surface, mais tendre à l'intérieur. Or le journaliste de *Cook's Illustrated* Charles Kelsey s'est mis en tête que le classique pouvait être amélioré, 70 ans après la première publication de la recette. Pour ce faire, il a analysé la composition du biscuit et l'interaction entre les ingrédients.

Après avoir cuit de différentes façons des centaines de biscuits, il en est venu à la conclusion que la perfection existe, moyennant certaines conditions. D'abord celle de laisser reposer la pâte, et ce, jusqu'à 36 heures avant sa cuisson. Même Ruth Wakefield écrivait dans son livre de recettes qu'elle préparait sa pâte la veille pour la cuire



Le saviez-vous ? [BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT]

le lendemain. Charles Kelsey a aussi découvert que de laisser reposer le mélange sucre-beurre pendant 10 minutes avant l'ajout de farine donne d'aussi bons résultats.

Charles Kelsey a également découvert qu'il est préférable de faire fondre le beurre jusqu'à coloration plutôt que de simplement le battre en crème, comme le veut la tradition. «Cela donne un goût de caramel au beurre!», lit-on dans son article. C'est vrai, mais selon nos essais, il semble que les 5 minutes indiquées dans sa recette ne soient pas suffisantes pour arriver à ce résultat.

Dans la recette originale, on suggère de mettre autant de sucre que de cassonade. Le journaliste du *Cook's Illustrated* propose plutôt 60% de cassonade pour 40% de sucre. À la cuisson, nous avons effectivement obtenu un biscuit



croustillant à l'extérieur et vraiment moelleux à l'intérieur. Quant aux œufs, la recette originale recommande d'en utiliser deux. Charles Kelsey conseille plutôt de mettre un œuf entier en plus d'un jaune d'œuf.

Le Toll House Cookie est petit et a une texture uniforme. L'auteur propose de faire des biscuits plus gros de sorte que le contraste entre le croustillant et le moelleux soit plus évident. Cependant, à volume égal, le nombre de biscuits sera réduit. Ainsi, à raison de 45 ml (3 cuillères à soupe) de pâte par biscuit, comme il le suggère, les quantités proposées dans la recette originale donneront 16 biscuits au lieu de 24. Cela dit, les résultats sont probants.

Enfin, pour de bons biscuits aux pépites de chocolat, il faut surtout... de bonnes pépites. Le magazine *Cook's Illustrated* s'est attardé à la qualité du chocolat. Huit marques de pépites de chocolat ont été testées. Les résultats sont surprenants, car le Nestlé Toll House chocolate chips est arrivé... dernier en termes de goût et de qualité! Leur recommandation: Ghirardelli 60% cacao Bittersweet chocolate chip, suivi du Hersey's special Dark Midley sweet chocolate chips. Plusieurs chefs pâtisseries utilisent cependant soit du chocolat Valrhona, soit du Barry Callebaut.



Notre biscuit différent de celui des Européens?

Lors d'un de nos tournages, un pâtissier français résidant ici, au Québec, a noté que nos biscuits sont plus moelleux que ceux des Européens. Ces derniers préfèrent les biscuits sableux.

Les Québécois sont connus pour avoir le bec sucré; nos biscuits sont donc beaucoup plus sucrés, mais ils sont aussi plus moelleux.

[BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT]

PARFAIT BISCUIT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

Selon le magazine *Cook's Illustrated*

INGRÉDIENTS

- 425 ml (1 3/4 tasse) de farine tout usage
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 210 ml (14 c. à soupe) de beurre non salé
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre granulé
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre brun bien tassé
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 gros œuf
- 1 jaune d'œuf
- 300 ml (1 1/4 tasse) de pépites de chocolat
- 180 ml (3/4 tasse) de noix de Grenoble (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Placer la grille à la position du milieu et préchauffer le four à 180°C (350°F). Déposer une feuille de papier parchemin sur une plaque à biscuits. Mélanger la farine et le bicarbonate de soude dans un bol. Réserver.
- 2 Déposer 150 ml (10 c. à soupe) de beurre dans une large casserole de 25 cm (10 po) et faire fondre à température moyenne. Cuire jusqu'à l'obtention d'une coloration brun-doré. Retirer du feu et verser dans un bol. Ajouter le reste du beurre (60 ml ou 4 c. à soupe) dans le bol et laisser fondre.

- 3 Ajouter les sucres, le sel et la vanille dans le bol contenant le beurre fondu et fouetter jusqu'à ce que le sucre soit incorporé. Ajouter les œufs et fouetter pendant environ 30 secondes, jusqu'à l'obtention d'un mélange moelleux. Laisser le mélange au repos pendant 3 minutes et fouetter à nouveau 30 secondes. Répéter deux autres fois jusqu'à ce que le mélange soit uniforme, moelleux et reluisant.
 - 4 Avec une spatule, incorporer le mélange dans la farine et mélanger pendant une minute. Ajouter les pépites de chocolat (et les noix, au besoin) en vous assurant de ne pas laisser de farine de côté.
 - 5 Façonner 16 portions, chacune ayant 45 ml (3 c. à soupe) de mélange et déposer sur une plaque à biscuits en laissant 5 cm (2 pouces) entre chaque portion. Vous aurez besoin de deux larges plaques à biscuits.
 - 6 Cuire les biscuits entre 10 et 14 minutes, une plaque à la fois (si désiré) jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée, les bords plus fermes mais l'intérieur encore mou.
- NOTE :** Lors de notre essai, les 14 minutes de cuisson ont donné un biscuit parfaitement tendre à l'intérieur. Une cuisson de 10 minutes nous a paru insuffisante. Nous avons laissé une plaque cuire plus longtemps, soit 20 minutes, et le biscuit est sorti plus sec. Donc, porter une attention particulière au temps de cuisson selon le niveau de tendreté voulu.

DES BISCUITS TOUJOURS FRAIS

Lorsque vous faites une pâte à biscuits, faites-la en double, voire en triple, et congelez la pâte excédentaire, déjà roulée en saucisson, dans du papier ciré. Quand vos petits neveux arriveront à l'improviste, vous n'aurez qu'à en découper quelques tranches de pâte à biscuits et à les mettre au four.

Recettes [BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT]

BISCUITS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT: RECETTE RAPIDE



INGRÉDIENTS

- 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 325 ml (1 1/3 tasse) de graisse ou de margarine
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 2 œufs
- 1 paquet de 350 g (12 oz) de pépites de chocolat

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 190°C (375°F). Mélanger la farine et le bicarbonate de sodium. Réserver.

- 2 Défaire la graisse en crème avec le sucre, la cassonade et la vanille. Ajouter les œufs, un à la fois, et bien battre.
- 3 Ajouter la préparation de farine. Bien mélanger et incorporer les pépites. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits non graissée. Cuire environ 15 minutes sur la grille du haut.

NOTE : Vous pouvez utiliser une autre sorte de farine pour préparer ces biscuits. De la farine d'épeautre, peut-être ? Ou un mélange de farine à pâtisserie et de farine de sarrasin. Une bonne façon d'initier les enfants à d'autres farines plus nutritives.

[BISCUITS SODA]

LE CRAQUELIN PASSE-PARTOUT

Le biscuit soda a un passé de grand voyageur. Selon Elizabeth Driver, historienne d'art culinaire du Campbell House Museum de Toronto, «l'origine de ces biscuits remonte à des centaines d'années, quand les marins apportaient des biscuits durs dans leurs voyages. Faits de farine, d'eau et parfois d'un peu de gras, ces biscuits se conservaient bien.»

Ce biscuit sec des marins était alors apprécié pour sa texture craquante, une vertu qui s'est maintenue avec le biscuit soda d'aujourd'hui. Du reste, si on utilise le terme «biscuit» en France et en Angleterre, on parle davantage de crackers aux États-Unis.

«Au cours de la guerre de Sécession, les miliciens consommaient un biscuit dur appelé «pain de guerre», et c'était la même recette de base que le biscuit soda. Comme ces pains de guerre étaient très durs, les soldats avaient l'habitude de les tremper dans leur soupe ou dans leur boisson chaude pour les ramollir. C'est un geste qu'on retrouve encore aujourd'hui, quand on émiette les biscuits dans notre soupe », ajoute Elizabeth Driver.

C'est l'arrivée du bicarbonate de soude dans la recette qui a fait passer le biscuit sec des marins, ou le pain de guerre des soldats, à la forme moderne (et plus délicate)

du «biscuits soda». Le «soda», comme on l'appelle familièrement, a bouleversé l'industrie alimentaire dès sa découverte. «Utilisé dans l'industrie depuis 1847, ce produit a complètement modifié la façon de cuisiner les préparations domestiques et commerciales. Sa chimie provoque littéralement de la magie! », rappelle l'historienne.

Pourtant, l'association du terme «soda» à ces craquelins ne serait pas recommandée d'un point de vue grammatical, selon Guy Bertrand, conseiller linguistique de Radio-Canada. «Ce n'est pas correct de l'appeler biscuit "soda". Même si ce biscuit est fait avec du bicarbonate de soude, c'est une mauvaise traduction.» Le linguiste remet même en doute l'utilisation du terme «biscuit». «Ce mot peut être pertinent quand on parle de biscuits salés, mais les craquelins qu'on appelle "biscuits soda" ne sont pas nécessairement salés. Et, en fait, le mot biscuit désigne un petit gâteau sec qui peut être moelleux aussi, pas nécessairement craquant. Alors, pour toutes ces raisons, il serait plus précis de parler d'un craquelin.»



Le saviez-vous? [BISCUITS SODA]



Armé de ces précisions linguistiques, vous voici maintenant prêt à participer à la longue histoire du biscuit soda, en y allant de votre propre création, comme on le faisait dans toutes les familles il y a 200 ans.

Nous avons demandé à Rollande Desbois, chroniqueuse gastronomique, de nous proposer une recette à base d'eau et une autre au babeurre.

«J'ai testé les deux recettes, et c'est sûr que l'eau apporte un peu plus de croustillant, parce que les produits laitiers dans une recette vont rendre les biscuits ou la pâte un peu plus moelleuse», précise-t-elle. De fait, les biscuits à l'eau étaient bien craquants, comme les fameux craquelins. Mais les biscuits au babeurre ont un goût un peu plus riche, légèrement acidulé. Allez-y selon vos préférences!

LA DURÉE D'EFFICACITÉ

La boîte de bicarbonate de soude du frigo doit être changée environ aux trois mois parce que la poudre se sature d'humidité et ne peut donc plus en absorber. Mais cela ne veut pas dire pour autant que le bicarbonate n'est plus bon. On peut toujours l'utiliser en cuisine ou comme produit nettoyant, car il n'a pas perdu son caractère alcalin.

[BISCUITS SODA]

BISCUITS SODA

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage tamisée
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 60 ml (1/4 de tasse) de shortening végétal
- 180 ml (3/4 de tasse) de babeurre*

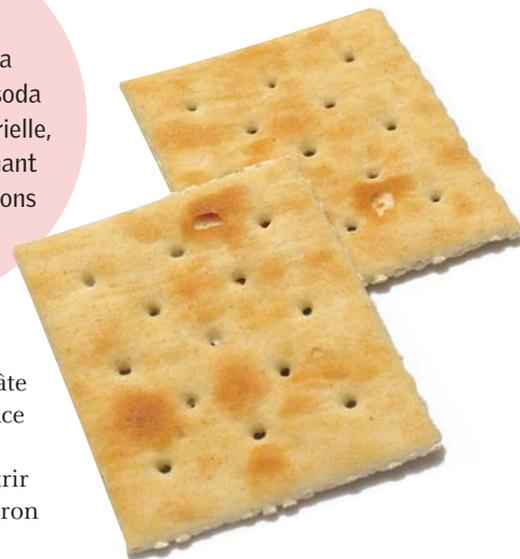
** À défaut de vrai babeurre, verser 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre blanc dans une tasse à mesurer et la remplir de lait. Bien remuer.*

PRÉPARATION

1 Tamiser ensemble la farine, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Incorporer le shortening par petits morceaux, jusqu'à ce que la préparation soit grumeleuse. Faire un creux en son centre et ajouter tout le babeurre d'un seul coup. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.

Une grande production

D'abord artisanale, la fabrication du biscuit soda est vite devenue industrielle, ce qui permet maintenant d'en préparer des millions quotidiennement.



- 2** Déposer la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrir pendant environ 30 secondes. Abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 3/4 de cm (1/4 po). Découper les biscuits en carrés de 5 cm (2 po). Saupoudrer de sel.
- 3** Déposer sur une plaque à biscuits non graissée. Cuire au four à 230°C (450°F) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.



LE BICARBONATE DE SOUDE

Le bicarbonate de soude est un sel, « soude » étant un dérivé de « sodium ». En cuisine, on l'utilise notamment pour sa capacité à produire du gaz carbonique. Pour libérer le gaz, il y a deux moyens possibles: par la chaleur et par un agent acide.

Sous la chaleur, c'est le gaz carbonique produit par le bicarbonate de soude qui va faire gonfler la pâte. Mais pour multiplier la production de gaz à partir du bicarbonate de soude, l'idéal est d'y ajouter à la fois de la chaleur et un produit acide. C'est ce qu'on fait avec la poudre à pâte, qui est un mélange de bicarbonate de soude et d'un composé acide.

BISCUITS SODA ACTUALISÉS

Recette proposée par l'historienne Elizabeth Driver.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 180 g (6 oz) de beurre
- 160 ml (2/3 tasse) de sucre blanc
- 1,75 L (7 tasses) de farine
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- 1 Mettre le lait, le beurre et le sucre dans une grande casserole et chauffer doucement, jusqu'à que le beurre soit fondu et le sucre, dissous. Ajouter le bicarbonate de soude à 1,5 l (6 tasses) de farine, puis verser dans la casserole. Mélanger.
- 2 Mettre cette pâte sur une surface farinée et pétrir en incorporant le reste de la farine, suffisamment pour rendre la pâte lisse mais pas collante. Diviser cette pâte en 4 parties pour les abaisser séparément. Elles devront avoir environ 0,6 cm (1/4 po) d'épaisseur.
- 3 Couper des carrés de 3,8 cm (1,5 po) de côté. Placer les carrés sur une plaque à biscuits non beurrée, et piquer à la fourchette pour former une rangée de petits trous.
- 4 Cuire au four à 190°C (375°F) une douzaine de minutes, ou jusqu'à que les biscuits soient légèrement colorés sur le dessus et dorés en dessous. Donne 120 biscuits.



PETITS CONSEILS NUTRITIONNELS

Selon Santé Canada, qui recommande de consommer entre 6 et 8 portions de produits céréaliers par jour, 10 biscuits soda (soit 30 g ou 1 oz) équivalent à une portion. Mais il est aussi conseillé de privilégier les produits céréaliers de grains entiers, faibles en lipides et en sel. Surveillez donc les étiquettes sur les boîtes pour faire un meilleur choix, car les biscuits soda classiques sont souvent faits de farine blanche, et sont saupoudrés de sel.

[BOEUF BOURGUIGNON]

LA VRAIE RECETTE, SANS CAROTTES !

Le boeuf bourguignon est «la» recette facile par excellence, celle qui devrait marquer le point de départ de toute carrière de cuisinier.

C'est aussi une recette qui a fait l'objet d'un débat aussi acerbe qu'amical au sein de l'équipe de L'Épicerie, alors que deux collègues se disputaient au sujet de la «vraie» recette de boeuf bourguignon...

Voici ce que chacun avait à dire à propos des ingrédients de cette fameuse recette :

- Du boeuf, des champignons, des oignons et des carottes... avec le vin de Bourgogne, bien sûr.
- Voyons! Il n'y a pas de carottes dans le boeuf bourguignon!
- Il y en a dans ma recette.
- Ce n'est plus un boeuf bourguignon alors, c'est un ragoût ou un boeuf aux carottes... Faut savoir respecter la tradition culinaire...

Sur ce, le second a sorti un vieux livre de cuisine, un traité de la cuisine française authentique et, devinez quoi... il n'y avait pas de carottes dans ce boeuf bourguignon.

En résumé, le boeuf bourguignon, c'est du boeuf en cubes, cuit au four dans du vin, accompagné d'oignons perlés et de champignons. Rien d'autre. En réduisant, le vin procure des saveurs intéressantes. Mais le goût particulier de ce mets provient surtout des gras contenus dans la viande. «On choisit généralement une pièce de viande qui a beaucoup travaillé, comme des morceaux d'épaules. En fondant, ceux-ci produisent une gélatine qui procurera



l'onctuosité à la sauce», explique le chef Jean-François Riverain, de l'Académie culinaire.

Parce qu'elle est très musclée, l'épaule est effectivement un bon choix. «Mais on peut aussi utiliser une pièce d'intérieur de ronde, ajoute le chef. La palette fera aussi l'affaire. On peut l'acheter entière et en faire des cubes. Les cubes de boeuf à bouillir sont une solution de rechange économique intéressante. Les cubes de viande qui sont rassemblés dans ces barquettes sont généralement assez musclés, même si on ne sait pas avec précision de quelles parties ils

ET UN PEU DE... CHOCOLAT NOIR?

Plusieurs chefs ajoutent quelques carrés de chocolat noir à la fin de la cuisson. Ce dernier agit à la fois comme liant pour la sauce et comme exhausteur de goût.

Le saviez-vous ? [BOEUF BOURGUIGNON]

proviennent.» La tendreté exceptionnelle de ce plat tient à son temps de cuisson. Le chef recommande une cuisson de 2 heures à 180 °C (350 °F) ou alors de 4 heures à 150 °C (300 °F). «Plus la cuisson est lente, plus les cubes gardent leur consistance malgré la tendreté qu'ils acquièrent», explique-t-il. Quant au lard, on peut utiliser du lard salé que l'on coupera en petits cubes ou alors utiliser du bacon.

Traditionnellement, la recette exige de petits oignons perlés. «C'est délicieux car ils cuisent entiers et quand on les croque, ils éclatent et leur saveur explose dans la bouche», décrit le chef Riverain. Mais si on n'en trouve pas, on peut utiliser des oignons ordinaires qu'on coupera en quartiers. Quant aux champignons, il s'agit tout simplement de champignons de couche (champignons de Paris). Certaines recettes suggèrent l'ajout de carottes en rondelles. « Mais la recette originale n'en comporte pas », confirme-t-il.

Pour emprisonner les parfums d'une viande braisée, on peut «luter» la cocotte. Il s'agit de fabriquer un cordon avec de la pâte et de sceller la cocotte avec ce cordon. Sous l'effet de la chaleur, la pâte durcit et les aliments cuisent à l'étouffée. On peut ainsi cuire le boeuf bourguignon à feu très doux pendant plus de 5 heures. On fabrique la pâte scellante avec de la farine, du sel et de l'eau. Le boeuf bourguignon est un plat mijoté presque impossible à rater et qui embaume la maison d'une odeur réconfortante l'hiver. On peut aussi facilement le préparer à l'avance et le congeler. Servi avec des pâtes, des tagliatelles par exemple, le boeuf bourguignon peut dépanner les soirs de semaine. De plus, c'est un plat peu coûteux à réaliser. Parce qu'il contient des parties de viande peu coûteuses et qu'il est facile à faire, ce plat est un «mets de financement» formidable: dans

plusieurs régions de France, quand une association de foot ou un groupe de pression veut obtenir du financement pour ses activités, elle organise un « souper bourguignon ». C'est le « souper spaghetti » des Français, ou l'équivalent de notre épiluchette de blé d'Inde!

NOTE : Le débat sur l'ajout de carottes à la recette est une création de l'esprit. Selon Le Grand Larousse gastronomique, les carottes sont cuisinées avec la viande mais passées au chinois, et ce, avant l'ajout des oignons perlés et des champignons de Paris. Elles sont donc intégrées à la sauce.



AUTRES SPÉCIALITÉS BOURGUIGNONNES

Parmi les autres spécialités de cette région de France, on retrouve les délicieux escargots bourguignons, ainsi que la célèbre fondue bourguignonne. Mais dans ces deux cas, le vin n'est pas ajouté à la recette, il est plutôt servi... dans un verre!

[BOEUF BOURGUIGNON]

BOEUF BOURGUIGNON DE JULIA CHILD

Certains d'entre nous ont, pour ainsi dire, appris à cuisiner avec cette recette.

INGRÉDIENTS

- 175 g (6 oz) de lard
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'huile de cuisson
- 1,5 kg (3,3 lb) de cubes de bœuf à ragoût de 5 cm (2 po)
- 1 carotte tranchée
- 1 oignon émincé
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine
- 750 ml (3 tasses) de vin corsé (utilisez un vin de Bourgogne, le même que vous boirez pendant le repas)
- 500 à 750 ml (2 à 3 tasses) de bouillon de bœuf
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomate
- 2 gousses d'ail en purée
- 3 ml (1/2 c. à thé) de thym
- 1 feuille de laurier émietée
- 18 à 24 petits oignons blancs braisés (voir autre recette)
- 450 g (1 lb) de champignons frais en quartiers sautés au beurre (voir autre recette)
- Tiges de persil

PRÉPARATION

- 1 Retirer la couenne (réserver) et couper le lard en lardons (c'est-à-dire en bâtons de 1 cm (0,4 po) d'épaisseur et de 4 cm (1,6 po) de long). Faire blanchir le lard pendant 10 minutes dans 1,5 l (6 tasses) d'eau. Égoutter et sécher.
- 2 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 3 Dans une casserole profonde qui peut aller au four, faire sauter les lardons dans l'huile à feu moyen pendant 2 à 3 minutes pour dorer légèrement. Retirer les lardons à l'aide d'une écumoire et réserver.
- 4 Bien éponger les cubes de bœuf à l'aide d'un essuie-tout parce que la viande ne brunira pas si elle est humide. Refaire chauffer l'huile, et lorsqu'elle est très chaude,



- y faire sauter les cubes de bœuf, quelques morceaux à la fois. Une fois qu'ils sont brunis, les mettre de côté, dans le même plat où vous avez mis les lardons.
- 5 Toujours dans la même huile de cuisson, faire brunir les carottes et les oignons. Une fois que les légumes sont légèrement grillés, jeter l'huile de cuisson.
 - 6 Remettre le bœuf et les lardons dans la casserole où se trouvent les légumes, et assaisonner le tout de sel et poivre. Saupoudrer la farine et mélanger à nouveau pour bien enrober la viande de farine. Mettre la casserole à découvert au milieu du four préchauffé pendant 4 minutes. Mélanger un peu la viande et remettre au four pendant 4 minutes. Refaire encore la même opération pour 4 autres minutes. Ainsi, tous les côtés de la viande seront bien dorés. Retirer la casserole du four, et réduire la température du four à 165 °C (325 °F).
 - 7 Incorporer le vin et le bouillon de bœuf jusqu'à ce que la préparation de viande (lardons et légumes) soit à peine couverte. Ajouter la pâte de tomate, l'ail, les herbes et la couenne de lard, que vous aviez réservée au début. Amener à ébullition sur la cuisinière, puis couvrir et mettre au four à 165 °C (325 °F). Poursuivre la cuisson pendant 2 1/2 à 3 heures. La viande est prête lorsqu'elle se défait à la fourchette.
 - 8 Lorsque la viande est tendre, verser le contenu de la casserole dans un tamis placé par-dessus une autre casserole, pour séparer la viande de la sauce. Remettre la viande dans la première casserole vide, et y ajouter les oignons et champignons.
 - 9 Dans la deuxième casserole où se trouve le bouillon, réduire le liquide jusqu'à ce qu'il ne reste que 625 ml (2 1/2 tasses) de sauce. Elle devrait être assez épaisse pour recouvrir légèrement une cuillère de bois. Si elle est trop liquide, continuer la réduction. Si elle est trop épaisse,

rajouter du bouillon de bœuf. Goûter la sauce et ajuster l'assaisonnement. Verser la sauce sur la viande, oignons et champignons.

- 10** Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes, en arrosant la viande et les légumes avec la sauce à plusieurs reprises. Servir tel quel, ou accompagné de pommes de terre, nouilles ou riz, et décorer le tout de persil.

CHAMPIGNONS SAUTÉS AU BEURRE



INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 225 g (8 oz) de champignons frais, lavés, bien asséchés, tranchés ou coupés en quartiers s'ils sont gros ou laissés entiers s'ils sont petits
- Facultatif: 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'échalotes ou d'oignons verts émincés
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1** Chauffer l'huile et le beurre à feu élevé dans la poêle. Dès que la mousse formée par le beurre commence à disparaître, signe que la poêle est suffisamment chaude, y ajouter les champignons. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant la poêle. Au début, les champignons absorberont le gras de cuisson. Après 2 à 3 minutes, le gras remontera à la surface et les champignons commenceront à se colorer. Retirer du feu dès que les champignons ont légèrement doré.
- 2** Ajouter les échalotes ou les oignons verts aux champignons et sauter à feu moyen pendant 2 minutes. Saler et poivrer.

OIGNONS GLACÉS À BRUN

INGRÉDIENTS

- 8 ml (1/2 c. à soupe) de beurre
- 8 ml (1/2 c. à soupe) d'huile
- 18 à 24 petits oignons pelés, d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre
- 125 ml (1/2 tasse) de fond brun, consommé de bœuf en conserve, vin blanc sec, vin rouge ou eau
- Sel et poivre au goût
- Bouquet garni moyen: 4 tiges de persil, 1/2 feuille de laurier et 4 ml (3/4 c. à thé) de thym dans de la mousseline

PRÉPARATION

Chauffer le beurre et l'huile dans la poêle jusqu'à ce qu'ils forment des bulles, ajouter les oignons et faire sauter à feu moyen pendant une dizaine de minutes, en remuant délicatement de temps à autre pour que les oignons brunissent le plus possible de façon uniforme et demeurent intacts. On ne peut espérer obtenir une couleur parfaitement uniforme.

VOUS POUVEZ ENSUITE

Les braiser: mouiller les oignons avec le liquide, assaisonner au goût et ajouter le bouquet garni. Couvrir et laisser mijoter à feu doux entre 40 et 50 minutes, jusqu'à ce que les oignons soient tendres, mais conservent leur forme et que le liquide réduise. Enlever le bouquet garni.

Les cuire au four: préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Transférer les oignons et le fond de cuisson dans un plat (ou une casserole) peu profond allant au four, juste assez grand pour que les oignons couvrent le fond en une seule couche. Mettre au four dans le tiers supérieur et cuire de 40 à 50 minutes, en les retournant une ou deux fois en cours de cuisson. Les oignons devraient être très tendres, d'un beau brun mais avoir gardé leur forme. Retirer le bouquet garni.

[CHOCOLAT CHAUD]

UN VOYAGE AU PAYS DES AZTÈQUES

C'était une journée de printemps plutôt grisonnante, un peu frisquette. Mais Alejandro Tamariz nous attendait dans sa cuisine aux effluves rappelant la chaleur et le soleil du Sud.

Chef traiteur mexicain, il excelle dans la préparation des plats de son pays.

Et quand on pense à la cuisine mexicaine, ce qui nous vient à l'esprit, ce sont les fajitas, les burritos, la guacamole... et le chocolat chaud!



Le chocolat est un élément important de la cuisine mexicaine, nous confirme monsieur Tamariz. « Les 3 éléments les plus importants de cette cuisine, en fait, ce sont le maïs, les haricots noirs et le chocolat. »

Cette tradition s'explique. Le chocolat vient des fèves de la cabosse, fruit du cacaoyer. Si, de nos jours, une grande partie de la production de cacao provient de l'Afrique, l'Amérique centrale demeure le berceau de la culture du chocolat.

PRÉVOYEZ EN FAIRE PLUS

Quand vous préparez un vrai chocolat chaud, ne lésinez pas sur les quantités. S'il vous en reste, gardez-le au réfrigérateur. Le lendemain, versez-le dans un mélangeur, et ajoutez-y une banane, des noix, ou d'autres ingrédients. Vous aurez un déjeuner complet. Un peu calorique peut-être, mais délicieux.

C'est sous forme de boisson que le cacao s'est d'abord fait connaître. À l'origine, le chocolat chaud était considéré comme un liquide très précieux. Les Aztèques en appréciaient la valeur nutritive et les effets énergisants.

« L'empereur Montezuma en donnait à ses troupes avant d'aller combattre », précise Martine Crowin, chocolatière propriétaire de La Cabosse d'Or. Les Aztèques ont ensuite offert leur potion magique aux Espagnols, qui l'ont rapportée en Europe.

« Au départ, on préparait la boisson avec de l'eau », précise Alejandro Tamariz. On y ajoutait de la farine de maïs (qui lui donnait alors une texture plus épaisse) et des épices comme la cannelle, la vanille, les graines de sésame, l'amarante et le poivre; c'était donc un breuvage très relevé. « Lorsque les Espagnols l'ont rapporté en Europe, ils ont pensé l'adoucir avec du lait et du miel », ajoute Martine Crowin.



Le saviez-vous? [CHOCOLAT CHAUD]

Puis, ils ont écarté les épices et, petit à petit, le chocolat chaud a pris le goût de la boisson qu'on connaît aujourd'hui. Quand on a envie d'un bon chocolat chaud, on se tourne maintenant vers les préparations du commerce, en poudre ou en sauce. Pourtant, si on est prêt à investir quelques minutes de plus, on peut se préparer une délicieuse boisson digne des dieux mayas.

LE SECRET: LE CHOIX DE LA MATIÈRE PREMIÈRE

Pour les enfants ou ceux qui ne sont pas trop aventureux, vous pouvez prendre le chocolat chaud fait de chocolat au lait. Pour sortir du classique, mais sans trop s'éloigner de parfums connus, vous pouvez essayer le chocolat chaud fait de chocolat noir, un peu plus amer. Par contre, si vous souhaitez un goût différent, optez pour le chocolat chaud aztèque, épicié juste à point.

Pour réussir à préparer de délicieuses boissons, madame Crowin, de la chocolaterie La Cabosse d'Or, n'a qu'un conseil: utiliser du chocolat de qualité. La forme du chocolat a peu d'importance, mais la chocolatière nous suggère d'utiliser des pépites de chocolat; ils fondent plus rapidement au micro-ondes ou, mieux encore, au bain-marie. Une fois les pépites fondues, ajouter du lait chaud et brasser vigoureusement ou faire mousser avec un moussoir à lait. Des pépites de chocolat de qualité devraient contenir du cacao parmi les premiers ingrédients. Mais pourquoi pas



du cacao pur, comme la poudre *Fry's*? «Les pépites de chocolat sont préférables parce qu'ils contiennent du beurre de cacao», nous explique madame Crowin. Le beurre de cacao donne un meilleur goût et une texture en bouche plus agréable que le cacao pur.»

À défaut de pépites de chocolat (ou par paresse!), vous pouvez recourir à des préparations commerciales. Dans ce cas, lisez bien les ingrédients: le cacao doit figurer en tête de liste. Il y a fort à parier que vous y trouverez du sucre (du cacao pur serait trop amer) et de la poudre de lait, ce qui nous permet de mélanger le produit avec de l'eau au lieu du lait. Mais ce sont là les seuls ingrédients acceptables. Soyez vigilant car nous avons découvert que certaines préparations contenaient... des gras trans!

Une touche de plus

Vous pouvez aussi préparer un chocolat chaud ordinaire, mais y ajouter de la menthe, de la poudre d'amandes, ou certains alcools comme du cognac ou de l'amaretto.

[CHOCOLAT CHAUD]



CHOCOLAT CHAUD CLASSIQUE

Recette de Martine Crowin de la chocolaterie
La Cabosse d'Or.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de lait
- 25 ml (5 c. à thé) de chocolat noir (contenant environ 56 % de cacao)
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cacao non sucré
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- 1 pincée de cannelle

PRÉPARATION

Dans une casserole, faire chauffer tous les ingrédients à feu doux en brassant jusqu'à la température désirée.

CHAMPURRADO: UN CHOCOLAT CHAUD... LACTÉ

Recette de chocolat mexicain
traditionnel d'Alejandro Tamariz,
traiteur chez *Los Remedios*.

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 300 ml (1 1/4 tasse) de farine de maïs
- 2 bâtons de cannelle
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- Zeste d'orange
- Pincée d'anis
- Pincée d'amarante (épice mexicaine)
- Pépites de chocolat au goût
- 500 ml (2 tasses) de lait

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffer l'eau. Délayer la farine de maïs avec un peu d'eau froide et l'incorporer à l'eau chaude avec les 2 bâtons de cannelle râpés, le sucre, le zeste d'orange, l'anis et l'amarante.
- 2 Laisser cuire et y ajouter des pépites de chocolat pour épaissir. À la toute fin, ajouter le lait chaud.

TASCALATE: POUR PRÉPARER UNE BOISSON FROIDE

(Pâte de cacao et de farine de maïs d'origine aztèque.)
Recette mexicaine traditionnelle d'Alejandro Tamariz,
traiteur chez *Los Remedios*.

INGRÉDIENTS

Pour 1 kg de tascalate

- 250 g (1 tasse) de sucre
- 250 g (1 tasse) de cacao moulu
- 250 g (1 tasse) de farine de maïs
- 250 g (1 tasse) d'achiotte (épice mexicaine)

PRÉPARATION

- 1 Mélanger les ingrédients pour obtenir une pâte uniforme et le tour est joué!
- 2 Pour faire une boisson au tascalate, diluer 250 g (1 tasse) dans 1 litre (4 tasses) d'eau froide (ou 60 g (1/4 t) dans 250 ml (1 tasse) d'eau froide). Ajouter une pincée de cannelle moulue pour en relever le goût.
- 3 Le tascalate goûte le maïs et le chocolat. Il se boit froid.

ATOLE: LE CLASSIQUE

Recette de chocolat mexicain traditionnel d'Alejandro Tamariz, traiteur chez *Los Remedios*.

INGRÉDIENTS

- 1 l (4 tasses) d'eau
- 150 g (3/4 tasse) de farine de maïs
- 2 bâtons de cannelle
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sucre
- Pépites de chocolat au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans une casserole, chauffer l'eau. Délayer la farine de maïs avec un peu d'eau froide et l'incorporer à l'eau chaude avec les 2 bâtons de cannelle râpés et le sucre.
- 2 Laisser cuire et y ajouter des pépites de chocolat pour épaissir.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Le cacao ne possède pas assez de caféine pour avoir un effet excitant comme le café. Il possède toutefois de la théobromine, qui a un effet stimulant sur le système nerveux et cardiaque et qui facilite le travail musculaire. Il donne plus d'énergie à ceux qui en prennent.

[CRÈME BRÛLÉE]

UN PLAISIR DISTINGUÉ

C'est un dessert au menu des restaurants raffinés, et pour cause: sa préparation est tout aussi délicate qu'élaborée. Mais bien sûr, son goût velouté et toutes les variantes que vous pouvez en faire couronnent toujours avec succès un bon repas.

SAVIEZ-VOUS QUE...

La crème brûlée, l'originale, n'est pas très sucrée. En théorie, on n'est pas obligé d'ajouter du sucre à la crème, ce qui fait que le seul sucre qui s'y retrouve est celui qu'on saupoudre sur le dessus. Par contre, c'est un dessert assez gras puisqu'il est fait de crème et de jaunes d'œufs. Alors, il faut tout de même y aller mollo.

La crème brûlée est si populaire que son origine fait l'objet d'une dispute entre les Espagnols, les Britanniques et les Français. Les Britanniques avancent que ce sont eux qui l'ont inventée. Au 17^e siècle, le chef du collège Trinity, à Cambridge, aurait fait brûler le sucre sur sa crème anglaise et l'aurait tout de même servie à ses hôtes en prétendant qu'il s'agissait là d'un dessert nouveau genre: la «burnt cream». Une erreur qui s'est révélée un succès immédiat! Les Espagnols affirment que c'est plutôt leur «crema catalana», datant du 18^e siècle, qui est la première version de ce dessert. Au 19^e siècle, pourtant, c'est sous son nom français de «crème brûlée» que ce dessert est offert dans les restaurants chics, un peu partout dans le monde. Les Français se sont donc approprié l'origine de ce merveilleux dessert. Qui serait alors le père de la crème brûlée? Le plus vieil indice pourrait dater de 1691, alors que Massialot, un chef qui a marqué les débuts de la haute gastronomie française, a publié un livre de cuisine dans lequel était mentionné le nom de «crème brûlée».



CRÈME BRÛLÉE OU CRÈME CAMEL?

Mettons les choses au clair et cessons de confondre ces deux desserts, bien qu'ils se ressemblent. Dans une crème caramel, on prépare d'abord le caramel, qu'on met au fond des ramequins. On y verse ensuite la crème, et on fait cuire le tout dans un bain-marie, au four. Au moment de servir, on retourne le moule, libérant du coup le caramel.

Dans une crème brûlée, il n'est pas nécessaire de démouler. On prépare la crème et on la fait cuire aussi dans un bain-marie, au four. Une fois refroidie, on la saupoudre de sucre qu'on fait caraméliser idéalement avec une torche. C'est donc la crème qui est prisonnière, et non le caramel, comme dans le cas de l'autre dessert. D'ailleurs, même si on la considère davantage comme un dessert, la crème brûlée peut très bien être aromatisé de façon à être servie en entrée, voire en potage.

Le saviez-vous? [CRÈME BRÛLÉE]

CRÈME BRÛLÉE CLASSIQUE

INGRÉDIENTS

- 8 jaunes d'œufs
- 80 ml (1/3 tasse) de sucre
- 500 ml (2 tasses) de crème 35 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre granulé (pour la caramélisation)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 150° C (300 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'une pâte plus ou moins solide, d'un jaune pâle. Ajouter la crème et la vanille, et continuer à battre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance de crème anglaise... puisque c'est ce que c'est: une crème anglaise! Puis, remuer de plus en plus lentement, pour évacuer toutes les bulles d'air.

- 3 Déposer le mélange dans 6 ramequins à crème brûlée (voir notre encadré à ce sujet). Placer les ramequins dans une lèchefrite ou un moule à gâteau rectangulaire rempli d'eau jusqu'à la mi-hauteur des ramequins. Cuire jusqu'à ce que le pourtour des crèmes ait pris, mais que leur centre soit encore gélatineux, soit environ 50 à 60 minutes.
- 4 Laisser refroidir au moins pendant 2 heures. Vous pouvez même attendre jusqu'à deux jours.
- 5 Au moment de servir, saupoudrer du sucre granulé et le brûler avec une torche de cuisine que l'on trouve assez facilement dans les cuisineries. *À défaut de torche, utiliser la fonction «gril» du four.

DONNE 6 PORTIONS.

CRÈME BRÛLÉE AU CAFÉ

Mettre 60 ml (1/4 tasse) de grains de café dans un sac plastique refermable et les écraser doucement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un atténaisseur à viande, afin de les mouliner grossièrement. Suivre les directives de la crème brûlée classique en ajoutant les grains de café au mélange.

LES OUTILS: TORCHES ET RAMEQUINS

Les deux outils particuliers aux crèmes brûlées sont les ramequins et les torches. Les ramequins à crème brûlée mesurent environ 16 cm de diamètre mais sont deux fois moins profonds que les ramequins à crème caramel. Vous pouvez faire vos crèmes brûlées dans des ramequins à crème caramel, mais puisqu'ils sont plus profonds, pensez à poursuivre la cuisson d'une dizaine de minutes. Enfin, pour ce qui est des torches, vous pouvez utiliser une torche de cuisine, au butane, ou même une torche à soudeuse, au propane. La première se trouve dans les magasins d'articles de cuisine; la seconde, en quincaillerie.



[CUIRE À L'OS]

UN RETOUR À LA SAVEUR

*Notre rapport à l'animal n'est plus ce qu'il était. Comme notre monde est de plus en plus aseptisé, la vue de la tête ou des os d'une bête peut susciter le dégoût. Voilà pourquoi les consommateurs préfèrent généralement des pièces de viande désossées, des poitrines de poulet ou du poisson en filet. Pourtant, on y perd en saveur. C'est du moins l'opinion de Jennifer McLagan, chef et auteure du livre *Bones: Recipes, History and Lore*. « Les gens ont oublié comment faire la cuisine avec les os parce que maintenant, les morceaux de viande sont vendus sans os, sans peau et sans goût. L'os est goûteux et il offre une texture onctueuse qui enrobe la langue », affirme-t-elle.*



Le saviez-vous? [CUIRE À L'OS]

Elle n'est pas la seule apôtre des bienfaits de la cuisson avec l'os. Jean Beaudoin, de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), abonde dans le même sens. «Utiliser l'os donne beaucoup de goût à la viande. Aussi, on n'a alors qu'à la faire cuire à une température plus basse et plus longtemps.» Les os et le gras dans une pièce de viande assurent une protection contre la chaleur. On risque moins de se retrouver avec une viande desséchée. La saveur de toutes les viandes, du jarret de veau, d'agneau ou même de cerf jusqu'aux volailles et aux poissons est ainsi maximisée lorsque cuites avec leurs os.

Aussi, une pièce de viande vendue avec l'os est, la plupart du temps, moins chère qu'une pièce désossée. «On y trouve un avantage financier parce que notre pièce avec os nécessite moins de travail pour le boucher», explique Jean Beaudoin.

La moelle des os est aussi fort goûteuse, facile à préparer et très bon marché. Jennifer McLagan a redécouvert le plaisir d'en manger lors d'un long séjour en France. Jean Beaudoin ajoute d'ailleurs que la moelle des os est souvent comparée au foie gras en termes de goût, mais aussi de texture, très moelleuse en bouche.

GARDER SES OS POUR FAIRE DES BOUILLONS

«Les pièces de viande avec os font d'excellents braisés, très riches au goût et très gélatineux. Une fois qu'on a dégusté la viande, on peut très bien garder les os et le bouillon pour en faire des sauces ou des soupes tout à fait extraordinaires», précise monsieur Beaudoin.

Le principe est le même pour le fond de veau, à la base de nombreuses sauces. Simon Plante, chef du restaurant La Bête humaine, prépare son fond de veau en faisant frémir son mélange d'os et de liquide très longtemps, soit de 2 à 3 jours. Une fois refroidi, ce mélange devient gélatineux.

En fait, cette gélatine fait déjà partie de la viande. Naturellement, la viande en contient surtout dans les tissus conjonctifs très riches en collagène qui recouvrent les muscles et les os. Ces tissus donnent le goût aux côtes levées, notamment. Pas étonnant que cette gélatine donne des bases de soupes ou de sauces aussi savoureuses.



OS À LA MOELLE RÔTI

Recette proposée par Jennifer McLagan, chef et auteure du livre *Bones: Recipes, History and Lore*.

INGRÉDIENTS

- 8 os à moelle de veau ou de bœuf d'environ 7,5 cm (3 po) de long
- Sel casher
- Huile végétale
- Salade de persil, feuilles vert pâle de cœurs de céleri et roquette poivrée
- 8 tranches de pain de campagne
- Fleur de sel



PRÉPARATION

- 1 Placer les os dans un bol d'eau glacée de façon à les recouvrir entièrement. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de sel et réfrigérer de 12 à 24 heures, en changeant l'eau de 4 à 6 fois et en y ajoutant chaque fois 30 ml (2 c. à soupe) de sel.
- 2 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Égoutter les os et les éponger jusqu'à ce qu'ils soient secs. Les placer au fond d'un plat légèrement huilé et les faire rôtir de 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la moelle ait légèrement gonflé et qu'elle soit tiède au centre. Pour savoir si les os sont prêts, insérer une brochette de métal au centre de la moelle, puis l'appliquer sur l'intérieur de votre poignet pour vérifier si elle est assez chaude. La brochette devrait transpercer la moelle sans résistance, et celle-ci devrait commencer à fondre et à couler.
- 3 Pendant que les os sont au four, préparer la salade de persil et faire griller le pain.
- 4 Disposer les os dans 4 assiettes et les servir chauds, avec les pains grillés, la fleur de sel et la salade. Chaque convive étend la moelle à la cuillère sur le pain grillé, qu'il saupoudre de sel.
- 5 Jennifer McLagan suggère de servir 2 os à moelle par personne, et recommande de préparer cette entrée avec des os à moelle coupés dans le jarret du bœuf ou du veau. Votre boucher est en mesure de vous donner des os coupés dans la partie centrale du jarret, là où ils contiennent plus de moelle et là où celle-ci se détache le plus facilement.

DONNE 4 PORTIONS SERVIES EN ENTRÉE.

MERLANS EN PAPILOTE

Recette proposée par Jennifer McLagan, chef et auteure du livre *Bones: Recipes, History and Lore*.

INGRÉDIENTS

- 2 feuilles de papier parchemin formant un carré de 38 cm (15 po) de côté
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 2 petites pommes de terre nouvelles, coupées en tranches de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur
- 1 courgette de grosseur moyenne, coupée en tranches de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur
- Sel casher et poivre noir du moulin
- 2 merlans nettoyés d'environ 350 g (12 oz) chacun
- 12 tomates cerises coupées en 2
- 10 olives noires
- 4 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 pouce) de long
- 1 blanc d'œuf (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Sortir le poisson du réfrigérateur.
- 2 Plier en 2 chaque feuille de papier parchemin, puis les déplier et les placer sur le comptoir. Étendre 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive sur la moitié de chaque feuille. Disposer les tranches de pommes de terre au centre de la moitié huilée de chaque feuille, de sorte qu'elles se chevauchent légèrement.
- 3 Placer les tranches de la courgette par-dessus et assaisonner de sel et de poivre. Y déposer le poisson, en rabattant la queue sur le corps pour qu'elle ne

dépasse pas du lit de légumes. Parsemer le tout de tomates, d'olives et d'oignons verts, et ajouter encore du sel et du poivre. Arroser chaque paquet d'un autre 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive.

- 4 Il importe de bien sceller les paquets afin qu'ils gonflent. Pour faciliter la tâche, appliquer au pinceau un peu de blanc d'œuf battu sur les bords du papier. Replier la feuille par-dessus le poisson et presser pour joindre les bords.
- 5 Pour sceller le paquet, faire une série de plis qui se chevauchent à partir des 2 extrémités du pli central, en prenant soin de presser fermement sur chaque pli. Lorsque les 2 séries de plis se rejoignent, replier sur elle-même la couture ainsi formée et la tordre pour bien sceller le paquet.
- 6 Glisser les paquets sur une grande plaque allant au four et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient gonflés, soit de 18 à 20 minutes. Servir les paquets tels quels dans les assiettes. Les ouvrir à la table en coupant le papier parchemin sur le dessus. Prendre garde à la vapeur qui se dégage pour ne pas se brûler.

DONNE 2 PORTIONS.



[FAIRE SON PAIN]

PAS AUSSI COMPLIQUÉ QU'ON LE CROIT



Ah! Quel bonheur de respirer l'odeur d'un pain, d'une journée de croissants ou encore d'un gâteau cuisant au fourneau! Malheureusement, il s'agit là d'un plaisir qui tend à disparaître. C'est bien dommage de penser que les générations futures ne connaîtront peut-être jamais ces parfums. En effet, faute de temps et de connaissances techniques, le consommateur achète aujourd'hui, généralement, son pain déjà fabriqué. Pourtant, cette situation peut encore changer. C'est d'ailleurs l'objectif que s'est fixé Nick Malgieri, de l'Institute of Culinary Education de New York. Il a décidé de nous venir en aide pour démystifier et simplifier l'art de la pâte.

N'écrasez plus

vos miches de pain frais

Votre pain croûté s'écrase lorsqu'il est très frais et que vous tentez de le couper en tranches?

Utilisez un couteau électrique pour trancher votre pain frais. N'exercez qu'une légère pression lors de la coupe, et laissez travailler la lame.

Au cours des 30 années passées à pratiquer et enseigner l'art de la pâte, Nick Malgieri, rencontré à Montréal, constate que plusieurs techniques peuvent être avantageusement simplifiées. Par exemple, il est possible de faire un bon pain maison sans pétrir la pâte. Ou encore, certaines recettes de pâte à tarte n'ont pas besoin d'être roulées pour faire de beaux fonds de tarte. « En cuisine, les façons de faire compliquées n'ont plus vraiment leur raison d'être. Les techniques évoluent parce qu'aujourd'hui, les gens, dont

moi-même, ont peu de temps à passer dans la cuisine », explique le chef boulanger, pâtissier, auteur et enseignant. Mais disposer de peu de temps ne doit pas compromettre le goût, la qualité ou le plaisir de cuisiner. Pour ce chef américain, qui s'exprime dans un excellent français, tout le plaisir réside dans la simplicité de la recette et la qualité des ingrédients.

« Ça fait plus de 30 ans que j'enseigne et je cherche toujours, même si ce n'est que pour une démonstration, à créer des recettes que tout le monde peut réussir et qui soient à la fois délicieuses et belles à regarder. Une préparation simple n'implique absolument pas qu'elle sera moche ou fade. »



POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Combien coûte un pain maison? Lorsque nous l'avons rencontré, Nick Malgieri venait de cuire 2 pains très respectables qui n'avaient requis que 250 g (8 oz) de farine, un peu d'eau, de la levure et du sel. Une affaire de quelques sous, sans plus. «Un pain maison est plus économique, savoureux et frais, et vous connaissez tous les ingrédients de sa préparation. On ne peut pas en dire autant des pains et des pâtisseries industrielles», souligne le chef pâtissier et boulanger. «En plus de tous ces avantages, créer son propre pain apporte le plaisir de le faire chez soi et en famille», conclut-il.

FAIRE SON PAIN SANS PEINER

Pour certains, le pétrissage de la pâte est plus qu'une étape de préparation: c'est carrément une corvée. «Je n'ai jamais vraiment aimé pétrir. Ce n'est pas fatigant, mais c'est ennuyeux!», confie Nick Malgieri. Ces dernières années, de nouvelles techniques de boulangerie requérant des pâtes plus liquides et sans pétrissage sont apparues. Et on en tire un pain maison aussi bon, même meilleur qu'avant.

«On a récemment découvert que les arômes du blé sont attribuables aux

substances pigmentées contenues dans la farine. Or, en pétrissant longtemps la pâte, ces pigments se perdent», explique notre chef enseignant. «C'est le principe de l'oxydation. Le même phénomène s'observe lorsque l'on coupe une poire et que la chair devient brune. Dans le cas de la farine, ce qui était foncé blanchit et ainsi, le goût s'atténue.»

La technique de pain sans pétrissage du chef Malgieri fait appel à des recettes de pâte à pain conventionnelles, mais la quantité de liquide est augmentée. Le pétrissage n'étant plus nécessaire, certaines de ses recettes peuvent être mises au four en moins de 30 minutes de préparation.

Question pain, le chef n'a qu'un conseil à donner: n'utilisez pas de l'eau trop chaude pour dissoudre votre levure. La meilleure température se situe entre 37 et 43 °C (99 °F et 109 °F). L'eau trop chaude tue les microorganismes de la levure et nuit à la bonne levée de la pâte pendant la cuisson.

[FAIRE SON PAIN]



PAIN SANS PÉTRISSAGE

Recette tirée du livre *Artisan Bread in Five Minutes a Day*, de Jeff Hertzberg et Zoé François, Éditions Thomas Dunne, 2007.

INGRÉDIENTS

- 23 ml (1 1/2 c. à soupe) de gros sel
- 750 ml (3 tasses) d'eau tiède
- 23 ml (1 1/2 c. à soupe) de levure sèche instantanée (1 enveloppe de levure Fleishman)
- 1,6 l (6 1/2 tasses) de farine tout usage non blanchie ou de farine à pain non blanchie (cette dernière lève plus, donne une meilleure mie et une croûte plus belle)
- 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante pour la cuisson



Conseil pour débutant

Pour ceux qui débutent ou qui font du pain à l'occasion, la levure sèche instantanée est plus indiquée, car elle se conserve longtemps et on n'a qu'à l'ajouter au mélange pour l'activer.

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélanger le sel, la levure et l'eau tiède. Incorporer le liquide à la farine et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte molle. Recouvrir le bol de manière non hermétique, et laisser gonfler la pâte de 2 à 5 heures à la température de la pièce (2 heures si l'eau est vraiment tiède; jusqu'à 5 si l'eau est froide).
 - 2 Une fois que la pâte a atteint le double de son volume en gonflant, la saupoudrer d'un peu de farine, en couper un morceau de la taille d'un pamplemousse et en faire une boule ovale au dessous un peu aplati. Déposer le pain dans une rôtissoire graissée et laisser reposer 40 minutes.
 - 3 Faire 3 traits au couteau sur le dessus du pain.
 - 4 Chauffer le four à 230 °C (450 °F) et placer une lèchefrite sur la grille du bas pendant 5 minutes. Mettre le pain dans une rôtissoire et la déposer sur l'autre grille placée au milieu. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante dans la lèchefrite. Refermer rapidement le four pour garder la vapeur à l'intérieur. Cuire une trentaine de minutes jusqu'à ce que la croûte soit brune et dorée.
- DONNE 4 PAINS.**

GÂTEAU À L'ORANGE ET À L'HUILE D'OLIVE

Recette proposée par Nick Malgieri, tirée de son livre *The Modern Baker*, avec la permission de l'auteur.

Faire son pain n'a rien de bien sorcier, comme nous l'a dit Nick Malgieri. Et selon lui, il n'est pas plus compliqué de préparer de bons desserts, comme cette recette de gâteau.

INGRÉDIENTS

- 3 oranges navel
- 3 gros œufs
- 625 ml (2 1/2 tasses) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'huile d'olive régulière (pas extra vierge)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait
- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

- 1 Peler le zeste des trois oranges. Retirer ensuite la membrane blanche de la chair au couteau. Trancher les oranges en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Réserver au réfrigérateur pour le service.
- 2 Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs et le zeste d'orange haché. Incorporer 250 ml (1 tasse) de sucre et mélanger environ 1 minute jusqu'à ce que le mélange éclaircisse. Incorporer l'huile et ensuite le lait tout en continuant de brasser le mélange.
- 3 Dans un autre bol, combiner le reste du sucre, la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Verser les ingrédients secs en 3 portions séparées dans le mélange liquide en mélangeant au fouet entre chaque portion. Brasser jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 4 Verser le mélange dans 2 moules à gâteau rond de 22,5 cm (9 po) de diamètre et mettre au four sur la grille du milieu pendant 50 à 55 minutes à 180 °C (350 °F).
- 5 Servir accompagné de morceaux d'oranges, d'une cuillerée de crème fouettée, d'une boule de crème glacée à la vanille ou de sorbet à l'orange.



À COURT DE CHAPELURE?

Faites réduire du pain bien sec dans un malaxeur, et assaisonnez votre chapelure de persil séché, poudre d'ail et d'oignon, ou encore du fromage parmesan pour une chapelure à l'italienne. On trouve aussi sur le marché des mélanges d'épices qui assaisonneront très bien votre chapelure.

[FONDUES]

POUR PROLONGER LE PLAISIR

LES BONS OUTILS POUR LA FONDUE AU FROMAGE

Lors d'un banc d'essai, les caquelons de type bain-marie n'ont pas réussi à faire une fondue suisse de qualité. La température n'était pas assez élevée pour bien faire fondre le fromage. Quant aux fourchettes, vous pouvez utiliser les mêmes que pour les autres types de fondues, mais vous aurez une meilleure prise avec des fourchettes à 3 dents (alors que les fourchettes recommandées pour les autres fondues en ont généralement 2).

On peut manger pour le plaisir, ou prendre plaisir à manger, ce que la fondue est propice à entraîner. Un repas de fondue nécessite un minimum de préparation, favorise les rapprochements et la conversation à table. Ce même repas offre aux invités un menu frais et varié que chacun compose comme il le souhaite.

Les fondues permettent d'oser des combinaisons surprenantes d'aliments et d'essayer de nouvelles sauces et de nouveaux accompagnements.

LA FONDUE BOURGUIGNONNE

Facile à préparer, la fondue bourguignonne consiste à frire de petits cubes de bœuf cru dans un poêlon d'huile chaude. Pour une fondue réussie, recherchez du bœuf tendre de filet ou de faux-filet. N'oubliez pas de mettre une tranche de pomme de terre pelée ou un croûton de pain dans l'huile pour éviter les éclaboussures. Privilégiez l'huile d'arachide puisqu'elle résiste mieux à la chaleur.

LA FONDUE CHINOISE

Cette fondue s'avère assez semblable à la bourguignonne. Cependant, pour déguster la fondue chinoise, les convives trempent les aliments dans un bouillon plutôt que dans l'huile. Comme les viandes cuisent à une température plus basse que

pour une cuisson dans l'huile, préconisez des viandes tranchées très minces. La fondue chinoise s'illustre par la grande variété de viandes, poissons et légumes avec laquelle elle peut être servie. Qu'il s'agisse de bœuf, de poulet, de porc, de gibier ou de fruits de mer, tous sont délicieux en fondue chinoise. À propos des légumes, elle s'harmonise particulièrement bien avec les champignons, le brocoli et le chou-fleur. Les carottes, les pommes de terre rondes et les épis de maïs miniatures sont aussi excellents.

LA FONDUE DE POISSON

Moins connue que ses cousines chinoise et bourguignonne, ce type de fondue consiste à pocher des fruits de mer et des morceaux de poisson dans un bouillon que l'on appelle « fumet ». Les poissons à chair ferme comme la truite, le saumon, la morue, la lotte, l'espadon et même le requin se prêtent bien à ce type de fondue. Les langoustines, le homard, les crevettes et les pétoncles sont aussi très appréciés des amateurs.



LA FONDUE AU FROMAGE

D'origine suisse, la fondue au fromage est constituée d'une combinaison de fromages et d'un peu d'alcool. Pour la préparer, faire fondre un mélange de 2 ou même 3 fromages dans un caquelon auquel on ajoute un peu de vin blanc sec ou de kirsch, une eau-de-vie de cerise. Une fois le tout bien fondu, les invités n'ont qu'à tremper des cubes de pain avec la fourchette.

Les fromages consistants comme le cheddar, l'emmental, le gruyère ou le vacherin sont les plus populaires en fondue. Rien ne vous empêche toutefois d'expérimenter vos propres combinaisons. Les fromages à pâte cuite et à croûte lavée donnent généralement de bons résultats. Des préparations de fromage à fondue sont aussi disponibles en épicerie.

LA FONDUE AU DESSERT

La plus populaire des fondues servies en dessert est sans contredit la fondue au chocolat. Les possibilités de mélanges sucrés sont toutefois innombrables: des fruits, des guimauves ou des petits cubes de gâteau peuvent être par exemple trempés dans un mélange de chocolat fondu, de crème 35 % et de miel. Pour surprendre vos invités, remplacez le chocolat par 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable épaissi à feu doux avec 250 ml (1 tasse) de crème 15 %, un peu de lait et de fécule de maïs.

QUELQUES CONSEILS

Pour un repas satisfaisant, calculez au moins 175 g (6 oz) de viande par personne. Si vous faites une fondue chinoise, enroulez des tranches de bœuf autour de petits bâtonnets de fromage ou de légume afin d'ajouter de la variété et de l'originalité à vos plateaux de viande.

Ne mélangez pas les morceaux de viande crue avec les autres aliments dans votre assiette, afin d'éviter une potentielle contamination. Si vous avez une grande table, prévoyez plusieurs petites assiettes de légumes et de viande pour que vos invités puissent se servir sans devoir faire circuler de grandes assiettes de service encombrantes.

Qu'elle soit chinoise, bourguignonne ou suisse, c'est dans un caquelon en fonte émaillée que la fondue sera à son meilleur. Évitez les surfaces antiadhésives pour tous les types de fondues, car les pics des fourchettes abîment rapidement le revêtement en téflon.

Les brûleurs à combustible demandent quelques précautions pour éviter les blessures et les incendies. En cas de feu sur la table, si on fait une fondue chinoise, de l'eau sera suffisante pour étendre les flammes. Mais s'il s'agit d'une fondue bourguignonne, donc à l'huile, il faut éviter l'eau. «Si un peu d'eau entre en contact avec l'huile chaude, ça va provoquer des projections de gouttelettes d'huile sur les gens autour, et il pourrait y avoir de sévères brûlures», avertit Robert Richards, éditeur de la revue *Travail et Santé*. Pour éteindre les flammes, versez-y plutôt du bicarbonate de soude.



[FONDUES]

ÉVITEZ LES ÉCLABOUSSURES D'HUILE

Il est toujours préférable de ne pas mettre trop d'huile dans le caquelon: tout juste assez pour recouvrir les morceaux de viande, afin d'éviter les éclaboussures.

FONDUE SAVOYARDE

Après une journée de patins à glace, assis confortablement au chaud, tout en dégustant une fondue savoyarde... ah, que la vie est belle!

INGRÉDIENTS

- 500 g (18 oz) de fromage emmenthal
- 500 g (18 oz) de comté ou fromage semblable
- 500 g (18 oz) de beaufort ou fromage semblable
- 1 gousse d'ail
- 1 l (4 tasses) de vin blanc sec
- Poivre
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 150 ml (3/5 tasse) de kirsch
- 1 pain baguette

PRÉPARATION

- 1 Enlever la croûte des fromages, s'ils en ont une, et les couper en tranches fines.
- 2 Éplucher l'ail. Frotter la gousse contre l'intérieur du caquelon. Verser le vin dans le caquelon, amener à ébullition, puis ajouter le fromage. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu. Poivrer au goût.
- 3 Dissoudre la fécule de maïs dans le kirsch. Verser dans le caquelon et remuer jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et légèrement épaissi.
- 4 Couper le pain en cubes.
- 5 Mettre le caquelon sur un brûleur à l'alcool et servir immédiatement accompagné des cubes de pain.

FONDUE MAISON AU CHOCOLAT NOIR

INGRÉDIENTS

- Prévoir 125 à 180 ml (1/2 à 3/4 tasse) de crème ou de lait pour chaque 100 g (3,5 oz) de chocolat noir 70 %.
- Il est aussi possible de faire un mélange de crème et de lait.

PRÉPARATION

- 1 Porter la crème et/ou le lait à ébullition.
- 2 Pendant ce temps, hacher le chocolat en copeaux et le fondre au bain-marie ou au micro-ondes par périodes de 10 à 15 secondes en remuant de temps en temps.
- 3 Une fois la crème ou le lait en ébullition, l'incorporer graduellement au chocolat fondu. Vous pouvez alors y tremper vos fruits.

SAUCE BOURGUIGNONNE

INGRÉDIENTS

- 190 ml (3/4 tasse) de crème sure
- 65 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre de cari
- 65 ml (1/4 tasse) échalotes françaises hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver quelques heures au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se déployer.



SAUCE À LA DIABLE

INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail émincées
- 3 échalotes françaises hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce chili
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan en poudre
- 53 ml (3 1/2 c. à soupe) de vinaigre
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver quelques heures au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se déployer.

SAUCE SATAY

INGRÉDIENTS

- 2 échalotes françaises émincées
- 1 gousse d'ail émincée
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'arachide
- 1 petit piment rouge émincé
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 90 ml (6 c. à soupe) de sauce soya

PRÉPARATION

- 1 Blondir les échalotes et l'ail dans l'huile à feu moyen, soit pendant environ 5 minutes. Ajouter le piment et prolonger la cuisson 1 minute.
- 2 Incorporer le beurre et le lait de coco. Si le mélange est trop épais, ajouter entre 45 et 60 ml (3 et 4 c. à soupe) d'eau. Bien délayer le tout, toujours sur le feu, pendant 2 minutes.
- 3 Ajouter la sauce soya et porter à ébullition. Retirer du feu dès que la sauce bout.

SAUCE BÉARNAISE

INGRÉDIENTS

- 2 échalotes françaises
- 1 branche d'estragon
- 150 ml (3/5 tasse) de vinaigre
- 2 jaunes d'œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- Sel et poivre
- 105 g (7 c. à soupe) de beurre

PRÉPARATION

- 1 Hacher finement les échalotes et les feuilles d'estragon puis les cuire dans le vinaigre à feu moyen. Porter à ébullition jusqu'à évaporation complète du liquide. Laisser refroidir la préparation.
- 2 Ajouter les jaunes d'œufs et l'eau et remettre à cuire à feu doux pendant 2 minutes, tout au plus, en fouettant vigoureusement jusqu'à l'épaississement de la préparation.
- 3 Retirer du feu. Saler et poivrer. Incorporer le beurre mou en mélangeant sans cesse jusqu'à consistance homogène.

SAUCE DIJONNAISE

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 85 ml (1/3 tasse) moutarde de Dijon
- 8 ml (1/2 c. à soupe) d'ail émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche émincée

PRÉPARATION

Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réserver quelques heures au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se déployer.



[GÂTEAU AU FROMAGE]

UN DESSERT VIEUX COMME LE MONDE

Pendant que nous faisons notre recherche sur l'histoire du gâteau au fromage, nous avons appris que ce dessert est apparu sur les tables pour la première fois en Grèce, lors des Jeux olympiques de l'an 776 avant Jésus-Christ. Nous étions un peu étonnés de ces résultats, mais ces informations ont été confirmées par la chef propriétaire du restaurant Graziella, qui s'y connaît bien en gâteaux au fromage.

« **L**e premier gâteau était fait de fromage de chèvre mélangé à de la farine et à des œufs. C'était tout simple, raconte Graziella Battista. Lorsque les Romains ont conquis la Grèce, ils ont apporté ce gâteau avec eux, et c'est ainsi que cette recette a été popularisée dans toute l'Europe. » C'est en Italie que la recette a commencé à changer, selon Mme Battista. « Les cuisiniers ont pris la même base – soit le fromage, les œufs et le sucre –, mais ils ont ajouté des fruits confits. » La recette sera de nouveau modifiée lorsque le gâteau traversera

les frontières françaises. « En France, c'est là où je pense qu'il y a eu le plus grand changement de la recette parce que les Français ont commencé à utiliser le Neufchâtel, un fromage fabriqué en Normandie. Ce fromage leur a permis d'alléger le gâteau et c'est là qu'il a pris la forme plus aérée et onctueuse qu'on lui connaît. »

C'est en tentant de créer un fromage ressemblant au Neufchâtel qu'un Américain, William A. Lawrence, invente en 1872 un fromage crémeux

qu'il baptise Philadelphia. En 1929, en pleine récession, Arnold Reuben Jr crée un gâteau au fromage en utilisant du fromage à la crème Philadelphia. « Il y avait d'autres gâteaux au fromage qui se faisaient à New York dans le temps, dit John Vourakis, copropriétaire du restaurant Broadway Cheesecake. Mais ils n'étaient pas entièrement faits avec du fromage à la crème. »

Chez Broadway Cheesecake, à Laval, les pâtisseries préparent ce traditionnel gâteau au fromage « style New York » : une base de biscuits Graham, du fromage Philadelphia, des œufs, de la crème sure, de la crème 35 %, du sucre. Il est cuit, décoré... et dévoré avec passion par les clients. Avec cette recette de base, les pâtisseries de Broadway Cheesecake font plus d'une quarantaine de gâteaux différents. Certains sont encore plus « intenses » que le gâteau traditionnel. « On est toujours en train d'en développer de nouvelles variétés. Nous avons par exemple le "Massif". C'est un fond de brownies, gâteau au fromage chocolat, gâteau au fromage traditionnel, chapelure de chocolat dessus. Et il y a nos gâteaux d'été : comme le "Margarita" qui est à base de lime », nous présente John Vourakis.

Les fromages à gâteau

En théorie, tous les fromages à pâte fraîche peuvent être utilisés pour préparer un gâteau au fromage. À condition qu'ils ne soient pas salés, bien sûr. Le fromage cottage n'est pas un choix avisé, à moins que vous osiez tenter le coup... ou que vous en trouviez du non salé.

Le saviez-vous? [GÂTEAU AU FROMAGE]



TRUC POUR UNE CUISSON PARFAITE

N'attendez pas que le gâteau soit parfaitement solide, lors de la cuisson. Il serait alors trop cuit. Sortez-le du four quand la garniture « bouge » encore un peu au centre. Laissez-le reposer quelques heures et le reste de la chaleur, en se dissipant, terminera la cuisson.

Graziella Battista, elle, offre deux variantes. Une où elle mélange le fromage Philadelphia à la ricotta italienne, une recette de sa mère. « Ma mère est originaire du sud de l'Italie et la ricotta, c'est la base de beaucoup de recettes, que ce soit dans les pâtes, dans les desserts ou dans les antipasti. Ce gâteau-là, on l'accompagne toujours de quelques fruits. » L'autre est inspiré des origines de ce gâteau: en effet, Graziella y met plutôt du fromage de chèvre. « Il est un peu plus dense parce que le fromage de chèvre est un fromage plus dense que la ricotta, mais au goût, c'est très léger. J'y ajoute du zeste de citron aussi à l'intérieur et une touche de rhum. »

LE SECRET EST DANS LE FOUR

« Le mélange d'un gâteau au fromage est très simple. Du sucre, du fromage, des œufs et un parfum au choix », décrit le pâtissier Franck Dury Pavet, de la pâtisserie Fous Desserts. Le secret, c'est la cuisson. « Il faut une cuisson lente et pas trop élevée. Moi, je le mets une demi-heure à 150 °C (300 °F) », nous révèle-t-il.

Puisque le mélange contient du fromage, mais aussi des œufs, il arrive souvent que le gâteau fende au refroidissement. Cela est dû à la coagulation des œufs battus. Pour s'assurer d'un gâteau parfait, mieux vaut maintenir une humidité suffisante dans le four. « C'est comme pour une crème brûlée ou une crème caramel, explique le pâtissier. Il est préférable de faire cuire ces desserts dans un bain-marie, au four. Moi, je mets un contenant d'eau dans le four. »

[GÂTEAU AU FROMAGE]

GÂTEAU AU FROMAGE DE CHÈVRE

Recette de Graziella Battista, du restaurant *Graziella*.

INGRÉDIENTS

- 300 ml (1 1/4 tasse) plus 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 6 œufs, blancs et jaunes séparés
- 675 g (1 1/2 lb) de fromage de chèvre frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de rhum léger
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- Zeste de 2 citrons
- 60 ml (4 c. à soupe) plus 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pur

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Vaporiser un moule à charnière antiadhésif de 20 cm (8 po) de diamètre avec de l'huile antiadhésive (genre Pam) et saupoudrer le fond et les côtés de sucre.
- 2 Dans un grand bol, battre les jaunes d'œufs au mélangeur et incorporer 250 ml (1 tasse) de sucre jusqu'à ce que le mélange devienne très



pâle. Ajouter lentement le fromage de chèvre, 250 ml (1 tasse) à la fois. Ajouter le rhum, la farine, le zeste de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron et la vanille. Battre le mélange jusqu'à ce qu'il devienne crémeux.

- 3 Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajouter doucement 30 ml (2 c. à soupe) de sucre et poursuivre jusqu'à ce que le mélange se tienne comme une meringue. Incorporer alors les blancs d'œufs à l'autre mélange avec le fromage.
- 4 Verser ensuite le tout dans le moule et déposer celui-ci dans un grand plat de service pouvant aller au four. Verser environ 2,5 cm (1 po) d'eau dans le plat de service autour du moule à charnière. Couvrir le tout d'aluminium et mettre au four.
- 5 Cuire de 35 à 40 minutes ou bien jusqu'à ce que le gâteau commence à lever et à durcir au milieu. Retirer l'aluminium et poursuivre la cuisson encore 10 minutes, puis sortir du four et laisser refroidir.
- 6 Mélanger le jus de citron et le sucre qui reste dans une casserole, et porter à ébullition. Le mélange doit épaissir légèrement pour constituer un sirop. Retirer du feu et laisser refroidir.
- 7 Lorsque le gâteau a refroidi, retirer le contour du moule à charnière et verser doucement, à la cuillère, le sirop de citron pour glacer le gâteau.
- 8 Décorer au goût avec des petits fruits frais de saison.

DONNE 8 PORTIONS.

GÂTEAU AU FROMAGE, AU BAILEYS ET CHOCOLAT

Recette sans cuisson de Caroline Paulhus, journaliste au magazine *L'Épicerie*.

INGRÉDIENTS

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre
- 300 ml (1 1/4 tasse) de chapelure à biscuits Graham
- 575 ml (2 1/3 tasses) de fromage à la crème
- 30 ml (1 once) de Baileys (vous pouvez en mettre un peu plus si vous aimez beaucoup cette liqueur)
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre en poudre
- 500 ml (2 tasses) de crème fouettée
- 125 ml (1/2 tasse) de chocolat (environ 2 carrés)

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- Crème fouettée (quantité au goût) et poudre de cacao

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole, sans le faire brunir. Ajouter la chapelure à biscuits et mélanger jusqu'à ce que toute la chapelure soit humide. Retirer du feu et étendre au fond d'un moule à gâteau. Presser suffisamment la pâte pour qu'elle soit uniforme au fond du moule. Placer le moule au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- 2 Pendant ce temps, préparer la garniture.
- 3 Fouetter le fromage à la crème, le Baileys et le sucre en poudre jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène. Continuer à fouetter le mélange pendant au moins 5 minutes, pour faire pénétrer le plus d'air possible dans le mélange.
- 4 Ajouter ensuite délicatement la crème fouettée, et mélanger le tout très doucement, pour ne pas briser la texture de la crème fouettée.

- 5 À l'aide du tranchant d'un couteau, réduire le chocolat en copeaux et intégrer ces copeaux à la garniture en mélangeant doucement.
- 6 Verser la garniture sur la croûte de biscuit et remettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 7 À l'approche du service, démouler le gâteau et le napper d'une couche de crème fouettée. Parsemer de poudre de cacao.

LES MILLE ET UN PARFUMS

La base du gâteau au fromage est un mélange de fromage, de sucre et d'œufs. Ensuite, on peut lui donner tous les parfums qu'on peut imaginer. Par exemple: ajoutez-y quelques gouttes d'un alcool à dessert.

Vous pouvez mélanger des fruits au fromage: fraises, bleuets, etc. Mais attention aux papayes, ananas et mangues, ces fruits empêchent l'action gélifiante des œufs.

Nous sommes au Québec, pourquoi ne pas parfumer votre fromage de sirop d'érable? Sinon, un peu de vanille est tout aussi intéressant.

Et pour ceux qui ne consomment pas de produits laitiers, on peut remplacer le fromage par du tofu soyeux.



[GRAVLAX]

DU SAUMON À LA SCANDINAVE

Les nutritionnistes nous encouragent à manger davantage de poisson. La cause est noble : même si d'autres aliments en contiennent aussi, les poissons demeurent la meilleure source d'oméga-3. Ceux-ci sont des acides gras essentiels au développement des cellules, à l'équilibre du système nerveux et à la prévention des maladies cardiovasculaires.

DÉGUSTATION

Tout comme le saumon fumé, le gravlax se mange en fines tranches sur des hors-d'œuvre, des pains de grains entiers, des craquelins, ou sur des bagels au fromage à la crème. Ce saumon mariné est aussi très apprécié dans les blinis, de petites crêpes très épaisses d'origine russe qu'on sert aussi avec du caviar ou du saumon fumé.

Parmi les champions en oméga-3, on compte le saumon. C'est d'ailleurs un des poissons préférés des Canadiens. On aime poêler une darne ou un filet, ou encore en faire des croquettes. Mais, mis à part ces modes de préparation, nos façons d'apprêter le saumon s'avèrent plutôt limitées.



Pour pallier ce manque de diversité, pourquoi ne pas s'inspirer des recettes d'ailleurs? La Scandinavie, par exemple, recèle de belles découvertes. Les Scandinaves seraient les plus grands consommateurs de saumon au monde. Et, comme nous, ils aiment bien leur saumon en darnes, en filets et en croquettes. Par contre, ils aiment également l'apprêter en gravlax, méthode très simple, délicieuse et qui se distingue nettement de nos habitudes.

Le gravlax est une recette de saumon cru connue depuis longtemps. On marine le poisson pendant plusieurs heures dans un mélange de gros sel, de sucre, de poivre et d'aneth, assaisonnements qui rehaussent sa saveur naturelle. Cette recette permet de conserver le poisson sans avoir à le cuire.

La technique originale consistait à mariner le saumon et à l'enterrer dans le sol froid pendant 2 jours, sous une couche de pierres. Gravlax provient d'ailleurs des mots suédois *grava* (enterrer) et *lax* (saumon).

GRAVLAX

Bien que les recettes de gravlax diffèrent en quantité de sucre et de sel, le rapport de 1/2 portion de sucre pour 1/4 portion de sel est très répandu en Suède. C'est aussi le ratio préféré de plusieurs professionnels de l'alimentation comme ceux qui approvisionnent la cuisine de la famille royale du Danemark.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 2 filets (900 g, 2 lb) de saumon de l'Atlantique (le sockeye, le coho ou le chinook) avec la peau
- 1 bouquet d'aneth frais, haché grossièrement
- 10 ml (2 c. à thé) de poivre blanc concassé

PRÉPARATION

- 1 Mélanger le sel et le sucre et frotter le poisson avec ce mélange. Saupoudrer ensuite un plat, de la taille du saumon, du même mélange, ainsi que de l'aneth. Placer un morceau de saumon, la peau vers le bas, dans le plat, et saupoudrer généreusement d'aneth, de poivre concassé et du mélange de sel et de sucre. Couvrir avec le deuxième morceau de saumon, la peau vers le haut, comme si on refermait le poisson.
- 2 Saupoudrer le saumon avec le reste du mélange de sel et de sucre. Couvrir avec une feuille de papier d'aluminium et y déposer un poids léger, comme une planche à découper ou une boîte de conserve. Mettre au réfrigérateur. Garder le gravlax au réfrigérateur pendant au moins 48 heures, en retournant les filets au moins 2 fois au cours de cette période, de façon à ce que le filet du dessus devienne celui du dessous. (Le poisson va perdre son eau dans les 4 à 5 heures suivantes. Jeter ce liquide.)
- 3 Pour servir, couper très finement la chair. Si désiré, faire sauter la peau dans le beurre, dans un poêlon chaud, et l'utiliser comme garniture pour le saumon, avec des tranches de concombres, d'aneth et de citron. Servir avec la sauce gravlax (voir recette suivante).

SAUCE GRAVLAX

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 2 ml (1/3 c. à thé) de sel
- 1 pincée de poivre blanc
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de moutarde
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'aneth haché

PRÉPARATION

Mélanger ensemble tous les ingrédients (sauf l'aneth, qu'on peut servir dans un plat à part si désiré).

QUELQUES CONSEILS

Le gravlax ne devrait pas mariner plus de 48 heures, car son goût salé deviendrait trop prononcé. Une fois que le saumon est tranché, conservez-le tout au plus 4 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 6 mois au congélateur. Il dépanne d'ailleurs très bien pour préparer rapidement des hors-d'œuvre à offrir aux invités surprises.



[LAIT DE COCO]

POUR UN PARFUM D'EXOTISME

À L'Épicerie, nous ne sommes pas différents du reste de la population. Parfois, nous consommons un produit en refusant volontairement de regarder le tableau de valeurs nutritives, sachant très bien qu'il est trop gras ou trop sucré. Ces petits péchés sont souvent les meilleurs.

De l'eau de coco en bouteille?

L'eau de coco que l'on trouve en épicerie est souvent appelée jus de coco et elle contient du sucre ajouté. Ce n'est pas de l'eau de coco pure.



C'est le cas du lait de coco. Un produit délicieux, que nous pouvons ajouter tant dans les soupes et les plats principaux que dans les desserts. Mais c'est un aliment qu'il faut consommer avec modération. C'est ce que la nutritionniste Chantal Blais nous a fait remarquer.

Le lait de coco se fabrique à partir de l'albumen comestible, cette chair blanche qui forme l'intérieur de la noix de coco. La chair est râpée, trempée dans de l'eau chaude et le tout est tamisé. Le liquide blanchâtre qui en résulte est le lait de coco. Pour la crème de coco, on procède de la même manière, mais on laisse la chair tremper plus longtemps.

Le lait de coco est un produit très gras. « Il y a différents types de gras. Certains sont bons pour la santé, d'autres non. Dans la noix de coco, ce sont des gras saturés qu'on retrouve, et ça, ce sont de mauvais gras », explique Chantal Blais, de l'Institut de recherches cliniques.

La recommandation est de consommer un maximum de 15 grammes de gras saturés par jour. Or, il est facile de dépasser cette quantité

Le saviez-vous? [LAIT DE COCO]

avec le lait de coco. « 125 ml (1/2 tasse) représente à peu près 17 grammes d'acides gras saturés. Alors déjà, on vient de dépasser les recommandations d'acides gras saturés par jour », nous apprend Mme Blais.

Et si on le compare avec le lait de vache? Ils ont la même couleur, la même texture et le même aspect, mais là s'arrête la comparaison. « Si vous prenez le lait de coco régulier, il va contenir environ 31 % de matières grasses. Le lait de coco se compare donc davantage à la crème 35 % qu'au lait de vache! Quant à la crème de coco, elle est deux fois plus grasse que le lait de coco! » ajoute Mme Blais. L'Épicerie a analysé 17 laits de coco disponibles sur le marché. Ils contenaient entre 11 et 22

grammes de gras saturés par portion de 125 ml (1/2 tasse). Il est donc possible de trouver des produits un peu moins gras et par conséquent plus acceptables du point de vue nutritionnel. Surveillez les étiquettes, certaines marques affichent l'allégation « léger ». « Si on prend un lait de coco qui est léger, il contient à peu près 5 % de matières grasses, on se retrouve avec un produit qui est plus acceptable en termes de gras », explique Mme Blais. Les produits légers contiennent seulement plus d'eau et des épaississants, comme le guar.

Comparaison nutritionnelle

Comparativement à la crème de lait de vache, le lait de coco contient moins de riboflavine et de vitamine B12, et pas du tout de vitamine A et de vitamine D. Par contre, le lait de coco contient davantage de fer, de magnésium, de cuivre, de manganèse, de sélénium et un goût unique.

CUISINER AVEC LE LAIT DE COCO

Le lait de coco peut se marier non seulement à des desserts, mais aussi au poulet, aux crevettes ou encore aux poissons. Il est également possible de l'intégrer dans les soupes et évidemment dans les boissons. « Le lait de coco donne de l'onctuosité. Il sert de corps gras, de liant; il parfume et donne du goût. Il ne faut pas s'empêcher de l'utiliser », insiste Ethné de Vienne, de la boutique La Dépense.

Dans toute la région de l'Asie du Sud-Est, le lait de coco, en plus de la noix de coco, fait partie intégrante de la cuisine. D'ailleurs, les plus grands producteurs de noix de coco sont situés en Inde, en Thaïlande, en Indonésie et en Chine.



[LAIT DE COCO]

SOUPE AUX CHAMPIGNONS ET AU LAIT DE COCO

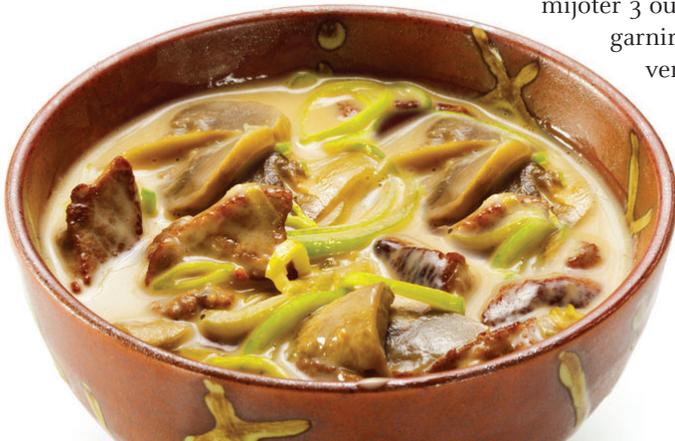
Recette de la chef Ed Rattana, du restaurant *Sukha Thai*.

INGRÉDIENTS

- 8 champignons de paille (disponibles dans les épiceries asiatiques), 1 paquet d'enzio, 4 shiitakes
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lait de coco
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 1/2 morceau de citronnelle (environ 2 cm ou 0,8 po)
- 4 feuilles de kaffir (citron thaï) et du galanga (gingembre thaïlandais)
- 2 petits piments frais
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce de poisson
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) d'oignons verts (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Faire bouillir l'eau dans un chaudron. Ajouter le morceau de citronnelle, les feuilles de kaffir et le galanga. Laisser mijoter quelques minutes.
- 2 Verser le lait de coco et ramener à ébullition. Quand la préparation bout, ajouter les champignons, les piments, la sauce de poisson et le jus de lime. Laisser mijoter 3 ou 4 minutes. Servir et garnir d'oignons verts, si désiré.



RIZ À LA SUD-AMÉRICAIN

Ce mets coloré et parfumé accompagne à merveille la marmite brésilienne aux cacahuètes.

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 1 oignon moyen, coupé en dés fins
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés fins
- 1/2 poivron vert, coupé en dés fins
- 1 petit chili frais, épépiné et coupé en dés (ou de l'huile de chili, ou des chilis séchés, au goût)
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de riz
- 1 boîte de 400 ml (13,3 oz) de lait de coco
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 80 ml (1/3 tasse) de jus de citron
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

- 1 Chauffer l'huile dans une casserole munie d'un couvercle étanche. Faire sauter les oignons, les poivrons et les épices jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais non dorés. Ajouter le riz et faire sauter encore 4 ou 5 minutes, sans faire dorer.
- 2 Verser le lait de coco et l'eau dans le riz. Cuire à feu moyen-vif jusqu'à ébullition. Réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre (20 minutes pour du riz blanc, 45 minutes pour du riz brun). Incorporer la coriandre et le jus de citron. Rectifier l'assaisonnement au goût. Retirer du feu et laisser reposer, couvert, durant plusieurs minutes. Servir.

MARMITE BRÉSILIENNE AUX CACAHUÈTES

Un amalgame original d'ingrédients, à l'image de la diversité du Brésil: des haricots noirs baignant dans une sauce épicée aux tomates, à la noix de coco et aux cacahuètes.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines d'achiotte (ou annatto) ou de paprika
- 2 petits chilis séchés
- 1 gros oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates
- 1 bâtonnet de cannelle de 2,5 cm (1 po) ou 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé ou 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- Noix de muscade râpée, poivre de Cayenne, sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) d'eau ou de bouillon de légumes
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco en boîte
- 80 à 125 ml (1/3 à 1/2 tasse) de beurre de cacahuètes crémeux
- 250 ml (1 tasse) de haricots noirs cuits
- 250 ml (1 tasse) de grains de maïs
- 250 ml (1 tasse) de cacahuètes

PRÉPARATION

1 Dans une marmite à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen-vif, avec les graines d'achiotte ou le paprika et les chilis séchés (baisser le feu si on utilise du paprika, qui roussit rapidement). Une fois que l'huile est chaude et a absorbé les arômes (de 3 à 5 minutes), retirer les graines et le chili. Faire sauter les oignons et l'ail dans l'huile aromatisée, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

- 2** Ajouter les tomates, la cannelle, le gingembre et les autres épices et le bouillon. Laisser mijoter à feu moyen-vif, en remuant de temps en temps, de 15 à 20 minutes. Retirer le bâtonnet de cannelle.
- 3** Mélanger le lait de coco et le beurre de cacahuètes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser le mélange dans la marmite et remuer pour l'incorporer complètement. Ajouter les haricots cuits et le maïs en remuant.
- 4** Au besoin, ajouter de l'eau ou du bouillon pour obtenir la consistance voulue. Rectifier l'assaisonnement au goût. Laisser mijoter encore 15 minutes. Servir chaud sur un lit de riz et garnir généreusement de cacahuètes.



[LAIT DE POULE]

UN INCONTOURNABLE DES FESTIVITÉS DE NOËL

Si certains ne peuvent imaginer un Noël sans lait de poule, d'autres, au contraire, cherchent à l'éviter à tout prix. Le mélange d'œufs et de lait ne plaît pas à tout le monde, mais le lait de poule demeure un incontournable.

ATTENTION, LES BACTÉRIES AUSSI AIMENT LE LAIT DE POULE

Comme le lait de poule est préparé à partir de plusieurs œufs crus et de lait, certaines précautions s'imposent pour éviter que le mélange ne développe des bactéries nocives. Le lait de poule ne se conserve pas longtemps. Il est recommandé de le boire dans les 24 heures suivant sa préparation. Pour plus de sécurité, l'Agence canadienne d'inspection des aliments recommande de chauffer le mélange œufs-lait à au moins 71 °C (160 °F), puis de le réfrigérer en petites quantités dans des contenants peu profonds, pour le refroidir rapidement.

Les origines précises du lait de poule sont nébuleuses, mais les encyclopédies culinaires l'associent aux traditions britanniques de Noël et du Nouvel An. Dans la vieille Angleterre, pour réchauffer les cœurs et les corps engourdis par le froid, les hôtes et hôtesse accueillaient les invités avec divers alcools chauds comme du xérès, du brandy ou du vin, auxquels ils ajoutaient du lait et des épices. En Amérique, où cette tradition s'est installée pendant la colonisation britannique, le lait de poule était agrémenté de rhum des Caraïbes, plus facile à trouver et moins cher.

Le lait de poule, tel qu'il est connu de nos jours, est préparé à partir d'un mélange d'œufs entiers, de lait et de crème, rehaussé de rhum et de brandy. Comme cette boisson est riche, elle est servie en faible quantité, dans de petites tasses. Elle est souvent agrémentée de zeste d'orange et d'un soupçon de muscade ou de cannelle.

Un peu comme le champagne, qui perd rapidement de son pétillant, le lait de poule doit être bu rapidement. Car une fois préparé, ce mélange d'œufs crus et de lait ne se conserve pas très longtemps.

Bien que la recette de lait de poule soit très facile à faire, les épiceries en vendent, déjà préparé et sans alcool, pendant la période des fêtes. On s'en sert surtout comme préparation pour différentes bases de recettes. Vendu dans des cartons de 1 l (4 tasses), le lait de poule industriel a l'avantage d'être pasteurisé, ce qui prolonge la durée de conservation. Il est aussi plus faible en gras que les mélanges traditionnels, ce qui n'est pas négligeable, surtout pendant les fêtes.



LAIT DE POULE TRADITIONNEL

INGRÉDIENTS

- 10 œufs, blancs et jaunes séparés
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de brandy
- 250 ml (1 tasse) de rhum brun
- 250 ml (1 tasse) de crème
- 1 l (4 tasses) de lait
- Zeste d'une orange
- Muscade

PRÉPARATION

- 1 Monter les blancs d'œufs en neige avec la moitié du sucre.
- 2 Battre les jaunes dans un autre plat en y ajoutant le reste du sucre.
- 3 Ajouter le rhum brun, le brandy et la crème en continuant de battre le mélange.
- 4 Incorporer le lait et les blancs d'œufs en neige.
- 5 Servir chaud ou froid dans un grand bol saupoudré de zeste d'orange et de muscade.

VIN CHAUD

INGRÉDIENTS

- 1 orange
- 2 citrons
- 1 bouteille de 750 ml (3 tasses) de vin rouge de Bourgogne ou autre, ou vin blanc sec
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de muscade râpée
- 1 anis étoilé
- 3 clous de girofle
- Poivre, gingembre, coriandre au goût
- 35 ou 40 ml (7 ou 8 c. à thé) de sucre

PRÉPARATION

- 1 Prélever le zeste de l'orange ainsi que celui de 1 des 2 citrons.
- 2 Verser le vin dans une grande casserole. Ajouter les zestes, toutes les épices et le sucre.
- 3 Chauffer jusqu'à ce que le mélange commence à peine à bouillir. Retirer du feu et poursuivre l'infusion pendant 1 heure.
- 4 Filtrer dans une passoire fine et faire chauffer à nouveau jusqu'à ce que le vin soit chaud, donc pas nécessairement jusqu'à ébullition.
- 5 Servir aussitôt en ajoutant dans chaque verre 1 rondelle de citron (du deuxième citron).



[MADELEINES]

POUR SE RAPPELER DES SOUVENIRS HEUREUX

La madeleine est née dans les cuisines du duc de Lorraine vers 1750. Ce petit gâteau en forme de coquillage est devenu par la suite la spécialité de la ville de Commercy. Les passagers du train Paris-Nancy les achetaient sur le quai de la gare. « Les voyageurs arrivaient en train à vapeur et, sur le quai de la gare, il y avait des jeunes filles avec des paniers d'osier qui vendaient à la criée des madeleines faites par les artisans du coin », raconte Marc Chiecchio, copropriétaire de la pâtisserie Marius et Fanny.



LES MADELEINES DE MARCEL PROUST

Nous ne pouvons parler de la petite madeleine sans parler de l'écrivain français Marcel Proust, qui l'a aussi rendue célèbre dans son œuvre *À la recherche du temps perdu*. Dans ce livre, il évoque les souvenirs de son enfance réveillés au simple goût de ce gâteau. « Je tressaillis, attentif à ce qui se passait d'extraordinaire en moi. Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans notion de sa cause », pouvons-nous lire.

« Les madeleines sont faites à partir d'une base simple de gâteau. On commence avec des œufs, on ajoute du sucre, du lait, du beurre et de la farine. Ensuite, on y met les parfums qu'on veut. Moi, je préfère le zeste de citron et l'amande amère, estime M. Chiecchio. Mais on pourrait les aromatiser au thé vert – le matcha, qui est très populaire. Ça fait une madeleine un peu verte avec une petite amertume. On peut aussi ajouter de l'anis, du cédrat, de la fleur d'oranger », énumère-t-il. Bref, allez-y selon vos goûts et fantaisies. Les madeleines sont généralement servies avec du beurre, du citron, de la confiture, etc. Mais pour ajouter au plaisir, nous pouvons aussi les tremper dans le chocolat pur à 70% de cacao.

Le secret d'une parfaite madeleine: « Il faut absolument réfrigérer le mélange toute la nuit avant de le mettre dans les moules », explique M. Chiecchio. Et on ne doit pas oublier les moules en forme de coquillage, qui donnent l'allure réputée de la madeleine.

MADELEINES AUX FINES HERBES ET AIL

Ces madeleines se présentent très bien en entrée, ou en accompagnement, pour remplacer le pain à l'ail.

INGRÉDIENTS

- 180 ml (3/4 tasse) de farine
- 2 œufs
- 15 ml (3 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel et de poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 22 ml (1 1/2 c. à soupe) de beurre fondu
- 60 ml (4 c. à soupe) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan
- 15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes sèches
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'ail émincé

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le poivre. Ajouter les œufs, l'huile, le beurre fondu et le lait, et bien mélanger au malaxeur pour éliminer les grumeaux (autant que possible).
- 2 Ajouter le parmesan, les fines herbes et l'ail, et mélanger à la main (parce que la pâte sera trop épaisse pour le malaxeur).
- 3 Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur (ou davantage).
- 4 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Remplir les moules à madeleines bien beurrés. Enfourner et cuire 7 ou 8 minutes. (Il se peut que les madeleines prennent 1 ou 2 minutes de plus de cuisson dans les moules en silicone.) Les madeleines cuisent assez rapidement. Si elles se colorent trop vite, baisser la température du four.
- 6 Démouler tout de suite et laisser refroidir sur une grille. (Ou servir chaud – c'est encore meilleur! – avec du beurre ou une salsa.)

MADELEINES, RECETTE ORIGINALE

INGRÉDIENTS

- 300 ml (1 1/4 tasse) de farine tamisée
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre ramolli
- 180 ml (3/4 tasse) de sucre
- 2 gros œufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)

PRÉPARATION

- 1 Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter progressivement la farine tamisée et la levure, puis incorporer le beurre ramolli et le lait.
- 2 Laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur (ou davantage).
- 3 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Remplir les moules à madeleines bien beurrés. Enfourner et cuire 7 ou 8 minutes. (Il se peut que les madeleines prennent 1 ou 2 minutes de plus de cuisson dans les moules en silicone.) Les madeleines cuisent assez rapidement. Si elles se colorent trop vite, baisser la température du four.
- 4 Démouler tout de suite et laisser refroidir sur une grille.

Des moules en silicone

Il est possible de se procurer des moules à madeleines en silicone. Ces moules sont très pratiques pour la cuisson de ces petits gâteaux parce qu'ils sont antiadhésifs. Pas besoin de les beurrer! Ils demandent par contre quelques minutes de plus de cuisson.



[NOUGAT]

UNE BOUCHÉE DE PLAISIR

Lorsque le réalisateur du reportage sur le nougat est arrivé à nos bureaux, les bras chargés de différents nougats, nous avons l'air d'un groupe d'enfants devant des cadeaux de Noël. Nous ne nous sommes pas fait prier pour y goûter et certains membres de l'équipe en ont mangé un peu trop... comme des enfants. Mais rien pour altérer notre bonheur d'en savourer encore un morceau!

PLAISIRS GLACÉS

Outre le nougat friandise, on fabrique aussi le nougat glacé, qui est un nougat semi-fini à la texture liquide, qu'on emploie surtout dans la confection de desserts à la texture de crème glacée et au goût de nougat.

Le nougat est une friandise qui existe depuis l'Antiquité. Son succès et sa longévité tiennent essentiellement à la simplicité de la recette et des ingrédients. La fabrication d'un bon nougat ne requiert en effet que du sucre ou du miel, des noix ou des amandes et des œufs. Le reste est une question de savoir-faire. Et ce savoir-faire, les Français, les Italiens et les Espagnols l'ont

raffiné tant dans les confiseries que dans les foyers. Au fil du temps, les recettes de nougat se sont enrichies de fruits séchés, d'amandes, de noisettes et de pistaches, selon les goûts et les traditions. Bien que cette friandise soit peu connue ici, il n'est jamais trop tard pour mordre dans un carré de nougat. Nous pouvons en trouver d'excellents dans les bonnes confiseries et les épicerie fines.

TOUT UN MONDE DE NOUGATS

Parmi les différentes catégories de nougat, il y a tout d'abord l'incontournable **nougat de Montélimar**, ce nougat blanc et tendre considéré comme le grand classique du nougat français. Il est composé d'amandes et de pistaches. La France produit aussi le nougat au miel, les nougats noir ou rouge, le nougat parisien et le nougat de Provence, garni d'amandes, de noisettes, de coriandre, d'anis et parfumé à l'eau de fleur d'oranger. L'italien a aussi ses nougats, très généreux en noix et amandes. Les **nougats italiens** contiennent aussi souvent des pistaches et du chocolat blanc, qui lui donne une texture très tendre. Si vous préférez les nougats plus croquants, essayez les **nougats d'Espagne**, comme le Touron d'Alicante, croquants non pas en raison de leurs ingrédients, mais plutôt du temps de cuisson.



NOUGAT GLACÉ AUX NOIX DE MACADAM ET CANNEBERGES

Recette du chef Alexandre Gosselin, alors qu'il était chef du restaurant *Ô Chalet*.

INGRÉDIENTS POUR LA NOUGATINE

- 60 ml (4 c. à soupe) de sucre
- 180 ml (3/4 tasse) de noix de macadam

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE AU FROMAGE

- 125 ml (1/2 tasse) de fromage mascarpone
- 2 jaunes d'œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre

INGRÉDIENTS POUR LA PRÉPARATION FINALE

- 180 ml (3/4 tasse) de canneberges séchées
- 2 blancs d'œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- 250 ml (1 tasse) de crème 35 %

PRÉPARATION DE LA NOUGATINE

Faire fondre et brunir le sucre dans une casserole à fond épais. Y ajouter les noix de macadam et mélanger avec une cuillère de bois. Placer le tout sur un papier sulfurisé. Le mélange formera une boule. Laisser refroidir 30 minutes.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE AU FROMAGE

Dans un bol, battre les jaunes d'œufs et ajouter le sucre. Battre jusqu'à doubler le volume. Y incorporer le mascarpone jusqu'à ce que le mélange devienne une pâte homogène.

PRÉPARATION FINALE

- 1 Réhydrater les canneberges dans de l'eau bouillante pendant 2 ou 3 minutes. Réserver.
- 2 Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre. Incorporer ce mélange à la garniture au fromage. Plier la pâte.
- 3 Dans un autre bol, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes et l'ajouter à la pâte.
- 4 Ajouter au mélange la nougatine concassée préalablement, puis les canneberges. Il est important de plier la pâte. Verser le mélange dans des moules ou sur une plaque, placer au congélateur pendant six heures. Découper et servir.

TOUJOURS BON, LE NOUGAT

De nos jours, la fabrication du nougat est entièrement mécanisée. Et heureusement, une fabrication industrielle n'est pas nécessairement signe de moindre qualité; les confiseries modernes produisent aussi d'excellents nougats.



[PEMMICAN]

UNE SPÉCIALITÉ AMÉRINDIENNE

Notre patron est une source intarissable d'idées de reportages. Il lance à l'équipe des centaines de sujets par année puisés au gré de ses lectures, ses contacts et ses propres expériences gastronomiques. Si, fréquemment, nous adoptons avec joie ses propositions, d'autres fois, nous sommes loin d'en être inspirés, voire sceptiques face à elles. Mais il se trompe rarement, et c'est ce qui nous permet d'être parfois à l'avant-garde du monde culinaire.

Le pemmican est un de ces sujets dont l'intérêt s'est avéré mitigé au sein de l'équipe. Ceux qui y avaient déjà goûté n'en gardaient pas un bon souvenir. Toutefois, comme notre réalisateur l'avait apprécié en y goûtant dans un restaurant, nous nous sommes mis à l'œuvre pour voir plus loin que nos appréhensions initiales.

SAVIEZ-VOUS QUE...
Les Indiens d'Amérique ont fait découvrir aux Européens plus d'une cinquantaine de fruits, légumes, racines et végétaux comestibles dont la tomate, le maïs, la pomme de terre et de nombreuses variétés de courges. Certaines de ces plantes, qu'on cultive de nos jours à grande échelle, fournissent environ la moitié des réserves alimentaires mondiales.

Le pemmican est une sorte de rilette composée d'un mélange de viandes sauvages séchées, parfois de poudre de maïs, ainsi que de graisse. «À l'époque, on utilisait de la graisse d'ours, parce que cet animal est très gras. Cependant, la graisse de n'importe quel animal peut être utilisée. Pour les grands voyages à pied, à cheval ou en canot, le pemmican était une nourriture fondamentale. Sans lui, on n'aurait pas pu commercer les fourrures», rapporte Serge Bouchard, anthropologue.

Le pemmican a disparu de nos traditions. Il mérite toutefois qu'on le redécouvre, en en confectionnant chez soi, par exemple. Après tout, la viande séchée, ingrédient de base de la préparation, est disponible partout.

François Pellerin, ancien chef du restaurant Fourquet Fourchette, donne à son pemmican une touche contemporaine: il hache finement du bison séché et des baies de canneberge; puis il lie le tout avec du gras de canard. Nous avons demandé à notre anthropologue de goûter au pemmican rustique (fait de caribou séché et de graisse d'ours) et à celui du chef Pellerin. Le tout accompagné de banique, le pain amérindien. Sa conclusion? «Il y a un monde de différences entre les deux. Le moderne est savoureux et goûte le fruit. Mais le rustique... il faut être mal pris pour manger ça», conclut-il avec une légère moue.





PEMMICAN

INGRÉDIENTS

- 300 g (10 oz) de viande séchée hachée finement (canard, bison ou bœuf)
- 60 g (2 oz) de canneberges séchées
- 150 g (5 oz) de graisse de canard fondue

PRÉPARATION

Mélanger en ajoutant la graisse à mesure, jusqu'à une consistance onctueuse. Réfrigérer avant de déguster sur des biscuits salés.



DEUX AUTRES CLASSIQUES DE LA CUISINE TRADITIONNELLE AUTOCHTONE

La banique: C'est un pain sans levain fait de farine, d'eau et de sel qu'on agrmente de noix ou de fruits sauvages. On le cuit généralement à la poêle. La banique a la particularité d'être nutritive et de se conserver très longtemps. Ce pain a été emprunté par les Amérindiens aux colons et trappeurs écossais qui appelaient ce pain *bannuc*.

La sagamité: C'est une soupe mijotée traditionnelle d'origine huronne qu'on prépare avec du maïs, des fèves rouges, des courges et de la viande de gibier. C'est l'un des plats de base chez les Hurons.

PAIN BANIQUE

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine blanche ou de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 125 à 180 ml (1/2 à 3/4 tasse) d'eau

PRÉPARATION

Mélanger la farine, la levure, le sel et des ingrédients de votre choix (fruits, noix, etc). Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Façonner des galettes et les cuire selon la méthode de votre choix (dans un poêlon, sur un feu de bois ou au four).

[PUDDING AU PAIN]

TRANSFORMER DES RESTES DE PAIN EN DESSERT DIGNE... D'UN PRÉSIDENT !

Il fut une époque où les carcasses de poulet servaient à faire du bouillon, où les vieux légumes aboutissaient dans la soupe et où les restes de pâte à tarte devenaient des pets de sœurs. Bref, un temps où rien ne se perdait, où tout était récupéré.



À l'Épicerie, on aime bien tirer des leçons du passé et rouvrir les livres de recettes de nos grands-mères. On y trouve souvent des recettes simples et délicieuses. Le pudding au pain est du nombre. Il permet de donner une seconde vie aux restes de pain rassis.

Facile à préparer, il se compose d'un mélange d'œufs, de lait et de sucre versé sur de vieux morceaux de pain. Ce mélange est disposé dans un moule, et agrémenté de raisins secs, de copeaux de chocolat, de pommes ou de bleuets. Une fois au four, le pain sec s'imbibe du mélange liquide, liant ainsi tous les ingrédients. Sous l'effet de la chaleur, on obtient un pudding et bientôt, un dessert doré. Il est servi chaud et accompagné d'une garniture aux fruits ou à l'érable. Certains l'agrémentent simplement d'une boule de crème glacée. Un péché gourmand comme on les aime, quand le froid de l'hiver nous rattrape. Bien que beaucoup d'entre nous croyions détenir la recette originale de pudding au pain (celle de grand-maman, bien sûr), ce dessert est plus répandu qu'on le croit. On en trouve de nombreuses versions en Europe où les cuisiniers le préparent, comme ici, pour réutiliser le vieux pain.

Le saviez-vous ? [PUDDING AU PAIN]

UN DESSERT À LA CENDRILLON

Malgré son nom, qui lui confère lustre et noblesse, le diplomate n'est en fait qu'une forme de pudding au pain. Il est généralement composé de morceaux de brioche ou de pain brioché cuits dans une préparation de lait et de fruits confits. « C'est une recette qui a longtemps servi, dans les boulangeries, à récupérer les restants de brioche rassis ou de pains de la veille », raconte le chef pâtissier Dominique Neury, enseignant à l'École hôtelière de Laval.

D'une texture légère et fondante en bouche, le diplomate se prête aussi à une grande variété d'ingrédients, de saveurs et de formes, qui lui ont valu d'être servi dans les grands hôtels européens ou américains. Il existe 2 versions de pudding diplomate. La première est composée de brioche et cuite au four. L'autre est plutôt faite de génoise ou de doigts de dame qu'on fait prendre au froid dans une crème bavaroise. Généralement aromatisé de rhum, de sirop de fruits ou de kirsch, on sert le pudding diplomate nappé de crème anglaise ou d'un coulis de fruits.

Les origines du diplomate, bien que résolument européennes, demeurent obscures. Une hypothèse veut

qu'il soit une spécialité hongroise et qu'il ait été ainsi baptisé en 1908, lors d'une conférence internationale où on le servait. D'autres sources en attribuent plutôt la paternité au célèbre diplomate russe Karl Nesselrode, grand amateur de pudding anglais.

Enfin, la dernière théorie, et non la moindre, veut que le diplomate soit une création de Montmirail, le cuisinier du célèbre écrivain français Chateaubriand. On dit que Montmirail aurait créé ce dessert en l'honneur de son patron, vers 1822, alors qu'il était ambassadeur à Rome; d'où le nom « le diplomate ».



À LA TABLE DU NOUVEAU PRÉSIDENT

En novembre 2008, Barack Obama devenait le premier président noir des États-Unis, événement politique capital. Or pour nous, passionnés de l'alimentation, c'est surtout son repas d'investiture qui a piqué notre curiosité. Au menu : ragoût de fruits de mer, canard et pintade, patates douces et autres légumes frais. Et pour dessert? Un gâteau fait de pain brioché.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Ce dessert est parfait pour récupérer du pain rassis, mais pas besoin de s'en tenir au pain ménage! Du pain aux pommes ou du pain au chocolat fera un excellent pudding. Et n'ayez pas peur des croûtes! Même une vieille baguette fait un bon pudding au pain.

[PUDDING AU PAIN]



PUDDING AU PAIN TRADITIONNEL

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 160 ml (2/3 tasse) de sucre
- 1,125 l (4 1/2 tasses) de lait chaud
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 1,25 l (5 tasses) de pain en cubes
- 250 ml (1 tasse) de raisins secs OU autres fruits séchés OU pépites de chocolat
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et graisser un moule de 20 sur 30 cm (7,9 sur 11,8 po).
- 2 Dans un bol, battre les œufs avec le sucre. Ajouter le lait chaud et la vanille. Réserver.
- 3 Déposer le pain et les raisins secs dans le moule graissé. Verser la préparation de lait sur le pain et s'assurer que le pain est bien imbibé du liquide. Parsemer de noisettes de beurre.
- 4 Cuire 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

PUDDING AU PAIN ET AUX POMMES

INGRÉDIENTS

- 6 grandes tranches de pain de ménage blanc ou de restes de pain rassis
- Beurre ou margarine
- 750 ml (3 tasses) de pommes en tranches
- 160 ml (2/3 tasse) de sucre
- 2 gros œufs
- 500 ml (2 tasses) de lait chaud
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- 1 Enlever les croûtes du pain, beurrer les tranches sur un côté et les couper en gros dés.
- 2 Tapisser le fond d'un moule graissé avec la moitié du pain, côté beurré vers le haut.
- 3 Faire sauter les pommes dans un grand poêlon avec du beurre. Saupoudrer les pommes de 45 ml (3 c. à soupe) de sucre et cuire de 3 à 5 minutes. Les pommes doivent être dorées, mais demeurer fermes.
- 4 Dans un bol, battre les œufs avec le reste du sucre et y ajouter graduellement le lait chaud, la vanille, la cannelle et le sel. Verser la moitié du mélange sur le pain dans le moule. Disposer les pommes par-dessus. Couvrir les pommes avec le reste des cubes de pain et terminer en arrosant le tout avec le reste de la préparation aux œufs.
- 5 Cuire au four à 165 °C (325 °F) pendant 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit presque complètement prise. Servir chaud ou tiède.

DIPLOMATE BRIOCHÉ

Recette proposée par le chef pâtissier Dominique Neury.

INGRÉDIENTS

- 150 g (5 oz) de fruits confits mélangés
- 100 g (3,5 oz) de raisins secs Sultana
- 75 ml (5 c. à soupe) de rhum
- 400 g (14 oz) de brioche ou de pain brioché
- 1 l (4 tasses) de lait 2%
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 6 œufs moyens

PRÉPARATION

- 1 Faire macérer les fruits confits et les raisins secs dans le rhum tiède.
- 2 Couper le pain brioché en tranches et les faire dorer au four.



- 3 Beurrer un moule à gâteau de 25 cm (9,8 po) et le saupoudrer d'un peu de sucre.
- 4 Disposer les tranches de brioche dorée dans le fond du moule. Égoutter ensuite les fruits macérés et les disposer sur le pain. Garder le rhum.
- 5 Mélanger le lait tiède avec le sucre, les œufs et le rhum. Verser le tout sur la brioche et les fruits.
- 6 Cuire au bain-marie à 165 °C (325 °F) environ 1 heure. Servir froid nappé de crème anglaise ou bavaroise.

DONNE 8 À 10 PORTIONS.

CRÈME ANGLAISE

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de lait
- 8 ml (1/2 c. à soupe) d'essence de vanille
- 4 ou 5 jaunes d'œufs
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre

PRÉPARATION

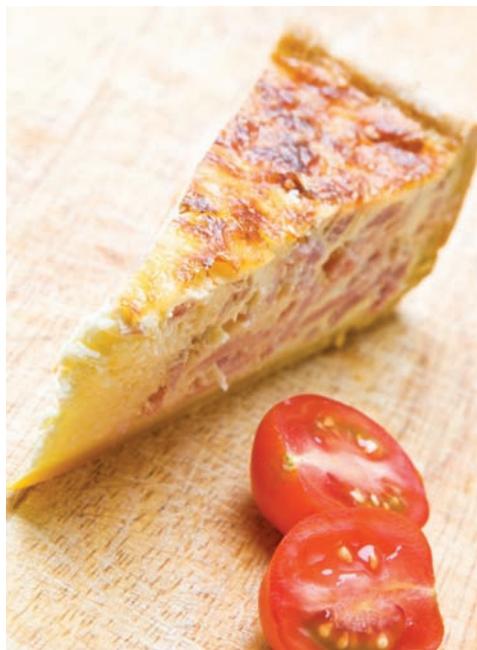
- 1 Faire bouillir le lait et la vanille dans une casserole.
- 2 Ajouter le sucre aux jaunes d'œufs et battre énergiquement.
- 3 Lorsque le lait bout, le verser sur le mélange d'œufs et sucre. Battre à nouveau pour tout homogénéiser.
- 4 Remettre tout le mélange dans la casserole de départ et cuire à feu très doux en remuant constamment avec une cuillère de bois.
- 5 La crème est prête lorsqu'elle nappe bien la cuillère.
- 6 Passer la crème au chinois et la laisser refroidir en remuant fréquemment pour éviter les grumeaux.

[QUICHE]

SIMPLE ET POLYVALENTE

Ouvrez votre frigo : il vous reste quelques bouquets de brocolis, des feuilles d'épinards et des oignons? Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans un bol. Il vous reste quelques tranches de jambon, ou encore des saucisses ? Tranchez-les aussi. Ajoutez des œufs; 6 pour une quiche de grosseur moyenne, du fromage, du lait ou de la crème. Versez le tout dans une abaisse. Il ne reste plus qu'à mettre votre quiche au four! Généralement, une trentaine de minutes à 200 °C (400 °F) suffiront.

En plus d'être pratique, la quiche contient des ingrédients provenant de tous les groupes alimentaires. C'est donc en soi un repas quasi complet. Les œufs et les viandes contiennent des protéines et le fromage et la crème, des produits laitiers. Certes, la part de produits céréaliers n'est pas très importante, ni celle des légumes, mais on peut combler cela avec des petits à-côtés, comme une salade. Mais attention à votre vinaigrette. « Si on accompagne la quiche d'une salade César, je ne serais pas étonnée qu'on obtienne une quantité de matières grasses comparable à celle d'un repas de type fast food avec hamburger et frites », estime la nutritionniste Nathalie Jobin, du groupe Extensio.



Vous serez sûrement rassasiés, puisque la quiche est un plat qui procure une bonne quantité de protéines, si on en prend une bonne pointe. Par contre, puisqu'elle contient plusieurs produits d'origine animale, il faut s'attendre à une bonne quantité de gras saturés.

LA QUICHE LORRAINE

La quiche aurait été inventée autour du 16^e siècle, dans la région de Lorraine, en France. Elle ne se composait au début que d'œufs battus avec du lait, auxquels on ajoutait des morceaux de lard. À l'époque, on ne la cuisait pas dans une abaisse de pâte brisée, mais dans une abaisse de pâte à pain. Ce sont là les seuls ingrédients qui constituaient la quiche.

En voyageant, la quiche a pris des saveurs régionales. On y ajoute souvent des oignons, des champignons, des tomates séchées, du fromage, du jambon, etc. On en trouve même avec des fruits de mer ou des cœurs d'artichauts. La quiche originale, celle qui ne compte que des

Le saviez-vous? [QUICHE]

œufs, de la crème et du lard, a donc hérité du nom de sa région natale pour devenir la quiche lorraine.

Les Anglo-Saxons ont boudé la quiche jusqu'au 20^e siècle. Ils lui reprochaient de ne pas être suffisamment copieuse. Ils croyaient aussi que la quiche n'était pas un plat pour les « vrais hommes ». D'ailleurs, la première recette de quiche publiée aux États-Unis remonte seulement à 1931.

UN FOND DE TARTE À PORTÉE DE LA MAIN

Gardez-vous toujours des abaisses de pâte brisée ou feuilletée dans votre congélateur. Si un invité-surprise se présente, votre abaisse peut servir à faire un fond de tarte ou de quiche. Vous la sortez du congélateur au moment où vous commencez à préparer vos ingrédients, et quand votre mélange est prêt à être déposé sur la croûte, cette dernière aura déjà un peu ramollie. Et même si elle n'est pas complètement dégelée, la cuisson n'en sera pas altérée.

Rappelez-vous que les tartes comme les quiches doivent toujours être cuites sur la grille inférieure du four, pour s'assurer que le fond ne soit pas humide, et qu'il cuise uniformément avec le reste de la tarte.

QUICHE AU GRUYÈRE, OIGNONS VERTS ET NOIX DE GRENOBLE

Une version très agréable d'un grand classique, à servir avec une salade, à l'heure du brunch.

INGRÉDIENTS

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre non salé
- 1 botte d'oignons verts tranchés finement, la partie blanche en entier et environ la moitié de la partie verte
- 1 croûte de tarte de 25 à 28 cm, non cuite
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage gruyère grossièrement râpé
- 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble grillées, refroidies et grossièrement hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 3 gros œufs
- Sel, poivre noir fraîchement moulu et noix de muscade fraîchement râpée

PRÉPARATION

1 Placer la grille du four au niveau le plus bas, et préchauffer à 180 °C (350 °F).

2 Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen et ajouter les oignons verts. Cuire en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes soient flétris, après 3 à 4 minutes de cuisson. Racler le poêlon et en mettre le contenu dans un petit bol. Réserver au frais pendant quelques minutes.

3 Distribuer uniformément les oignons verts cuits sur la croûte de tarte, puis y disperser le fromage et les noix de Grenoble.

4 Fouetter ensemble le lait, la crème, les œufs, le sel, le poivre et la muscade dans un bol moyen et verser le mélange dans la croûte.

5 Faire cuire la tarte jusqu'à ce que la croûte soit cuite et bien colorée, et que la garniture soit solide et soufflée, soit environ 30 minutes. Laisser refroidir la tarte sur une grille avant de démouler.



[SAUCES]

SI FACILES À FAIRE SOI-MÊME

Il existe en épicerie une grande variété de sauces en poudre ou semi-préparées, en conserve ou en sachet : béchamel, hollandaise, barbecue, aux champignons, aux fruits de mer à l'aneth... Certaines sont excellentes telles quelles, d'autres peuvent servir de base utile, pour peu qu'on les améliore en y ajoutant quelques légumes frais ou un peu de vin.

À l'Épicerie, nous avons analysé des dizaines de sauces offertes en supermarché pour constater qu'elles étaient, pour la plupart, trop salées. Le taux de sodium variait de 288 à 800 mg, par portion de 100 ml (environ 3/8 tasse). Rappelez-vous: 800 mg correspond

LE MOMENT IDÉAL POUR PRÉPARER SA SAUCE

À l'arrivée des fêtes, préparez vos sauces plusieurs jours, voire des semaines à l'avance. Ainsi vous évitez la cohue des autres préparatifs. Vous n'avez qu'à la congeler, et la laisser décongeler 2 ou 3 jours avant au réfrigérateur. Le jour même, vous la refaites bouillir et l'aromatisez encore un peu avec de la sarriette ou de la sauge, et vous passez votre sauce dans un tamis.

au tiers du maximum recommandé pour une journée. Et cela, juste dans la portion de sauce qui nappera votre morceau de viande ou de poisson!

En deuxième lieu, nous avons observé que trop souvent, les éléments annoncés sur l'emballage n'étaient pas très abondants à l'intérieur du sachet. Par exemple, une sauce aux champignons portobello ne comportait que quelques miettes séchées de ce champignon; d'ailleurs, dans la liste des ingrédients, le portobello apparaît bien loin.

Bien sûr, quand on achète ces produits cuisinés, nous croyons économiser du temps. Est-ce bien le cas? «Oui, les sauces en sachet sont rapides à faire et assez faciles», reconnaît Jérôme Ferrer, chef du restaurant Europea de Montréal et auteur du livre *Les secrets des sauces*. «Plusieurs consommateurs les achètent pour leur facilité, mais aussi parce qu'ils pensent que c'est plus économique.» À tort, croit le chef Ferrer.

Pour en avoir le cœur net, nous avons préparé plusieurs sauces en sachet et calculé le coût pour chaque portion obtenue de 100 ml (environ 3/8 tasse). Résultat: le prix de nos 25 sauces



en sachet variait entre 0,32 \$ la portion et 0,76 \$. Ce coût n'inclut pas les ingrédients qu'il faut parfois ajouter, comme le lait, le beurre ou le vin. Puisque le chef Jérôme Ferrer soutient qu'il n'est pas plus cher de préparer soi-même sa sauce, nous lui avons demandé de nous préparer une sauce aux champignons. En additionnant les dépenses que demande sa préparation, le total s'élève à 0,35 \$ la portion, en incluant toutes les matières premières.

Plusieurs consommateurs croient aussi que les sauces en sachet sont plus rapides à préparer qu'une sauce maison. Pour le vérifier, nous avons chronométré le temps de préparation et de cuisson de la sauce aux champignons du chef Ferrer, pour ensuite le comparer avec celui qui est nécessaire à la réalisation d'une sauce aux

champignons en sachet. Nous avons constaté que le temps de préparation des deux sauces est équivalent.

« Je trouve que c'est triste. On veut faire un bon repas rapidement le soir, alors on se tourne vers ces produits. Pourtant, ce n'est pas plus long, ni plus coûteux de faire sa propre sauce, et ça dégage une bonne odeur qu'on ne retrouve pas dans les sauces en sachet », conclut Jérôme Ferrer.

Bref, une sauce maison ne comprenant que des produits naturels et sains a meilleur coût qu'une sauce achetée, est simple à faire et accessible à tous. De plus, la confectionner soi-même ne demande pas beaucoup d'efforts. Il n'y a qu'à tenter l'expérience, question de se prouver qu'on est capable!



POUR ÉVITER UNE CROÛTE SUR VOTRE SAUCE

Si nous ne servons pas la sauce immédiatement, il arrive souvent qu'il se forme une sorte de croûte peu appétissante. Pour éviter ce phénomène, il faut refroidir les sauces rapidement, et le fond d'abord. Mettez de l'eau froide et des glaçons dans votre évier et mettez-y votre casserole de sauce (sans que l'eau n'entre en contact avec la sauce, bien sûr). La sauce refroidira ainsi rapidement, mais surtout plus également.

L'ART DES POUDRES

Quand on parle de sauces en sachet, on est très loin des ingrédients frais. « Pour développer un nouveau produit, on demande à des chefs de préparer une sauce à partir d'ingrédients comme de la crème, de la moutarde, du vin, du vinaigre... Mais le réel défi demeure de reproduire ces saveurs en travaillant à partir d'ingrédients en poudre », explique Guy Berthelet, président de l'entreprise du même nom, qui fournit des bases de sauce pour plusieurs grands restaurants à travers le Québec.

Vous avez bien lu : des ingrédients en poudre. En effet, les sauces en sachet ne sont pas des sauces cuisinées et déshydratées. Il s'agit d'un assemblage de poudres, un seul sachet pouvant en contenir jusqu'à 30 différentes : matières grasses ou substituts du lait, agents texturants comme la farine de blé, la gomme arabique ou la lécithine de soya, mais aussi rehausseurs de saveurs comme le glutamate monosodique, agents de conservation comme les sulfites et colorants naturels ou artificiels... sans oublier le sel, bien sûr.



SAUCE BARBECUE MAISON

Recette proposée par Éric Bélanger, lorsqu'il était chef du restaurant *Le Pistou*.

INGRÉDIENTS

- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de vin
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'épices cajuns
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre
- 10 ml (2 c. à thé) de pâte de tomate
- 250 ml (1 tasse) de demi-glace de volaille*

PRÉPARATION

Mélanger le tout et faire bouillir 5 minutes.
* Pour préparer soi-même le demi-glace, utiliser avec un fond (soit un bouillon tiré de la cuisson de carcasses de bovins, d'ovins ou de volailles) et y ajouter du vin rouge, du vinaigre balsamique et des épices, selon la créativité du moment. Laisser mijoter jusqu'à ce que le volume diminue de moitié. De là le terme «demi-glace».

SAUCE AUX OLIVES ET CHAMPIGNONS

Recette proposée par Jérôme Ferrer, chef du restaurant *Europea*.

INGRÉDIENTS

- 1 oignon haché
- 1 branche de céleri
- Huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) d'olives vertes dénoyautées
- 125 ml (1/2 tasse) de champignons en conserve ou frais
- 8 ml (1/2 c. à soupe) d'origan
- 1 branche de thym
- 80 ml (1/3 tasse) de vin blanc
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 250 ml (1 tasse) de tomates concassées en conserve
- Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

Dans un grand sautoir, faire revenir l'oignon et le céleri avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les olives et les champignons. Incorporer l'origan et le thym. Arroser de vin blanc. Ajouter la pâte de tomate et les tomates. Mouiller le tout avec un peu d'eau. Laisser mijoter, pas plus de 20 minutes. Saler et poivrer au goût.

SAUCE ANETH ET CITRON

INGRÉDIENTS

- 90 ml (6 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 500 ml (2 tasses) de fond blanc de veau*
- 60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
- 2 branches d'aneth rincées, épongées et ciselées
- 90 ml (6 c. à soupe) de crème 15% champêtre ou crème à cuisson
- Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Faire fondre la moitié du beurre dans une casserole. Ajouter la farine et bien mélanger. Ajouter le fond blanc de veau (ou fumet) et mélanger jusqu'à épaississement de la sauce. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
 - 2 Ajouter le jus de citron et la crème. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter encore 5 minutes à feu doux.
 - 3 Ajouter le reste du beurre, en fouettant la sauce. Terminer en ajoutant l'aneth ciselé.
- * Pour une sauce servie avec du poisson, utiliser plutôt du fumet de poisson.

SAUCE BÉCHAMEL

INGRÉDIENTS

- 60 ml (4 c. à soupe) de beurre
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait
- Au goût: sel et poivre

PRÉPARATION

Faire fondre le beurre dans une casserole et y ajouter la farine. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte. Y verser peu à peu le lait en remuant sans arrêt pour éviter la formation de grumeaux. Saler et poivrer au goût.

SAUCE À MARINADE AIGRE-DOUCE

INGRÉDIENTS*

- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigrette italienne
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili

PRÉPARATION

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Cette marinade est parfaite pour les pièces de viande à cuire au barbecue.

** Pour donner une touche piquante à la sauce aigre-douce, ajouter du poivre de Cayenne.*

SAUCE HOLLANDAISE

INGRÉDIENTS

- 6 jaunes d'œufs
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de beurre clarifié
- Sel et poivre
- Jus de 1/2 citron

PRÉPARATION

Déposer les jaunes d'œufs et l'eau dans une casserole. Mettre sur un feu doux tout en fouettant la préparation vigoureusement. Retirer du feu dès les premiers signes d'épaississement. Verser le beurre par petits filets et continuer de fouetter la sauce jusqu'à consistance homogène. Saler et poivrer. Ajouter le jus de citron.

PESTO

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 1/2 tasses) de feuilles de basilic
- 1 pincée de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de pignons (noix de pin)
- Au goût: 1 ou 2 gousses d'ail
- 60 ou 125 ml (1/4 ou 1/2 tasse) d'huile d'olive, selon la texture recherchée

PRÉPARATION

- 1 Passer le basilic, le sel, les noix et l'ail au robot en versant lentement l'huile d'olive jusqu'à la consistance désirée.
- 2 Le pesto se conserve bien au congélateur pendant de nombreux mois. Il est délicieux avec des pâtes, mais aussi incorporé à du riz blanc cuit, à une purée de pommes de terre, ou même à une mayonnaise.

DES CONCOMBRES PARFAITS POUR LES SAUCES

Vous voulez ajouter des concombres à une recette sans que le mélange devienne trop liquide? Retirez la partie centrale où se trouvent les graines. Pour ce faire, coupez le concombre en deux et, à l'aide d'une cuillère, retirez toutes les graines en grattant l'intérieur, comme on fait avec un cantaloup.



[SHORTCAKE AUX FRAISES]

LE PARFAIT DESSERT D'ÉTÉ

Il n'y a rien de plus simple à préparer qu'un shortcake aux fraises, direz-vous? Et surtout, rien de plus traditionnel ; on croirait en effet que ce dessert fait partie du patrimoine culinaire depuis des lunes. Pourtant, en faisant une petite recherche sur l'histoire de ce dessert, nous avons appris qu'à l'origine, ce gâteau ne ressemblait pas du tout à celui qu'on connaît. «Le shortcake ou le shortbread se faisait en Angleterre. Ce sont les Anglais qui l'ont apporté ici», relate Suzanne Leclerc, ex-chroniqueuse culinaire à Radio-Canada. Le mot «shortcake» est en effet une vieille expression anglaise qui désignait un gâteau ou un pain granuleux préparé à partir de beurre ou de lard.

GÂTEAU ÉPONGE OU GÂTEAU DES ANGES?

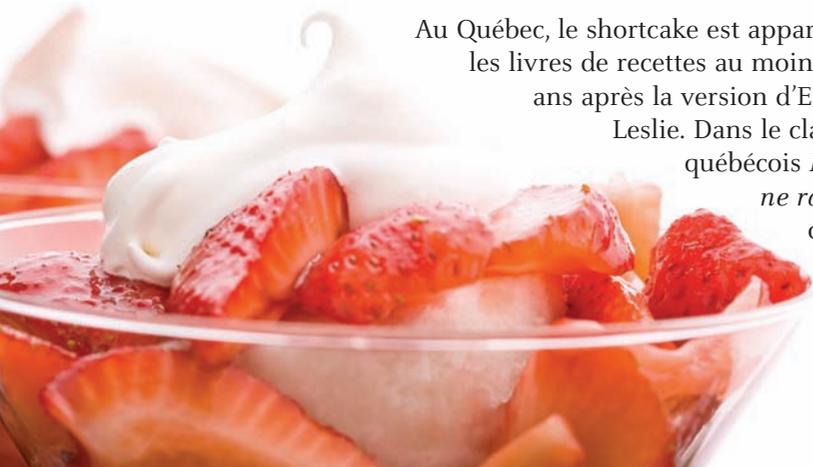
La différence entre les deux gâteaux, c'est que le premier est fait d'œufs entiers, donc plus riche que le gâteau des anges, composé, lui, de blancs d'œufs. Mais les deux gâteaux font de bons shortcakes.

O r le shortcake « crème fouettée et fraises » tel que nous le connaissons vient plutôt d'une cuisinière américaine. En 1850, Eliza Leslie publie la première recette d'un shortcake à base de poudre à pâte qui lève rapidement, d'où le nom de «shortcake». Dans sa version «américaine», le shortcake ressemble davantage à un gros biscuit un peu sec coupé en 2 et garni de fraises et de crème fouettée.

Au Québec, le shortcake est apparu dans les livres de recettes au moins 100 ans après la version d'Eliza Leslie. Dans le classique québécois *La cuisine raisonnée*, qui vient

de fêter ses 90 ans, le shortcake devient un «gâteau étagé aux fraises». Dans les recettes d'ici, on utilise des gâteaux blancs légers comme le gâteau des anges, la génoise ou encore le gâteau éponge.

Le gâteau s'est à ce point imposé dans notre conception du shortcake que beaucoup de gens ignorent même aujourd'hui l'existence de celui fait de biscuits au babeurre. Néanmoins, nous avons trouvé un boulanger, dans l'État du Vermont, qui perpétue la tradition. Le dessert de Frank Peters, de la Sam Mazza's Family Farm, connaît beaucoup de succès. Chaque année, à la récolte des fraises, la ferme Mazza organise le Strawberry Festival, une grande fête au cours de laquelle le boulanger prépare plus de 400 douzaines de shortcakes.





Recettes [SHORTCAKE AUX FRAISE]

Gâteau ou biscuit? Pour en avoir le cœur net, comparez par vous-même! Voici une recette de biscuits et une de gâteau des anges. Il ne vous restera qu'à y ajouter crème fouettée et fraises.

BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

(Nommés aussi shortcake ou shortbread)

Recette proposée par Frank Peters, boulanger chez *Sam Mazza's Family Farm*.

INGRÉDIENTS

- 625 ml (2 1/2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 160 ml (2/3 tasse) de farine à pâtisserie
- 38 ml (2 1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de margarine d'huile végétale
- 500 ml (2 tasses) de babeurre
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau

PRÉPARATION

- 1 Tamiser ensemble les ingrédients secs. Au mélangeur, incorporer les ingrédients liquides. Bien mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une belle pâte uniforme.
- 2 Sur une planche bien farinée, replier la pâte 3 ou 4 fois et l'abaisser au rouleau pour qu'elle mesure environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Avec un emporte-pièce rond de 5 cm (2 po) de diamètre, découper 2 douzaines de biscuits.
- 3 Les déposer sur une plaque à biscuits et les faire cuire pendant environ 25 minutes à 200 °C (400 °F).

GÂTEAU DES ANGES

Recette proposée par Ghislain Clément, enseignant en pâtisserie à l'*Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec*.

INGRÉDIENTS

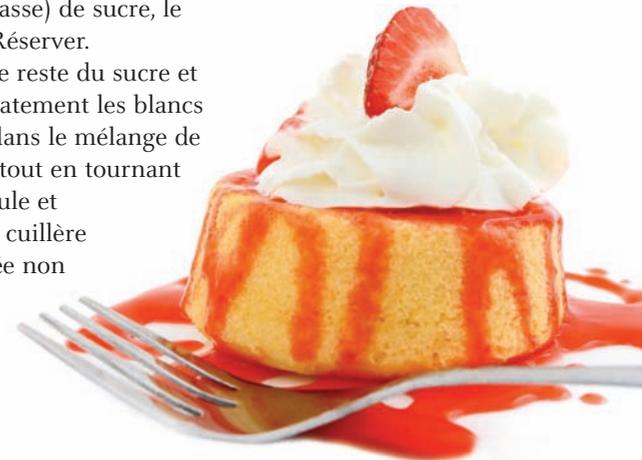
- 250 ml (1 tasse) de blancs d'œufs
- 2 fois 160 ml (2/3 tasse) de sucre granulé
- 3 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 3 ml (1/2 c. à thé) de crème de tartre
- 180 ml (3/4 tasse) de farine à pâtisserie bien tassée

PRÉPARATION

- 1 Au mélangeur, monter les blancs d'œufs en neige en incorporant graduellement les premiers 160 ml (2/3 de tasse) de sucre, le sel et la crème de tartre. Réserver.
- 2 Tamiser au moins 3 fois le reste du sucre et la farine. Incorporer délicatement les blancs d'œufs montés en neige dans le mélange de sucre et de farine. Lier le tout en tournant doucement avec une spatule et déposer délicatement à la cuillère dans un moule à cheminée non graissé. Cuire 40 minutes à 165 °C (325 °F).

COUPEZ LE GÂTEAU

Lors de la préparation d'un shortcake, il peut parfois être difficile, voire désastreux de couper le gâteau horizontalement en deux parties égales, surtout s'il n'est pas très épais. Pour remédier au problème, cuisez séparément deux gâteaux minces ou coupez votre gâteau à l'aide d'un couteau électrique.



[TARTARE]

UN PLAT DE VIANDE... CRUE!

Tout bon bistro qui se respecte offre du steak tartare, comme c'est le cas au restaurant Chez Gautier. « Certains clients ne savent pas que le steak tartare est fait de viande crue. Je ne sais pas à quoi ils s'attendent, mais quand ils reçoivent leur plat, ils sont surpris et nous demande de le cuire. Ce n'est bien sûr pas possible », explique Stéphanie Gautier, gérante du bistro Chez Gautier.

C'est effectivement un plat assez surprenant. L'origine du mot « tartare » tient d'une légende datant de plusieurs siècles liée aux cavaliers mongols, aussi appelés Tatars. « Un vieux chef m'a dit que les Tatars d'Asie plaçaient leur viande sous la selle de leurs chevaux pour l'attendrir, puis ils la mangeaient comme ça », raconte Moïse Gautier, propriétaire du bistro Chez Gautier. Heureusement, les règles d'hygiène ont bien changé. De nos jours, il est possible d'en

déguster sans danger. Le tartare peut être fait de bœuf, mais aussi de toute autre sorte de viande rouge, comme le cheval, le canard et le bison. « J'utilise de la viande très fraîche et de première qualité. Je préfère d'abord la bavette, et après, l'entrecôte », explique le chef Jean-Paul Magnier, du bistro Chez Gautier. David Biron, chef du restaurant Duel, préfère lui aussi l'entrecôte de bœuf. « Parce que c'est un muscle qui travaille beaucoup, il est plus gorgé de sang que le filet mignon, par exemple. Le filet mignon est très tendre, et c'est très bon aussi, mais je trouve que c'est un muscle qui manque de goût, qui est un peu trop noble, trop exploité pour faire un bon tartare. »

La texture du steak tartare est assez grossière. « La viande ne doit pas être coupée trop finement », confirme le chef Magnier. « Il faut qu'on ait quelque chose à goûter, en bouche. Si on hache trop fin, ça ne ressemble plus à rien. » Et bien qu'il utilise un hachoir mécanique, pour répondre rapidement à toutes les demandes des clients, il utilise une grosse grille, pour éviter d'avoir une viande trop fine. Le chef David Biron, lui, préfère



couper la viande au couteau. « Cela permet de vraiment ressentir la résistance de la viande en la croquant, et de bénéficier de son jus, qui se mélange aux ingrédients mis à l'intérieur.

CONNAISSEZ-VOUS LE CARPACCIO?

On doit la recette originale de carpaccio à un peintre vénitien. En 1950, le propriétaire d'un bar de Venise s'est inspiré d'une peinture de Vittore Carpaccio pour créer une nouvelle recette. Sur la toile, les couleurs pourpres contrastaient avec la clarté des ocres et des blancs. Le propriétaire du bar a alors pensé à marier la couleur vive du bœuf cru à une sauce blanchâtre.

Donc, tout comme le tartare, le carpaccio est un plat de viande crue, mais taillée aussi mince qu'une feuille de papier. Les fines tranches de viande sont ensuite disposées élégamment dans une assiette et recouvertes d'une marinade faite généralement de tomates, d'oignons verts, d'huile d'olive et de jus de citron. Finalement, on parsème le tout de fromage parmesan avant de consommer sans délai.

Le secret pour découper la viande aussi finement est de la congeler d'abord un peu. Juste assez pour qu'elle soit ferme, mais sans que le cœur de la viande soit congelé. Avec les années, la recette du carpaccio s'est diversifiée : on le prépare aussi à partir de volailles, de poissons et même de fruits ou de légumes !

On coupe d'abord la viande en petites tranches, pour en briser les fibres, et on continue à hacher. »

QUELQUES CONSEILS

Pour s'assurer que le tartare contienne le moins de bactéries possible, il faut utiliser seulement de la viande fraîche. N'hésitez pas à mentionner à votre boucher que vous désirez préparer un tartare ; il choisira une pièce de viande en conséquence. Aussi, assurez-vous que la pièce où vous le préparez soit assez fraîche. Dès qu'il est prêt, consommez-le immédiatement.

TARTARE TRÈS SIMPLE

INGRÉDIENTS

- Environ 150 g (5 oz) de viande de bœuf (bavette ou entrecôte)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'oignons ou échalotes françaises hachés finement
- 5 ml (1 c. à thé) de petites câpres hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- Au goût: quelques gouttes de sauce Tabasco
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 1 jaune d'œuf
- 5 ml (1 c. à thé) de cornichons aigres hachés finement
- Au goût: persil haché

PRÉPARATION

Hacher la viande au couteau ou au robot, en utilisant la grosse grille. Ajouter tous les ingrédients et mélanger le tout. Servir immédiatement.

DONNE 1 PORTION.

LES AVANTAGES DE CONSOMMER DU CRU

Crus, les aliments (viandes ou légumes) renferment davantage de vitamines et d'oligo-éléments. En effet, une grande quantité de vitamines et d'enzymes sont détruits durant la cuisson. Aussi, peut-être cela vous surprendra-t-il, mais les aliments crus se digèrent plus facilement. Évidemment, si vous transformez toute votre alimentation du cuit au cru du jour au lendemain, vous aurez peut-être quelques nausées! Mais pris de temps en temps, les aliments crus se digèrent mieux car la haute teneur en fibres de l'alimentation crue favorise le transit intestinal.

[TOFU]

FINIS, LES PRÉJUGÉS «GRANOLA»!

Nos habitudes alimentaires changent tellement vite. En moins de 10 ans, le tofu a perdu sa connotation granola et est devenu un aliment accepté dans nos cuisines. La lasagne au tofu, les cubes de tofu marinés dans les sautés asiatiques ou les yaourts fouettés au tofu sont très populaires. Nous tentons de diminuer notre consommation de viandes, convaincus par le Guide alimentaire canadien ou par la multiplication de différents régimes. Nous la remplaçons idéalement par du poisson ou du tofu.

Le tofu a été conçu en Chine il y a plus de 2000 ans, et a été rapidement adopté par le Japon et la Corée. Aujourd'hui, il occupe dans l'alimentation asiatique la place accordée aux produits laitiers en Occident.

Il se prête d'ailleurs aux mêmes utilisations et à des préparations aussi diverses en formes qu'en saveurs.

POUR CONSERVER LE TOFU

Une fois le paquet ouvert, le tofu reste frais pendant 7 à 10 jours, à la condition de changer l'eau dans laquelle il baigne tous les jours ou 2 jours.

Contrairement à ce que plusieurs peuvent dire, le tofu ne se congèle pas très bien. Après avoir été congelé, il ne se tient pas aussi bien, il est plus granuleux et devient alors difficile à trancher.



Sa haute teneur en protéines en fait un aliment de choix pour remplacer la viande dans les plats végétariens. Le tofu est préparé à l'aide de la fève du soja, une gousse brunâtre et poilue qui ressemble au haricot. Et même si ce produit est originaire de l'Asie, les épiciers québécois n'ont plus besoin de l'importer de là-bas. Les plantations de soja se multiplient au Québec.

Puisque le tofu est sans goût, il peut remplacer facilement toutes sortes de viandes, ce qui en fait un aliment très polyvalent. Une qualité qui est aussi son plus grand défaut : il est parfois boudé pour son manque de goût. Il faut donc savoir bien l'apprêter. Le tofu ferme s'émiette et se tranche facilement. Nous pouvons le substituer à la viande hachée dans nombre de préparations, comme la sauce à spaghetti, le pâté chinois ou le chili.

SOUPE AIGRE-PIQUANTE (METS VÉGÉTARIEN)

INGRÉDIENTS

- 40 fleurs de lys séchées (15 g ou 1/2 oz) facultatif (on en trouve dans les épiceries asiatiques)
- 60 ml (4 c. à soupe) de champignons agarics ou de têtes de champignons shiitake séchés
- 1,25 l (5 tasses) de bouillon de poulet
- 125 ml (1/2 tasse) de pousses de bambou en boîte, égouttées, rincées et coupées en julienne
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais haché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- Poivre de Cayenne concassé
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de maïs diluée dans 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 2 œufs (ou 1 œuf et un blanc d'œuf)
- 37 ml (2 1/2 c. à soupe) de sauce soya noire ou 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya légère avec une pincée de sucre
- 120 g (4 oz) de tofu ferme coupé en dés de 0,8 cm (1/3 po)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts finement hachés

PRÉPARATION

- 1 Dans des bols séparés, recouvrir d'eau chaude les fleurs de lys et les champignons. Laisser tremper 30 minutes. Égoutter et rincer à fond. Retirer les bouts durs des fleurs et couper les fleurs en diagonale. Hacher grossièrement les champignons shiitake.
- 2 Dans une casserole, mélanger le bouillon, les fleurs de lys, les champignons, les pousses de bambou, le gingembre et le sel. Couvrir et

porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter le vinaigre et 7 ml (1 c. à thé) de poivre de Cayenne, et faire bouillir 2 minutes à feu moyen-vif.

- 3 Incorporer au fouet en un filet continu la fécule de maïs diluée. Dans un bol, battre les œufs et les incorporer au fouet dans la soupe. Ajouter la sauce soya, le tofu et l'huile de sésame, et chauffer le tout. Assaisonner de poivre de Cayenne et garnir d'oignons verts.

LA FABRICATION DU TOFU

Après avoir récolté le soja avec des moissonneuses-batteuses (comme pour la récolte des autres céréales), les producteurs font tremper les fèves de soja pendant plusieurs heures. Les fèves sont ensuite broyées et bouillies. Puis, le mélange est passé au tamis pour y recueillir le lait de soja. C'est ce lait, qui sera coagulé avec une substance acide ou du sel, qui donnera le tofu.

Selon la méthode de préparation choisie, les producteurs peuvent obtenir un tofu plus soyeux ou plus ferme. Le premier, dit « de méthode japonaise », a une apparence plus blanche et une consistance plus gélatineuse. Le deuxième, d'inspiration chinoise, est plus jaune et plus protéiné. Dans les deux cas, nous trouvons des degrés de fermeté différents allant de mou à extra-ferme.



LASAGNE AU TOFU

Recette proposée par Caroline Paulhus, journaliste au magazine *L'Épicerie*.

INGRÉDIENTS DE LA GARNITURE AU TOFU

- 1 paquet de 250 g (8,5 oz) de tofu ferme
- 1 oignon moyen
- 500 ml (2 tasses) de sauce béchamel
- 1 barquette de 227 g (8 oz) de champignons
- 1 sac de 170 g (6 oz) d'épinards
- Ail, basilic, origan, sel et poivre (au goût)

INGRÉDIENTS POUR L'ASSEMBLAGE FINAL

- 300 g (10 oz) de lasagne (9 lasagnes minces ou 3 grands carrés de lasagne)
- 750 ml (3 tasses) de sauce aux tomates pour pâtes
- 300 ml (1 1/4 tasse) de fromage mozzarella

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

- 1 Râper ou émietter le tofu dans un grand bol. Réserver.
- 2 Couper les oignons en dés. Les faire suer dans un grand poêlon. Trancher les champignons et les ajouter aux oignons. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les champignons soient un peu plus tendres. Ajouter les épinards et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- 3 Mettre tous ces légumes dans le bol avec le tofu ainsi que la sauce béchamel et bien mélanger le tout. Vous obtiendrez une sorte de pâte assez épaisse. Assaisonnez au goût avec les épices. (Truc de Caroline: au lieu d'utiliser du sel, pour saler un peu le mélange, vous pouvez ajouter du concentré de bouillon de poulet en poudre.)

Végé-pâtés et tofu

Ces pâtés portent le nom de «végé» parce qu'ils sont faits de légumes. Pour leur donner davantage de protéines, il faut les mélanger avec du tofu (si on veut rester dans le régime végétarien).

Par ailleurs, sachez que ces pâtés sont souvent très gras.



PRÉPARATION DE L'ASSEMBLAGE FINAL

- 1 Faire bouillir vos lasagnes si vous n'utilisez pas des pâtes fraîches ou des pâtes précuites.
- 2 Au fond d'un plat de 23 cm sur 33 cm (9 po sur 13 po) allant au four, mettre une couche de sauce aux tomates. Couvrir du tiers de vos lasagnes. Étendre la moitié de la garniture au tofu. Recommencer : sauce, lasagne et la dernière moitié de garniture au tofu. Mettre les dernières lasagnes, napper une dernière fois de sauce aux tomates et étendre uniformément le fromage mozzarella.
- 3 Cuire au four 35 minutes, à 175 °C (350 °F). Ensuite, monter la température à «broil» quelques minutes, pour dorer la surface de la lasagne.

Note: Cette lasagne peut être congelée, mais elle a tendance à faire beaucoup d'eau lors de la décongélation.

TOFU AUX LÉGUMES ET FINES HERBES

Recette de Sandy Pierre, traiteur.

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 1 branche de persil hachée
- 1 pincée de poivre moulu
- 1 cube de concentré de bouillon de légumes
- 2 ml (1/2 c. à thé) de fines herbes mélangées séchées
- Le jus de 1/2 orange
- Le jus de 1/2 citron ou lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 1 paquet de 250 g (8,5 oz) de tofu ferme
- 1 poivron vert, coupé en cubes
- 1 poivron rouge, coupé en cubes
- 1 poivron jaune, coupé en cubes
- 1/2 oignon, coupé en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

PRÉPARATION DU TOFU

- 1 Dans un grand bol, écraser l'ail. Ajouter le persil haché, le poivre, le concentré de bouillon de légumes, les fines herbes, le jus de la demi-orange et du demi-citron et la sauce soya. Bien mélanger le tout pour obtenir une marinade.
- 2 Couper le tofu en petit cubes d'environ 1 cm (0,4 po). Mettre dans le bol et garder le tout au réfrigérateur pour laisser le tofu mariner au moins quelques heures, si possible la nuit entière.

PRÉPARATION FINALE

- 1 Dans une casserole, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre. Y faire griller les morceaux de tofu, à feu moyen, jusqu'à ce que les cubes soient dorés. Mettre de côté.
- 2 Dans la même casserole, faire fondre le reste du beurre et y faire cuire les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Rajouter les cubes de tofu et les oignons, et poursuivre la cuisson 1 ou 2 minutes tout au plus.
- 3 Servir sur du riz, du couscous ou des pâtes.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Dans la catégorie viandes et substituts, le Guide alimentaire canadien recommande de choisir souvent des légumineuses et du tofu, de manger du poisson au moins 2 fois par semaine et d'opter pour des viandes maigres. Une portion de 150 g ou 175 ml (3/4 de tasse) de tofu équivaut à une portion de viandes et substituts.



BOULE DE «TOFU» GLACÉ

Nous pouvons faire d'excellents smoothies avec le tofu soyeux. Mais saviez-vous que vous pouvez aussi l'utiliser pour préparer une excellente «crème» glacée? Utilisez un mélange de 1 kilo (2,2 lb) de tofu soyeux, 375 ml (1 1/2) tasse de lait de soya à la vanille faible en gras et 90 ml (6 c. à soupe) de miel, et suivez les étapes habituelles pour faire de la crème glacée.

[TABLEAU DES ÉQUIVALENCES]

Beurre:	1/2 tasse = 1 bâton = 4 onces = 113 g
Beurre:	1 c. à soupe = 15 ml = 10 g
Boullgour:	1 tasse = 190 g
Chapelure:	1 c. à soupe = 15 ml = 10 g
Chocolat (carré) :	1 c. à soupe = 15 ml = 30 g
Crème aigre	= crème sure
Crème fraîche	= crème à fouetter / crème 35%
Crème fraîche:	1 tasse = 240 g
Crème légère:	1 tasse = 240 g
Eau:	1 c. à soupe = 15 ml = 15 g
Farine:	1 c. à soupe = 15 ml = 10 g
Farine blanche ou de blé entier:	1 tasse = 120 g
Farine d'avoine:	1 tasse = 100 g
Farine de maïs:	1 tasse = 165 g
Farine type 55	= farine tout usage
Farine type 45	= farine à pâtisserie
Fromage râpé:	1 tasse = 100 g
Haricots secs:	1 tasse = 180 g
Lait:	1 tasse = 250 ml

Lait:	1 c. à soupe = 15 ml = 15 g
Maïzena	= féculé de maïs
Mayonnaise	1 c. à soupe = 15 ml = 12 g
Miel:	1 c. à soupe = 15 ml = 20 g
Myrtilles	= bleuets
Noix:	1 tasse = 110 g
Parmesan râpé:	1 tasse = 110 g
Pâtes alimentaires (type macaroni)	1 tasse = 150 g
Pois chiches (secs):	1 tasse = 190 g
Polenta:	1 tasse = 160 g
Quinoa:	1 tasse = 135 g
Ricotta:	1 tasse = 250 g
Riz basmati:	1 tasse = 180 g
Sucre:	1 c. à soupe = 15 ml = 15 g
Sucre semoule	= sucre blanc ou sucre à fruit
Un verre à moutarde	= 100 ml de liquide
Yogourt grec:	1 tasse = 280 g
Yogourt nature:	1 tasse = 250 g

DIMENSIONS DES MOULES

RONDS:

5 po	= 13 cm
7 po	= 18 cm
8 1/2 po	= 21 cm
9 po	= 23 cm
9 1/2 po	= 24 cm
10 po	= 25 cm
10 1/2 po	= 26 cm
11 po	= 28 cm
12 po	= 30 cm

RECTANGULAIRES:

7 po x 3 po	= 14,5 cm x 8 cm
7 po x 3 1/2 po	= 18 cm x 9 cm
8 po x 4 po	= 20 cm x 10 cm
9 po x 5 po	= 23 cm x 13 cm
9 po x 12 po	= 23 cm x 30 cm
11 po x 7 po	= 28 cm x 18 cm
11 po x 17 po	= 28 cm x 43 cm

CARRÉS:

8 po x 8 po	= 20 cm x 20 cm
-------------	-----------------



[TABLEAU DES ÉQUIVALENCES]

LIQUIDE

1 oz = 2 c. à soupe = 30 ml	3/8 tasse = 90 ml
2 oz = 1/4 tasse = 60 ml	1/2 tasse = 125 ml
4 oz = 1/2 tasse = 120 ml	5/8 tasse = 150 ml
6 oz = 3/4 tasse = 200 ml	2/3 tasse = 160 ml
8 oz = 1 tasse = 250 ml	3/4 tasse = 180 ml
1/8 c. à thé = 0,5 ml	7/8 tasse = 210 ml
1/4 c. à thé = 1,25 ml	1 tasse = 250 ml
1/2 c. à thé = 2,5 ml	1 1/4 tasse = 300 ml
1 c. à thé = 5 ml	1 1/2 tasse = 375 ml
1 1/2 c. à thé = 7,5 ml	1 3/4 tasse = 475 ml
1/4 c. à soupe = 4 ml	2 tasses = 500 ml
1/2 c. à soupe = 7,5 ml	4 tasses = 1 L
1 c. à soupe = 15 ml	6 tasses = 1,5 L
1/8 tasse = 30 ml	8 tasses = 2 L
1/4 tasse = 60 ml	9 tasses = 2,25 L
1/3 tasse = 80 ml	12 tasses = 3 L

SOLIDE

1/2 oz = 15 g
1 oz = 30 g
2 oz = 55 g
4 oz = 115 g
8 oz = 225 g
16 oz = 454 g

TEMPÉRATURE

140 °F = 60 °C
150 °F = 65,5 °C
160 °F = 70 °C
170 °F = 76,6 °C
175 °F = 80 °C
180 °F = 82,2 °C
185 °F = 85 °C
190 °F = 87,7 °C
195 °F = 90,5 °C
200 °F = 95 °C
210 °F = 100 °C
225 °F = 110 °C
250 °F = 120 °C
265 °F = 130 °C
275 °F = 135 °C
285 °F = 140 °C
300 °F = 150 °C
325 °F = 160 °C
340 °F = 170 °C
350 °F = 190 °C
375 °F = 190 °C
400 °F = 200 °C
410 °F = 210 °C
425 °F = 220 °C
430 °F = 220 °C
450 °F = 230 °C
475 °F = 240 °C
500 °F = 260 °C



[INDEX DES RECETTES]

A

Aïoli : une mayonnaise provençale	11
Amuse-bouches au tofu et au miso	172
Asperges à l'estragon	46
Asperges grillées, réduction de balsamique et copeaux de parmesan	15
Atole: le classique	211

B

Bébé bok choy tempura et vinaigrette au gingembre	18
Biscuits à la poudre à pâte	255
Biscuits aux pépites de chocolat: recette rapide	199
Biscuits avoine et épautre	154
Biscuits soda	202
Biscuits soda actualisés	203
Bœuf bourguignon de Julia Child	206
Bouchées de dattes au fromage bleu	41
Bouillabaisse au homard	112
Bouilli à la viande salée	64
Bouillon de bœuf (comment préparer...).....	191
Boule de «tofu» glacé	261
Brandade de morue	123
Bruschetta au caviar d'aubergine	11

C

Cailles poêlées au sirop d'érable	141
Cailles sautées au porto	140
Caldo verde	37
Cappaccino de tomates aux fines herbes	10
Carrés aux dattes	40
Champignons farcis au fromage de chèvre, au miel et romarin	51
Champignons sautés au beurre	207
Champurrado: un chocolat chaud... lacté	210
Chocolat chaud classique	210
Choucroute garnie	137
Choux de Bruxelles, huile de sésame rôti et poireaux	33
Chow mein au poulet	19
Cigares au chou	36
Clafoutis aux cerises	26
Confiture de pêches aux épices	75
Confiture de rhubarbe et de fraises	91
Côtelettes d'agneau marinées au citron et à l'origan	49
Coupe forêt-noire	26
Courgettes marinées à l'huile d'olive, thym et ail	53
Couscous au lapin	150
Couscous royal	151
Crème anglaise	247

[INDEX DES RECETTES]

Crème brûlée au café.....	213
Crème brûlée classique	213
Crème fraîche	117
Crêpes au fromage cottage	158
Croquettes de morue à la gaspésienne	122
Crumble aux framboises et aux flocons d'avoine	58

D

Diplomate brioché	247
-------------------------	-----

E

Épinards à la menthe	48
----------------------------	----

F

Faisan aux herbes, farci au riz sauvage.....	141
Far (farz) breton.....	86
Fettucini aux champignons et au persil	50
Filets de porc aux dattes et au fromage bleu	41
Filets de tilapia et sauce au curry	145
Flanc de porc en croûte d'érable	23
Fleurs de courgette farcies à l'œuf poché avec crème au saumon fumé et au vin blanc	55
Foies de poulet sautés à la sauge et au vin blanc.....	109
Fondue maison au chocolat noir.....	224
Fondue savoyarde	224

G

Galettes de sarrasin	193
Gâteau à l'orange et à l'huile d'olive	221
Gâteau à la ricotta, aux amandes et au citron	187
Gâteau au fromage, au Baileys et chocolat	229
Gâteau au fromage cottage	160
Gâteau au fromage de chèvre	228
Gâteau aux pommes et aux pruneaux	87
Gâteau des anges	255
Gâteau forêt-noire	27
Gratin de choux de Bruxelles	33
Gravlax	231
Guedille aux crevettes nordiques	106

J

Jambalaya au poulet et au saucisson	190
---	-----

L

Lait de poule traditionnel	237
Lapereau en gibelotte	116
Lapin à la moutarde	117
Lapin au romarin et vin blanc	116
Lasagne au cottage aux fines herbes	159
Lasagne au tofu	260

[INDEX DES RECETTES]

M

Madeleines aux fines herbes et ail	239
Madeleines, recette originale	239
Marinade pour viandes sauvages	103
Marmite brésilienne	
aux cacahuètes	235
Mayonnaise à l'indienne	169
Mayonnaise américaine	169
Mayonnaise antillaise	169
Mayonnaise au poivre de Cayenne	
et aux anchois	169
Mayonnaise provençale	169
Mayonnaise rapide au robot culinaire	
ou mélangeur	169
Merlans en papillote	217
Morue salée à la portugaise	123
Moules à la marinière	126
Moules sur salsa à la coriandre	126
Muffins au cottage sans gras	159
Muffins aux zucchini et aux dattes	154

N

Nougat glacé aux noix de macadam	
et canneberges	241

O

Oignons glacés à brun	207
Omelette aux pommes de terre bleues	
et au fromage Sieur Corbeau	82
Os à la moelle rôti	216

P

Paella valenciana	127
Pain banique	243
Pain sans pétrissage	220
Panais glacés	71
Pancakes au sarrasin et à l'orange	193
Pangasius au barbecue	131
Pangasius pané au sésame	130
Parfait au cottage	
et aux petits fruits	158
Parfaits biscuits aux pépites	
de chocolat	198
Pasta e fagioli	61
Pâté de foie de poulet au basilic	109
Pâtes alimentaires	176
Pâtes carbonara	177
Pêches melba	74
Pemmican	243
Pesto	253
Pesto de roquette	93
Pétoncles au four	133
Pissaladière	69
Pizza au fromage	
et aux crevettes nordiques	107
Poires pochées	78
Pommes de terre à l'ours	52
Pommes de terre nouvelles	
au pistou d'herbes	47
Pommes de terre sautées à la sarriette	52
Poulet à l'ail	10

[INDEX DES RECETTES]

Poulets de Cornouailles au citron	140
Pruneaux au vin blanc	86
Pudding au pain et aux pommes	246
Pudding au pain traditionnel	246
Punch à la rhubarbe	90

Q

Quenelles de morue (pasties de bacalhau)	122
Quiche au gruyère, oignons verts et noix de Grenoble	249

R

Ragoût de cerf à l'ancienne	103
Ragoût de pangasius du lac Kerr	130
Rémoulade de céleri-rave	22
Risotto alla milanese	191
Risotto aux asperges, au citron et à la menthe	14
Risotto aux champignons	30
Risotto de quinoa	182
Riz à la sud-américaine	234
Riz au lait	190
Rôti de bœuf Highland	99
Rôti de porc et graisse de rôti à la mode du Québec	136
Rouleaux au homard	113
Rouleaux aux asperges	15
Rouleaux printaniers aux crevettes nordiques	106

S

Salade César au cottage	159
Salade d'orge à la mexicaine	164
Salade de concombres à l'aneth	44
Salade de haricots	65
Salade de homard à la mayonnaise d'hémérocalle	168
Salade de panais crus	71
Salade de pommes de terre bleues et de grelots rouges	82
Salade de quinoa	182
Salade de roquette et de poires caramélisées aux noix de Grenoble et au parmesan	79
Salade de tomate et de pêche	74
Salade des amoureux	43
Salade niçoise	65
Salsa à la coriandre	46
Sauce à la diable	225
Sauce à la rhubarbe	91
Sauce à marinade aigre-douce	253
Sauce Alfredo	178
Sauce aneth et citron	252
Sauce au yogourt et à la mélisse	47
Sauce aux olives et champignons	252
Sauce barbecue maison	252
Sauce béarnaise	225
Sauce béchamel	253
Sauce bolognaise	179
Sauce bourguignonne	224
Sauce dijonnaise	225

[INDEX DES RECETTES]

Sauce gravlax	231	Tarte au saumon et chanterelles	31
Sauce hollandaise	253	Tarte aux framboises	58
Sauce pesto	45	Tarte aux pacanes et à l'érable	155
Sauce pour poissons et fruits de mer	131	Tarte aux pêches et aux framboises	75
Sauce rosée	177	Tarte croustillante aux tomates confites et roquette	93
Sauce satay	225	Tascalate : pour préparer une boisson froide	211
Sauce tomate à l'oignon et au beurre	176	Tempura de fleur de courgette au Presqu'île de Repentigny	55
Saumon grillé au miso	172	Tempura de homard avec mayonnaise à l'absinthe	112
Sauté de pommes de terre aux piments et poivre de Sichuan	83	Tilapia à la Veracruz	144
Six pâtes	102	Timbale de ricotta, épinards et tomates séchées au soleil	186
Sorbet aux framboises	59	Tofu aux légumes et fines herbes	261
Soupe à l'oignon	68	Trempelette orientale	161
Soupe aigre-piquante (mets végétarien)	259	Trempelette piquante	160
Soupe au chou réconfortante	35	Trempelette provençale	161
Soupe aux champignons et au lait de coco	234	Triangles de poivrons tricolores	173
Soupe aux gourganès	164	V	
Soupe bœuf et orge	165	Vinaigrette au miso	172
Soupe de maïs et de quinoa	183	Vinaigrette Mille-îles en deux temps, trois mouvements	167
Soupe paysanne du Japon	173	Vin chaud	237
Soupe tonkinoise au bœuf	98	Z	
Spaghettis façon « vongole »	119	Ziewelkueche	69
Spanakopitas	43		
Suprême de poulet farci de rhubarbe à l'érable	90		
T			
Taboulé libanais	150		
Tartare très simple	257		

[TABLE DES MATIÈRES]

PRÉFACE	3
INTRODUCTION	5

CHAPITRE 1 **FRUITS ET LÉGUMES**

Ail	8
Asperge	12
Bok choy	16
Céleri-rave	20
Cerise	24
Champignon sauvage	28
Chou de Bruxelles	32
Chou de Savoie	34
Datte	38
Épinard	42
Fines herbes	44
Fleur de courgette	54
Framboise	56
Haricots romains	60
Haricots verts et jaunes	62
Oignon jaune	66
Panais	70
Pêche	72
Poire	76
Pomme de terre	80
Pruneau	84
Rhubarbe	88
Roquette	92

CHAPITRE 2 **VIANDES** **ET POISSONS**

Boeuf	96
Cerf et chevreuil	100
Crevette	104
Foie de volaille	108
Homard	110
Lapin	114
Mactre de Stimpson	118
Morue salée	120
Moules	124
Pangasius	128
Pétoncle	132
Porc	134
Poulet	138
Tilapia	142



[TABLE DES MATIÈRES]



CHAPITRE 3 PRODUITS CÉRÉALIERS ET PRODUITS LAI TIERS

Couscous	148
Épeautre	152
Fromage cottage	156
Orge	162
Mayonnaise	166
Miso	170
Pâtes alimentaires	174
Quinoa	180
Ricotta	184
Riz	188
Sarrasin	192

CHAPITRE 4 CLASSIQUES REVISITÉS

Biscuits aux pépites de chocolat	196
Biscuits soda	200
Bœuf bourguignon	204
Chocolat chaud	208
Crème brûlée	212
Cuire à l'os	214
Faire son pain	218
Fondues	222
Gâteau au fromage	226
Gravlax	230
Lait de coco	232
Lait de poule	236
Madeleines	238
Nougat	240
Pemmican	242
Pudding au pain	244
Quiche	248
Sauces	250
Shortcake aux fraises	254
Tartare	256
Tofu	258

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES	262
INDEX DES RECETTES	264



IMPRIMÉ AU CANADA



De
L'ÉPICERIE
à votre assiette
TOME 2



**PLUS DE 200 ALIMENTS
ET RECETTES À DÉCOUVRIR**

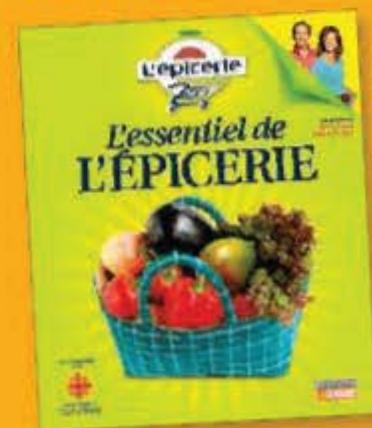
Deux années plus tard, l'équipe de *L'Épicerie* de Radio-Canada vous propose le tome 2 de son encyclopédie des aliments. Véritable mine de renseignements sur les produits d'alimentation courants, *De L'Épicerie à votre assiette* s'intéresse aussi à des préparations ou à des aliments anciens, mais toujours d'intérêt aujourd'hui.

Vous y lirez des informations sur l'histoire, la provenance et la valeur nutritive des aliments. De plus, vous y trouverez des recettes pour cuisiner chaque aliment: des recettes proposées par l'équipe ou des collaborateurs. Le tout est parsemé d'anecdotes amusantes vécues lors de tournages effectués par les membres de *L'Épicerie*.

Bonne lecture! Bonne cuisine!

Retrouvez le cahier *L'ÉPICERIE* dans le magazine *LA SEMAINE*

En vente partout:
LE TOME 1



ISBN 978-2-923771-01-4



9 782923 771014

29,95 \$