

LA SÉLECTION EXCLUSIVE  
DE RECETTES.QC.CA

Les meilleures, garanti!

# RECETTES DU QUÉBEC

Juste assez piquante.  
Ma famille l'adore!  
mamilou

Combo gagnant  
avec le p'tit rouge...  
epicure01

J'ai pas mis de carottes.  
J'aime pas les carottes.  
gourmet\_grognon

Elle bat celle de ma mère.  
Mais chut!  
sweetanika



## DES MMMMM PARTOUT AU QUÉBEC!

Qu'on mitonne de bons petits plats pour sa famille ou qu'on prépare un festin pour ses invités, on est toujours heureux quand ce qu'on met dans l'assiette fait naître des « mmmmm » de plaisir... Et grâce à [recettes.qc.ca](http://recettes.qc.ca), tout le Québec résonne de « mmmmm » de plaisir! Chaque jour, plus de 50 000 personnes échangent sur le site des recettes, des trucs culinaires, des idées de substitutions d'ingrédients, des compliments sur les créations qu'elles ont testées, les réactions de leur entourage. Résultat? Après 12 ans d'existence, le site présente déjà un total de 23 000 recettes. Fabuleux! Et ça ne cesse d'augmenter!

Nous avons fait un pari un peu fou. Parmi ces 23 000 recettes, nous avons sélectionné les meilleures dans neuf catégories inédites et amusantes: « Presque aussi simple que steak-blé d'Inde-patates », « Qui l'eût cru? Drôles de combinaisons qui goûtent bon », « Opération camouflage: où ça, des vitamines? »... De plus, pour pimenter la recherche, nous avons fait un duel avec les recettes dont tout le monde aime dire qu'il (ou sa mère!) a « la meilleure »: la sauce à spaghetti, la tourtière régionale et la tarte aux pommes. Sans oublier les trois incontournables de [recettes.qc.ca](http://recettes.qc.ca), que vous découvrirez aux pages 192 à 199.

Pour déterminer les finalistes, nous avons sollicité les membres du site, lu des centaines, voire des milliers de commentaires, testé de nombreuses recettes. Le jeu en valait la chandelle: la sélection finale reflète magnifiquement bien l'esprit créatif des Québécois tout autant que leur désir de passer plus de temps à table qu'aux fourneaux. Ce livre présente plus de 100 recettes délicieuses et faciles à préparer, ce qui permet de profiter pleinement du moment où on déguste enfin ses réalisations en compagnie de ceux qu'on aime.

Je vous invite à recréer ces mets pour faire naître, vous aussi, des « mmmmm » de plaisir chez vous... Et si jamais une variante voyait le jour, n'oubliez pas de la partager sur [recettes.qc.ca](http://recettes.qc.ca)!

Bon appétit!

Maude Loiselle

Gestionnaire de produits numériques  
Recettes du Québec



# DANS LES COULISSES DE RECETTES.

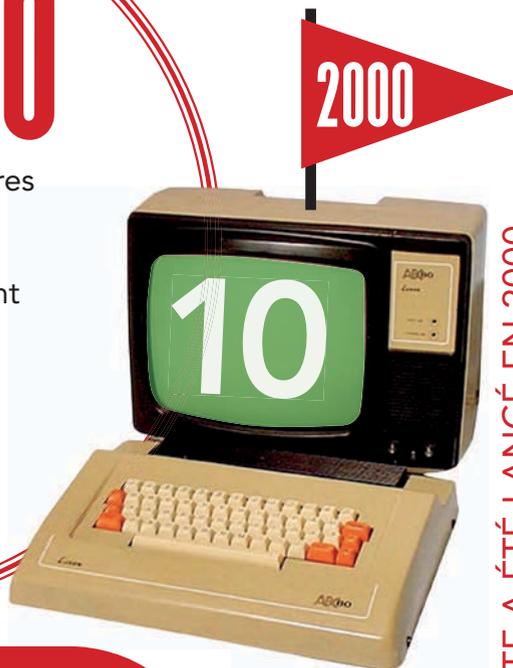
quelques statistiques  
surprenantes

# QC.CA

# 350 000

Avec ses 350 000 membres et ses 23 000 recettes, recettes.qc.ca est le site culinaire le plus important au Québec.

# 23 000



LE SITE A ÉTÉ LANCÉ EN 2000.  
LE CONTENU À CETTE DATE: 10 RECETTES!



Pas moins de 20 000 abonnés Facebook restent à l'affût des sujets chauds soumis par l'équipe éditoriale.

Combien de pages visitées mensuellement ?  
Plus de...  
**14 MILLIONS.**

Les recettes font l'objet de

# 200 000

commentaires.



Tous les mois, **1,5 MILLION** de visiteurs uniques viennent puiser ou partager des recettes, et échanger leurs petits trucs et leurs conseils.

## FIDÈLE PARMIS LES FIDÈLES!

Esther Bouchard, mieux connue sous le pseudonyme d'**Esther B.** Membre de recettes.qc.ca depuis les débuts du site en **2000**. Participe activement au **forum**, en plus d'avoir publié **37 recettes** sur le site. Ce qui ne l'empêche pas de tenir son propre blogue (estherb48.blogspot.ca) depuis six ans.

Habite avec son conjoint, Rémy, à Baie-Saint-Paul. Travaille au CSSS de Charlevoix. Aime occuper son temps libre à lire et... à cuisiner, bien sûr!

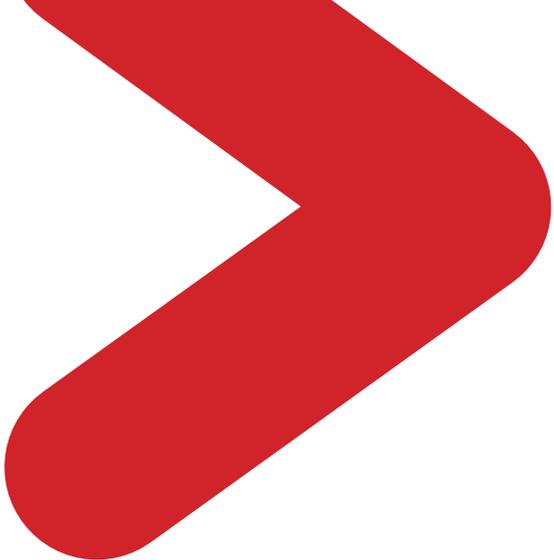
**À essayer:** ses succulentes Boules de riz soufflé (page 59) et son étonnante Soupe aux flocons d'avoine (page 73).





# TABLE DES MATIÈRES





## **LES MEILLEURES RECETTES DE RECETTES.QC.CA**

---

Presque aussi simple que steak-blé d'Inde-patates	10
Recommandé par le docteur: plus santé que ça, tu meurs!	28
Les enfants en sont fous	46
Qui l'eût cru? Drôles de combinaisons qui goûtent bon	64
On met les p'tits plats dans les grands	82
Le temps de prendre son temps	100
Opération camouflage: où ça, des vitamines?	118
Et que ça tourne: vive le mélangeur!	134
Le paradis du bec sucré (et quelques desserts un peu plus sages)	148

<b>Les duels</b>	178
Duel n° 1: les sauces à spaghetti	180
Duel n° 2: les tourtières	184
Duel n° 3: les tartes aux pommes	188

<b>Les 3 incontournables de recettes.qc.ca</b>	192
--	-----

Index	200
-------	-----





**PRESQUE AUSSI  
SIMPLE QUE**

**STEAK  
BLÉ D'INDE  
PATATES**



## BRUNCH ÉCLAIR EN SANDWICHS

3 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 30 MIN

 LUNELLE [CORINE SIMARD]

1 pomme de terre, pelée  
1/2 oignon  
1/2 tasse (125 ml) de fromage au choix  
1/4 poivron vert ou rouge  
3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de beurre  
1/2 tasse (125 ml) de bacon cuit, émietté  
1 ou 2 œufs  
6 toasts  
3 tranches de fromage jaune  
Sel et poivre du moulin

1. **Couper** séparément la pomme de terre, l'oignon, le fromage choisi et le poivron en tout petits cubes sans les hacher.
2. Dans un poêlon, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** les cubes de pomme de terre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Égoutter** et **réserver** dans un grand bol.
3. **Chauffer** un peu de beurre dans le poêlon et **faire revenir** l'oignon de 1 à 2 minutes. **Déposer** sur les pommes de terre et **ajouter** le bacon, le poivron et le fromage en cubes. Bien **mélanger**.
4. Dans un petit bol, **battre** un œuf et l'**ajouter** à la préparation. **Saler** et **poivrer** au goût. Le mélange doit être très épais et consistant ; **ajouter** un autre œuf battu si nécessaire.
5. Dans le même poêlon, **ajouter** du beurre au besoin et **cuire** une portion d'omelette à la fois. **Retourner** pour cuire de l'autre côté et **déposer** sur une toast. **Couvrir** d'une tranche de fromage jaune et d'une autre toast. **Préparer** les deux autres sandwichs de la même façon.





# SOUPE AUX TROIS OIGNONS GRATINÉE AU FROMAGE DE CHÈVRE

10 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 1 H 20 MIN

 LERATON123 [J.-F. DORAIS]

3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
2 oignons rouges, coupés grossièrement  
2 oignons blancs, coupés grossièrement  
2 oignons espagnols, coupés grossièrement  
1 poireau, en rondelles  
8 tasses (2 litres) de bouillon de légumes  
1 bière forte épicée  
1 bouquet garni  
Tranches de pain baguette au choix  
Tranches de fromage de chèvre au choix  
Germe de radis, au goût  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, **chauffer** l'huile d'olive. **Faire suer** les oignons et le poireau pendant 5 minutes.
2. **Ajouter** le bouillon, la bière et le bouquet garni. **Saler** et **poivrer** au goût, puis **laisser mijoter** de 1 heure à 1 heure 10 minutes. **Retirer** le bouquet garni.
3. **Préchauffer** le gril du four. **Verser** la soupe dans des bols résistants à la chaleur. **Déposer** une tranche de pain garnie d'une tranche de fromage de chèvre dans chacun des bols. **Faire gratiner** sous le gril du four pendant 5 minutes.
4. **Garnir** de germes de radis au goût et **servir** aussitôt.

<<

Cette soupe aux trois oignons est très réconfortante. L'hiver, c'est une belle récompense, tout particulièrement après une bonne journée de patinage. Dans mon entourage, tous l'apprécient et en redemandent.>>





## COUSCOUS MÉDITERRANÉEN AU POULET

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 12 MIN | REPOS : 5 MIN

 MAWIE49 [MARIE-ÈVE VALLIÈRES]

3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
1 1/2 tasse (375 ml) de légumes surgelés  
1 1/2 tasse (375 ml) de lanières de poulet cuit  
2 tasses (500 ml) d'eau  
2 tasses (500 ml) de couscous  
3 c. à table (45 ml) de bouillon de poulet concentré  
1 tasse (250 ml) de fromage féta, émietté  
1/2 tasse (125 ml) d'olives, en tranches  
1/2 tasse (125 ml) de pesto de basilic  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, **chauffer** l'huile d'olive. **Faire revenir** les légumes avec le poulet jusqu'à ce qu'ils soient cuits et tendres. **Réserver.**
2. Dans une autre casserole, **faire bouillir** l'eau. **Ajouter** le couscous et le bouillon. **Retirer** du feu, puis **saler** et **poivrer** au goût. **Remuer** et **laisser reposer** pendant 5 minutes.
3. **Mélanger** le couscous avec le poulet et les légumes réservés. **Ajouter** le reste des ingrédients et bien **mélanger.**

**NOTE:** On peut diminuer ou augmenter au goût les quantités de légumes, de féta, d'olives et de pesto.

<<

J'adore cuisiner à condition que ça ne soit pas compliqué et que ça ne prenne pas plus de 30 minutes. Voici une recette d'une grande simplicité remplie de bons ingrédients santé.>>





<<

Dans ma campagne des années 80, le "bœuf sukiyaki" était une recette exotique, car on connaissait peu, à ce moment-là, les ingrédients et épices asiatiques. J'en ai donc créé une adaptation québécoise. Comme je craignais que mes enfants soient réticents à en manger, je l'ai rebaptisée "Bœuf c'est-tu-c't'à-qui?". Ça les a conquis!>>



# CASSEROLE DE BŒUF

## << SAIS-TU-C'T-À-QUI ? >>

4 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 1 H

 SOLALOU [DARQUISE AUCLAIR]

Environ 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive

1 poivron vert, en lanières

2 barquettes de champignons de Paris ou de champignons café, en tranches

3 branches de céleri, en dés

2 petits oignons, en dés

1 tranche épaisse de ronde de bœuf, en lanières

3 c. à table (45 ml) de farine

3 boîtes de 10 1/2 oz (298 ml) de consommé de bœuf

2 c. à table (30 ml) de sucre blanc

3 c. à table (45 ml) de sauce soya

2 c. à table (30 ml) de Bovril au bœuf

Thym frais ou séché, au goût

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, **chauffer** un peu d'huile d'olive et **faire sauter** le poivron pendant environ 2 minutes. **Réserver** dans une assiette.
2. Dans la même casserole, à feu moyen-vif, **faire sauter** séparément les champignons, le céleri et les oignons en **ajoutant** chaque fois un peu d'huile d'olive au besoin. **Réserver** avec le poivron.
3. Dans la même casserole, à feu moyen-vif, **faire sauter** les lanières de bœuf jusqu'à ce qu'elles soient rosées, en **ajoutant** un peu d'huile au besoin. **Réserver** avec les légumes.
4. Dans la même casserole, **saupoudrer** la farine et **remuer** pendant 1 minute. **Déglicer** avec le consommé en **remuant** pour bien délayer la farine. **Ajouter** le sucre, la sauce soya, le Bovril et le thym.
5. **Remettre** le bœuf et les légumes réservés dans la casserole et **laisser mijoter** à feu doux pendant 45 minutes. **Servir** sur des nouilles aux œufs ou un lit de riz blanc.

# SOUPE THAÏE AU CARI ET AU LAIT DE COCO

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 10 MIN

 JEAN-PHILIPPE [JEAN-PHILIPPE L'HÉBREUX]

1 noisette de beurre

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

2 grosses échalotes françaises

1 morceau de gingembre de 1 po (2,5 cm), râpé

1/2 pot de pâte de cari rouge Blue Dragon

2 c. à table (30 ml) de pâte de cari rouge Maesri

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet

1 boîte de 13 1/2 oz (400 ml) de lait de coco

3 1/2 oz (100 g) de vermicelles de riz, bouillis légèrement

3 tasses (750 ml) de chou chinois, haché grossièrement

2 oignons verts, en tranches fines

Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole de 8 tasses (2 litres), à feu moyen-vif, **chauffer** le beurre et l'huile d'olive. **Faire revenir** les échalotes et le gingembre pendant 3 minutes, puis **ajouter** les pâtes de cari.
2. **Déglicer** avec le bouillon et **porter** à ébullition. **Ajouter** le lait de coco, **porter** de nouveau à ébullition et **laisser mijoter** 5 minutes.
3. **Déposer** les vermicelles égouttés et le chou chinois dans des bols. **Répartir** le bouillon et **servir** aussitôt. **Garnir** d'oignons verts et **assaisonner** au goût.

**NOTE : On trouve les produits Blue Dragon dans toutes les épiceries, et les produits Maesri dans certains supermarchés et la plupart des épiceries asiatiques.**

<<

**J'ai fait et refait cette recette en tentant de l'améliorer sans cesse. Voici la version finale, qui n'a vraiment rien à envier aux soupes des meilleurs restaurants thaïlandais.>>**



«  
Au cours de mes voyages,  
j'ai eu la chance de déguster  
différentes recettes de chili con  
carne. De retour au Québec, j'ai  
cherché une bonne recette sans  
jamais être satisfait. J'ai donc  
inventé la mienne.»



## CHILI CON CARNE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 7 À 8 H

 **ARUTHAS [SERGE ARSENAULT]**

2 tranches de bacon, coupées en petits lardons  
2 lb (1 kg) de bœuf haché maigre  
2 oignons, émincés  
3 à 4 gousses d'ail, émincées  
2 branches de céleri, émincées  
1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates broyées  
1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates en dés  
1/4 tasse (60 ml) d'assaisonnement au chili  
1 c. à table (15 ml) de cumin moulu  
1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement cajun, ou au goût  
1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue  
2 boîtes de 19 oz (540 ml) de haricots rouges, rincés et égouttés  
1 c. à thé (5 ml) de miel  
2 ou 3 feuilles de laurier  
1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

### Service

Fromage râpé au choix  
Chips de tortillas

1. Dans une poêle chaude, à feu moyen-vif, **cuire** le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. **Réserver.**
2. Dans la même poêle, **faire dorer** le bœuf haché. **Réserver.**
3. Dans la même poêle, **faire revenir** les oignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement transparents. **Ajouter** l'ail et le céleri, puis **faire revenir** pendant quelques minutes.
4. Dans la cocotte d'une mijoteuse de 20 à 24 tasses (5 à 6 litres), bien **mélanger** le bacon, le bœuf haché, les légumes sautés, les tomates broyées et les tomates en dés. **Ajouter** les épices et bien **remuer.**
5. **Ajouter** les haricots rouges et le miel. **Remuer**, puis **ajouter** le laurier. **Saler** et **poivrer** au goût. **Ajouter** l'huile d'olive et **laisser mijoter** à feu doux de 7 à 8 heures.
6. **Servir** avec un peu de fromage râpé et des chips de tortillas.





«

Je cuisine tous les jours, car c'est une véritable passion pour moi. J'aime faire pousser mes propres légumes, cela me permet de créer des recettes étonnantes et remplies de fraîcheur, comme celle-ci!>>

# PIZZAS VÉGÉTARIENNES SUR TORTILLAS

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 15 MIN

 LERATON123 [J.-F. DORAIS]

Huile d'olive  
1/4 lb (125 g) de tofu, en lanières  
1 gousse d'ail, hachée finement  
3 c. à table (45 ml) de sauce soya  
Quelques brins de ciboulette, ciselés finement  
4 tortillas  
2 échalotes françaises, hachées finement  
Quelques feuilles d'épinards frais, déchiquetées  
Quelques fleurons de brocoli (couper les plus gros)  
2 tomates, en dés  
1 tasse (250 ml) de fromage râpé au choix  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive. **Faire sauter** le tofu et l'ail jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. **Déglicer** avec la sauce soya et **ajouter** la ciboulette.
2. **Badigeonner** légèrement les tortillas d'huile d'olive. **Répartir** les échalotes, les épinards, le brocoli, les tomates et le tofu au centre. **Saler** et **poivrer** au goût, puis **couvrir** de fromage râpé.
3. **Cuire** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes.

<<

De retour du Maroc, j'ai tenté de reproduire un plat que j'y avais découvert. Après de nombreux essais, j'ai créé une recette qui me rappelle beaucoup ce goût tant apprécié.>>

## TAJINE DE KEFTA

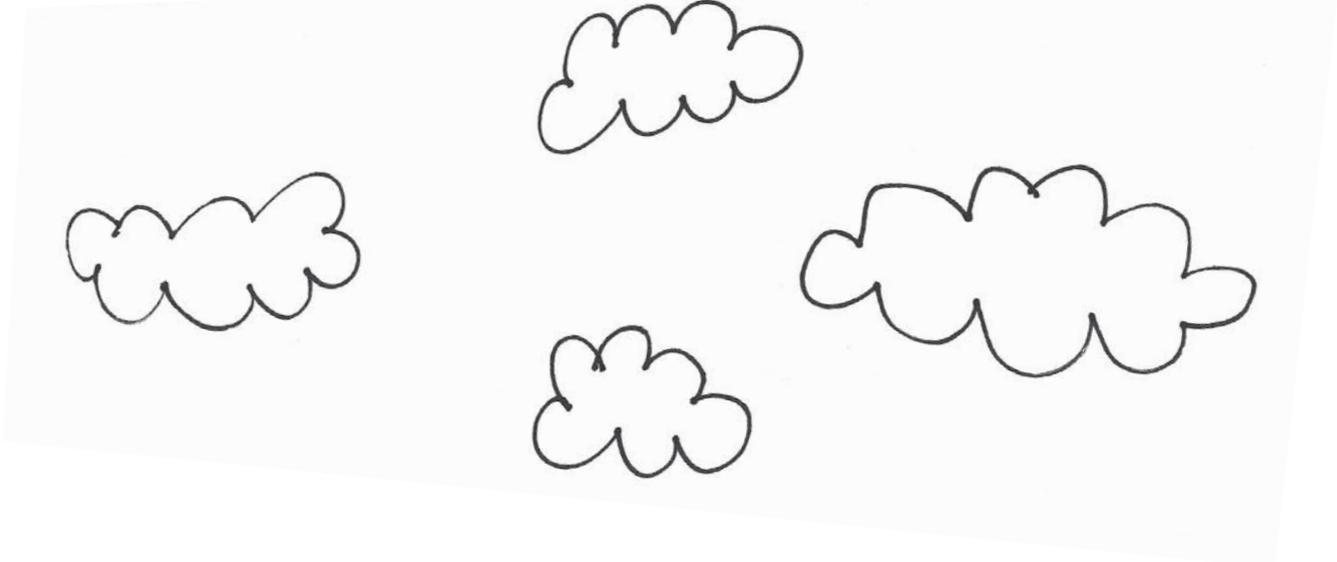
4 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 30 MIN

 YODELAY [DAVID THIBAUT]

1 lb (500 g) de bœuf haché  
1 oignon, haché finement  
1/2 bouquet de persil, haché finement  
1 c. à thé (5 ml) de paprika  
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1 c. à thé (5 ml) de poivre  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates en dés  
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
3 œufs

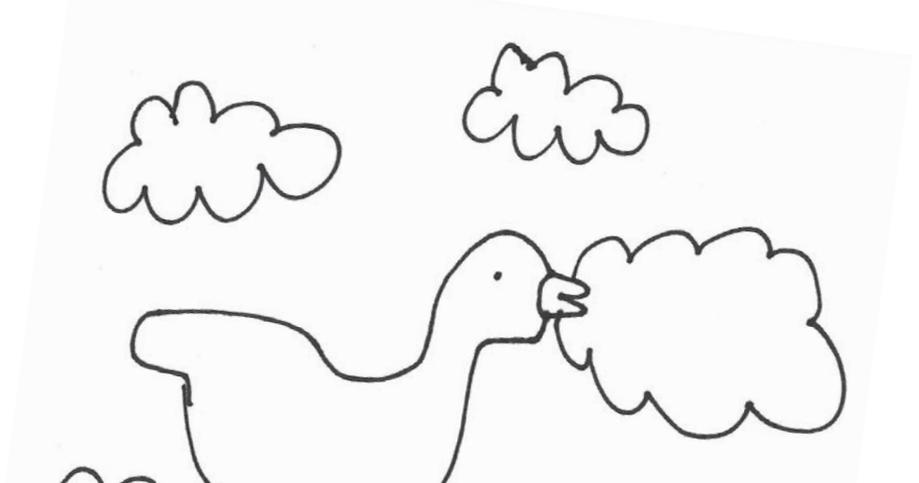
1. Dans un bol, **mélanger** le bœuf haché, le quart de l'oignon haché et la moitié du persil. **Ajouter** la moitié du paprika, du cumin, du sel et du poivre. Bien **mélanger**, **façonner** de petites boulettes et **réserver**.
2. Dans un tajine, **déposer** le reste des ingrédients, sauf les œufs, en prenant soin de **verser** l'huile d'olive en dernier.
3. **Couvrir** et **cuire** à feu doux de 5 à 10 minutes en **ajoutant** un demi-verre d'eau si les tomates ne sont pas assez juteuses.
4. **Ajouter** les boulettes réservées, **couvrir** et **cuire** 15 minutes à feu moyen.
5. **Casser** les œufs avec soin dans le tajine, **couvrir** et **laisser mijoter** pendant 2 minutes à feu moyen-doux. **Retirer** aussitôt du feu; les œufs continueront à cuire grâce à la chaleur du tajine.





«

*Si ça se fait, je peux le faire.*  
J'applique cette idée à la cuisine  
et aux autres sphères de ma vie.  
Je ne me laisse jamais intimider  
par une longue liste d'étapes ou  
des ingrédients nouveaux.»



# BOUCHÉES DE CIEL

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 1 MIN

**GENCHOINARD**  
[GENEVIÈVE CHOUNARD]

12 craquelins  
Environ 2 c. à table (30 ml) de pesto de tomates séchées  
12 tranches de fromage de chèvre Cendrillon de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur  
12 tranches de magret de canard séché maison au paprika (voir recette ci-contre) ou de magret séché du commerce

1. **Préchauffer** le gril du four.
2. Sur chaque craquelin, **déposer** environ 1/2 c. à thé (2 ml) de pesto. **Ajouter** une tranche de fromage de chèvre.
3. **Mettre** les craquelins sous le gril du four pendant 2 minutes pour faire fondre légèrement le fromage.
4. **Couvrir** de tranches de magret et **servir** aussitôt.



Voici une recette facile pour ceux qui veulent faire le magret de canard à la maison. Il est important de le préparer sur un plan de travail et avec des ustensiles d'une propreté impeccable.

## MAGRET DE CANARD SÉCHÉ MAISON AU PAPRIKA

2 magrets de canard gras  
Gros sel  
Poivre noir fraîchement concassé  
1/2 c. à table (7 ml) de paprika fumé

1. **Déposer** les magrets de canard dans un plat et **couvrir** complètement de gros sel. **Réfrigérer** pendant 36 heures en **secouant** le plat 2 ou 3 fois pour disperser le sel au fur et à mesure que les magrets rendront leur eau.
2. **Rincer** les magrets en frottant bien du côté chair et bien **éponger**.
3. Dans un bol, **mélanger** du poivre concassé et du paprika en quantités suffisantes. **Couvrir** la chair des magrets de ce mélange, puis les **ficeler** chair contre chair de façon que seul le gras soit exposé. **Emballer** dans un linge propre et **laisser sécher** dans la partie la plus froide du réfrigérateur pendant 3 semaines.
4. **Gratter** le poivre avant de servir.

**NOTE :** On peut congeler un des magrets sous vide et le réserver pour un autre usage : on le sert en salade ou sur des pâtes, ou on le coupe en tranches fines et on l'accompagne de fruits, du melon par exemple.



«  
Ce que j'aime des röstis,  
c'est qu'on peut varier les  
garnitures à notre goût  
pour obtenir des plats  
complètement différents.  
Vive les pommes de terre! »»



## RÖSTIS DÉCADENTS ET ŒUFS AU MIROIR

2 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 1 H 15 MIN

 CEDRIC79 [CÉDRIC VEILLEUX]

4 tranches de bacon  
3 pommes de terre Russet, pelées  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1 c. à table (15 ml) de beurre  
4 oignons verts, en rondelles  
6 petites ou 4 grosses asperges  
2/3 tasse (160 ml) de cheddar fort, râpé  
1 tomate, en tranches  
2 œufs  
3 c. à table (45 ml) de pesto  
Sel et poivre du moulin

1. **Étaler** le bacon sur une plaque à biscuits et **cuire** au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant environ 20 minutes en le **retournant** de temps à autre. **Réserver** au chaud.
2. **Râper** les pommes de terre, **rincer** à l'eau froide et **éponger** avec du papier absorbant.
3. Dans une poêle antiadhésive allant au four, à feu élevé, **chauffer** l'huile d'olive et le beurre. **Faire rôtir** les pommes de terre et les oignons verts pendant environ 5 minutes en **formant** deux galettes. Lorsque celles-ci sont suffisamment dorées d'un côté, les **retourner** pour les faire dorer de l'autre côté.
4. **Cuire** les galettes (röstis) au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant environ 30 minutes.
5. Entre-temps, dans une casserole, **cuire** les asperges à la vapeur de 5 à 10 minutes, au goût.
6. **Garnir** les röstis de cheddar râpé et de tranches de tomate.
7. Dans une poêle, **cuire** les œufs au miroir.
8. **Étaler** le pesto sur les röstis, puis y **déposer** les asperges, le bacon et les œufs. **Saler** et **poivrer** au goût. **Servir** aussitôt.



Tajine aux pois  
chiches, sauce  
aux poivrons jaunes

Meilleur que l'huile  
de foie de morue...

 bonvivant

**RECOMMANDÉ  
PAR LE DOCTEUR :**

**PLUS SANTÉ  
QUE ÇA, TU  
MEURS !**

RECOMMANDÉ PAR LE DOCTEUR: PLUS SANTÉ QUE ÇA, TU MEURS!



«

Je conserve précieusement cette recette depuis l'été 1966! J'ai toujours du musli dans mon garde-manger parce qu'il ensoleille nos petits-déjeuners et nous permet d'entamer la journée du bon pied.»



## MUSLI SANTÉ

40 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 40 MIN

 PRICE31 [GINETTE BOILY]

6 tasses (1,5 litre) de flocons d'avoine  
1 tasse (250 ml) de graines de sésame  
1 tasse (250 ml) de graines de tournesol  
1 tasse (250 ml) de germe de blé  
1 tasse (250 ml) de noix de coco râpée non sucrée  
1 tasse (250 ml) de farine de soya  
1 tasse (250 ml) de lait écrémé en poudre  
1 tasse (250 ml) d'un mélange de noix du Brésil, de noix de macadam et de pistaches, hachées  
1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue  
1 tasse (250 ml) d'huile de tournesol  
1 tasse (250 ml) de miel  
1 c. à thé (5 ml) de pâte de vanille (voir Note)  
1 tasse (250 ml) de raisins secs dorés  
1 tasse (250 ml) de canneberges séchées

1. Dans un grand cul-de-poule, **mélanger** les flocons d'avoine, les graines de sésame, les graines de tournesol, le germe de blé, la noix de coco, la farine de soya, le lait en poudre, les noix et la cannelle.
2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, **mélanger** l'huile de tournesol et le miel. **Ajouter** la pâte de vanille, **verser** sur les ingrédients secs et bien **mélanger**.
3. **Couvrir** une grande plaque à biscuits de papier parchemin et y **étaier** uniformément la moitié de la préparation. **Cuire** au centre du four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 20 minutes.
4. **Réserver** le musli cuit dans un grand bol et **cuire** le reste de la même façon. **Mélanger** tout le musli dans un bol, puis **ajouter** les raisins et les canneberges. **Laisser tiédir** à température ambiante.
5. **Déposer** la moitié du musli dans un contenant hermétique et **servir** avec des fruits au petit-déjeuner. Le reste peut être congelé dans un sac de congélation.

**NOTE:** La pâte de vanille est composée d'extrait et de graines de vanille. On peut s'en procurer dans les magasins d'alimentation naturelle et plusieurs boutiques spécialisées.



«  
J'ai métamorphosé une salade de riz en remplaçant cette céréale par du quinoa rouge auquel j'ai ajouté quelques graines de citrouille. Ce beau repas complet est très rafraîchissant pendant l'été.»

## SALADE DE QUINOA ROUGE AUX ÉPINARDS ET AUX GRAINES DE CITROUILLE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 15 MIN

 LERATON123 [J.-F. DORAIS]

2 tasses (500 ml) d'eau  
1 tasse (250 ml) de quinoa rouge  
2 tasses (500 ml) d'épinards frais, hachés finement  
1 concombre, en tranches fines  
1 tomate, en dés  
2 c. à table (30 ml) de vinaigre balsamique  
2 c. à table (30 ml) de jus de citron  
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
1/2 tasse (125 ml) de graines de citrouille  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, **porter** 2 tasses (500 ml) d'eau à ébullition. **Ajouter** le quinoa et **cuire** à feu doux pendant 15 minutes.
2. Dans un saladier, bien **mélanger** les épinards, le concombre et la tomate.
3. **Ajouter** le vinaigre balsamique, le jus de citron et l'huile d'olive. **Saler** et **poivrer** au goût.
4. **Ajouter** les graines de citrouille au moment de servir.

## ROULEAUX DE SAUMON AU FROMAGE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | RÉFRIGÉRATION : 1 H  
CUISSON : AUCUNE

 MONTEVERDI [J.R. THIBAUT]

### Rouleaux

1 petit oignon, haché finement  
1 tasse (250 ml) de fromage à la crème allégé  
1 c. à thé (5 ml) de jus de citron  
1 botte de ciboulette, ciselée  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive extra vierge  
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon  
10 oz (300 g) de saumon fumé  
Sel marin et poivre du moulin

### Service

Huile d'olive  
Ciboulette fraîche, ciselée

1. **Rouleaux:** Dans un bol, bien **mélanger** tous les ingrédients, sauf le saumon fumé. **Réfrigérer** pendant 1 heure.
2. **Découper** le saumon fumé en longs morceaux rectangulaires, puis les **étaler** sur un plan de travail. **Répartir** la préparation au fromage sur le saumon et **former** de petits rouleaux. **Déposer** dans une assiette.
3. **Service:** Au moment de servir, **arroser** les rouleaux d'un peu d'huile d'olive et **parsemer** de ciboulette.

<<

Une véritable explosion de saveurs! Pour rehausser le goût du fromage, moins présent que celui du saumon, j'ai essayé plusieurs fines herbes, mais la ciboulette donne le meilleur résultat.>>



<<

Je prépare ces crêpes avec du fromage à pâte dure et je les sers avec du yogourt à l'ail, du persil et de la menthe. Une bonne façon de faire manger des courgettes aux enfants!>>



## PETITES CRÊPES AUX COURGETTES

6 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 30 MIN

 **FRANCESKA\_S [FRANÇOISE SIMARD]**

3 grosses courgettes, pelées  
2 gros oignons, râpés  
1 tasse (250 ml) de fromage au choix  
2 c. à thé (10 ml) de beurre  
3/4 tasse (180 ml) de farine  
4 œufs, battus  
1 bouquet de fenouil ou d'aneth, haché finement  
Huile végétale (pour la friture)

1. **Râper** séparément les courgettes, les oignons et le fromage.
2. Dans une poêle, à feu vif, **chauffer** le beurre et **faire rissoler** les courgettes pendant 2 minutes. **Déposer** dans un grand bol.
3. **Ajouter** le reste des ingrédients, sauf l'huile végétale. Bien **mélanger** pour obtenir une consistance un peu plus épaisse que celle d'une pâte à crêpes.
4. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** de l'huile végétale. À l'aide d'une cuillère à table, **déposer** des boules de pâte dans l'huile en laissant suffisamment d'espace entre celles-ci. **Faire dorer** 2 minutes de chaque côté. **Servir** chaud ou froid.



RECOMMANDÉ PAR LE DOCTEUR: PLUS SANTÉ QUE ÇA, TU MEURS!





## TAJINE DE POIS CHICHES, SAUCE AUX POIVRONS JAUNES

6 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 45 MIN

 **RAGOULA** [MARIE-ANNE BLOUIN]

1 patate douce, en gros cubes  
3 poivrons jaunes (couper chacun en 6 grosses lanières)  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1 oignon, en dés  
1 poivron rouge, en dés  
2 courgettes, coupées en demi-lunes  
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu  
1 c. à thé (5 ml) de cardamome moulue  
2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés  
1 c. à table (15 ml) de miel  
Sel et poivre du moulin  
Coriandre fraîche, ciselée

1. Sur une plaque de cuisson huilée, **déposer** les morceaux de patate douce et de poivrons jaunes. **Faire griller** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes et **réserver**.
2. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** l'oignon et le poivron rouge pendant 5 minutes. **Ajouter** les courgettes et cuire 3 minutes. **Incorporer** les épices et **cuire** 1 minute. **Ajouter** les pois chiches et la patate douce réservée.
3. **Réduire** les poivrons jaunes réservés en purée avec le miel. **Déposer** dans la poêle, **mélanger** et **réchauffer** quelques minutes. **Saler** et **poivrer** au goût. **Garnir** de coriandre et **servir** aussitôt.

<<

Une sauce maison sans produits laitiers qui nous change de la sauce tomate ordinaire. Elle met en valeur le goût des autres ingrédients et marie à merveille les influences espagnoles et marocaines.>>



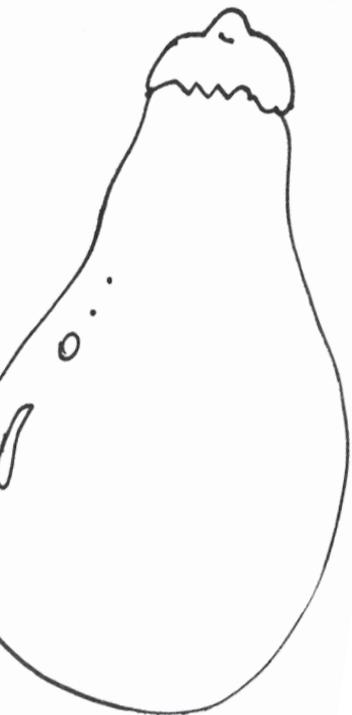


Youpi! C'est comme  
une lasagne  
sans les pâtes.

«

J'ignore ce qui m'a inspiré  
cette recette, mais je l'ai  
améliorée avec le temps.  
Chaque fois que j'invite une  
amie, je me fais une joie  
de lui servir ce délice.»





## ÉTAGÉS D'AUBERGINE À LA FAÇON DE KARINE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 30 MIN

 RED WINE [KARINE LACROIX]

1 aubergine  
2 à 3 courgettes, en tranches  
Environ 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail, hachées finement  
Assaisonnement pour légumes Club House  
1 oignon rouge, en tranches  
Quelques feuilles de basilic frais  
1 à 2 tomates, en tranches  
Parmesan râpé, au goût  
Mozzarella, cheddar ou autre fromage râpé, au goût  
Sel et poivre du moulin

1. **Couper** l'aubergine sur la largeur en tranches d'environ 1/2 po (1 cm) d'épaisseur.
2. Dans un bol, **déposer** l'aubergine et les courgettes. **Ajouter** d'abord l'huile d'olive, puis l'ail et l'assaisonnement pour légumes. **Saler** et **poivrer** au goût, puis bien **mélanger**.
3. Sur une plaque de cuisson couverte de papier d'aluminium, **déposer** l'aubergine et les courgettes. **Cuire** sous le gril préchauffé du four en surveillant la cuisson. **Retourner** les légumes pour les cuire de l'autre côté et **réserver** dans un bol.
4. **Cuire** les tranches d'oignon au four de la même façon et **réserver** dans un bol.
5. Sur la même plaque, **déposer** une tranche d'aubergine, puis la **couvrir** de plusieurs tranches de courgette, d'une tranche d'oignon, de quelques feuilles de basilic et d'une tranche de tomate. **Saupoudrer** de parmesan et **ajouter** une autre tranche d'aubergine. **Faire** trois autres étagés de la même façon.
6. **Couvrir** les étagés d'aubergine de mozzarella. **Déposer** la plaque au four préchauffé à 400 °F (200 °C), sur la grille du centre, pour réchauffer un peu les tomates et faire gratiner le fromage.



«  
Quand mon potager est rempli  
de légumes frais, je me fais  
une joie de concocter de bons  
sautés. Ce plat santé vite  
préparé est délicieux et il est  
impossible de le rater.»



## SAUTÉ DE VEAU DE GRAIN AUX LÉGUMES

4 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 15 MIN

 SAKYA [LORENE LALONDE]

3 c. à table (45 ml) d'huile de pépins de raisin  
1 tranche de veau de grain de 1 lb (500 g), coupée en lanières  
2 gousses d'ail, hachées  
1 gros oignon, en lamelles  
1 chou-fleur, défait en fleurons  
1 brocoli, défait en fleurons  
10 grosses asperges fraîches, coupées en biseau  
2 branches de céleri, coupées en biseau  
1 gros poivron rouge, en gros dés  
2 c. à table (30 ml) de sauce soya  
1 c. à table (15 ml) de sauce soya sucrée ou de sauce hoisin  
2 c. à table (30 ml) de sauce Stir-fry  
1 c. à table (15 ml) de sauce aux huîtres  
1 c. à table (15 ml) de bouillon de poulet concentré  
1 tasse (250 ml) d'eau  
Poivre du moulin  
Lasagnes miniatures ou autres pâtes, cuites al dente

1. Dans un grand poêlon ou un wok, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile de pépins de raisin et **faire revenir** le veau pendant environ 2 minutes. **Réserver.**
  2. Dans le même poêlon, **faire revenir** tous les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits, mais encore croquants.
  3. **Ajouter** les sauces soya, la sauce Stir-fry, la sauce aux huîtres et le bouillon. **Poivrer** au goût.
  4. **Ajouter** l'eau, puis les pâtes cuites, et bien **mélanger**. **Ajouter** le veau réservé et **remuer** en évitant de trop cuire afin que la viande reste tendre.
- 



<<

Vous aimerez la pâte croustillante, la farce moelleuse, le goût salé du bacon et la douceur sucrée du miel. On en mange toujours plus qu'on ne devrait, mais c'est tellement bon!>>





## NEMS AUX POIREAUX DE RAPHAËLLE

**DONNE 16 NEMS** PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 15 MIN

**RAFF [RAPHAËLLE LAPOINTE]**

2 à 3 c. à table (30 à 45 ml) d'huile d'olive  
2 poireaux (partie blanche), hachés  
2 ou 3 échalotes françaises, hachées  
2 c. à table (30 ml) de miel (ex. : miel d'été des Miels d'Anicet)  
1/4 lb (125 g) de fromage de chèvre frais à température ambiante (ex. : Chèvre des neiges de la fromagerie Alexis de Portneuf)  
1/3 tasse (80 ml) de pignons, hachés grossièrement  
6 tranches de bacon, cuites et émietées  
2 ou 3 branches de thym (feuilles seulement)  
2 ou 3 pincées de piment d'Espelette  
16 pâtes à pâtés impériaux (*egg rolls*)  
Fleur de sel et poivre du moulin  
Huile végétale (pour la friture)

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-doux, **chauffer** l'huile d'olive. **Faire suer** les poireaux et les échalotes pendant 5 minutes. **Ajouter** le miel et **cuire** pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et translucides.
2. **Retirer** du feu et **ajouter** le fromage, les pignons, le bacon, le thym et le piment d'Espelette. **Mélanger** avec soin.
3. **Saler** et **poivrer** au goût. **Goûter** et **ajouter** du piment d'Espelette si désiré. Bien **mélanger**.
4. **Étaler** les pâtes sur un plan de travail. **Déposer** environ 1 c. à table (15 ml) de la préparation au centre de chacune des pâtes. **Rouler** chaque pâte à la manière d'un rouleau impérial en suivant les indications inscrites sur l'emballage.
5. Dans une casserole profonde, à feu moyen-vif, **chauffer** de l'huile végétale à 350 °F (180 °C). **Frire** les rouleaux pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **Laisser égoutter** sur du papier absorbant pendant 1 minute avant de servir.





## TRUITE AU ROMARIN ET AU CITRON

2 PORTIONS

| PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 10 MIN

 PACANE5

[TRACY L'ALLIER ÉBACHER]

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1 filet de truite d'environ 10 oz (300 g)  
1 c. à thé (5 ml) de romarin séché,  
émietté  
Le jus de 1 citron

1. Dans un poêlon, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive. **Déposer** le filet de truite, peau vers le bas. **Cuire** sans retourner pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les bords soient opaques. **Ajouter** le romarin.
2. **Retourner** le filet et **arroser** de jus de citron. **Cuire** environ 5 minutes, jusqu'à ce que la chair soit complètement opaque.



## BISCUITS À L'AVOINE ET AUX CAROTTES

**DONNE 36 BISCUITS** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 15 MIN

**EILEEN [RÉJEANNE GAGNÉ]**

- 1/4 tasse (60 ml) de margarine molle
- 1/4 tasse (60 ml) de miel
- 2 œufs, battus
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille
- 1/2 tasse (125 ml) de purée de carottes
- 1 tasse (250 ml) de farine de blé entier
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine
- 1/2 tasse (125 ml) de fruits séchés
- 1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/2 c. à thé (2 ml) de gingembre moulu
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue

1. Dans un bol, bien **mélanger** la margarine, le miel, les œufs, la vanille et la purée de carottes.
2. **Incorporer** graduellement le reste des ingrédients.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, **déposer** la préparation à l'aide d'une grosse cuillère pour faire 36 biscuits.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 15 minutes. **Déposer** les biscuits sur une grille et **laisser refroidir** complètement.



«

Cette recette fait partie de mon répertoire. Facile à préparer et particulièrement délicieuse, elle a aussi le mérite d'avoir une valeur nutritive très intéressante. Je vous laisse le soin de l'apprécier.»



---

Un succès aux anniversaires !  
mamangateau



Pets-de-soeur

Drôle de nom  
pour une pâtisserie...  
curieuxpareil



**LES ENFANTS  
EN SONT FOUS**



« Oignons et viande hachée étaient en train de cuire lorsque j'ai réalisé que je n'avais plus de maïs. Je l'ai donc remplacé par de la macédoine et de la soupe aux tomates. »



# PÂTÉ DE PAPA

4 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 1 H

 JYROLOU [ROGER PROVENCHER]

8 pommes de terre, pelées et coupées en morceaux  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1 oignon moyen, en petits morceaux  
1 lb (500 g) de bœuf haché mi-maigre  
1 gousse d'ail, hachée finement  
Sel de céleri, au goût (facultatif)  
Tabasco, au goût (facultatif)  
2 tasses (500 ml) de macédoine de légumes surgelée  
1 boîte de 10 oz (284 ml) de soupe aux tomates  
Paprika, au goût  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une grande casserole, **déposer** les pommes de terre, **couvrir** d'eau et **porter** à ébullition. **Baisser** le feu et **cuire** jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **Réduire** en purée à l'aide d'un pilon et **réserver**.
  2. Entre-temps, dans une poêle en fonte, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** l'oignon jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
  3. **Ajouter** le bœuf haché et l'ail. **Faire revenir** jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. **Assaisonner** au goût de sel de céleri et de tabasco, et, si désiré, de sel et de poivre.
  4. **Ajouter** la macédoine de légumes et **laisser mijoter** de 5 à 8 minutes.
  5. **Ajouter** la soupe aux tomates et **laisser mijoter** de 5 à 8 minutes.
  6. **Étaler** la préparation dans un moule de 9 po x 9 po (23 cm x 23 cm). **Couvrir** uniformément de la purée de pommes de terre réservée et **saupoudrer** de paprika au goût.
  7. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes.
- 





## MACARONI DE MÉMÉ

6 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 30 MIN

 **DOUNNE\_30** [MÉLANIE DAGENAIS]

1 1/2 lb (750 g) de bœuf haché mi-maigre  
1 sachet de soupe à l'oignon  
1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates en dés  
2 à 3 tasses (500 à 750 ml) de coquilles moyennes (pâtes)  
Origan, au goût  
Assaisonnement à l'italienne, au goût  
Mozzarella râpée, au goût  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **cuire** le bœuf haché avec le contenu du sachet de soupe à l'oignon. **Étaler** la préparation dans une grande casserole.
2. **Ajouter** les tomates. **Remplir** la boîte d'eau et **verser** dans la casserole. **Ajouter** les pâtes, l'origan et l'assaisonnement à l'italienne. **Saler** et **poivrer**.
3. À feu moyen et à découvert, **laisser mijoter** pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
4. **Retirer** du feu et **parsemer** de mozzarella au goût. **Couvrir** et **laisser reposer** environ 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.
5. **Servir** dans des bols et **accompagner** de pain croûté.

«

Une recette de ma grand-mère!  
Quand on arrivait de l'école et  
qu'on voyait ces ingrédients  
sur le comptoir, on avait hâte  
de manger. Comme tout bon  
macaroni, il est encore meilleur  
le lendemain! »



«

Je prépare ces biscuits chaque fois que mes enfants et mes petits-enfants me rendent visite. Ils font fureur, car petits et grands en raffolent. On peut aussi les congeler.»



## LES IRRÉSISTIBLES DE MAMIE

**10 PORTIONS** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 1 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 30 MIN

**DESJARDINS65 [LISE GOSSELIN]**

2 tasses (500 ml) de céréales Special K ou Rice Krispies  
1 tasse (250 ml) de noisettes  
2 tasses (500 ml) de grains de chocolat  
2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola  
1 tasse (250 ml) de Nutella

1. Dans un bol, **mélanger** les céréales et les noisettes.
2. Dans un bol convenant au four à micro-ondes, **mélanger** le chocolat et l'huile de canola. **Chauffer** au micro-ondes pendant 1 minute 30 secondes (ou plus longtemps si la puissance du four n'est pas très élevée). Bien **mélanger**, puis **ajouter** le Nutella. **Mélanger** et bien **incorporer** aux céréales et aux noisettes.
3. À l'aide d'une grosse cuillère, **déposer** la préparation dans une assiette couverte de papier parchemin.
4. **Laisser refroidir** au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de servir.

### VARIANTE

Les irrésistibles de Mamie aux arachides : **Remplacer** les noisettes par des arachides et le Nutella par du beurre d'arachide.

## QUEUES DE CASTOR À LA LUNAKIMO

**12 PORTIONS** PRÉPARATION : 10 MIN | REPOS : 4 À 5 H | CUISSON : 10 MIN

**LUNAKIMO [FRANCE LONGTIN]**

1 tasse (250 ml) d'eau tiède  
1/2 c. à thé (2 ml) de levure sèche active  
2 pincées de sel  
1 c. à thé (5 ml) de sucre  
2 c. à table (30 ml) d'huile végétale  
1 tasse (250 ml) de farine tout usage  
Huile végétale (pour la friture)

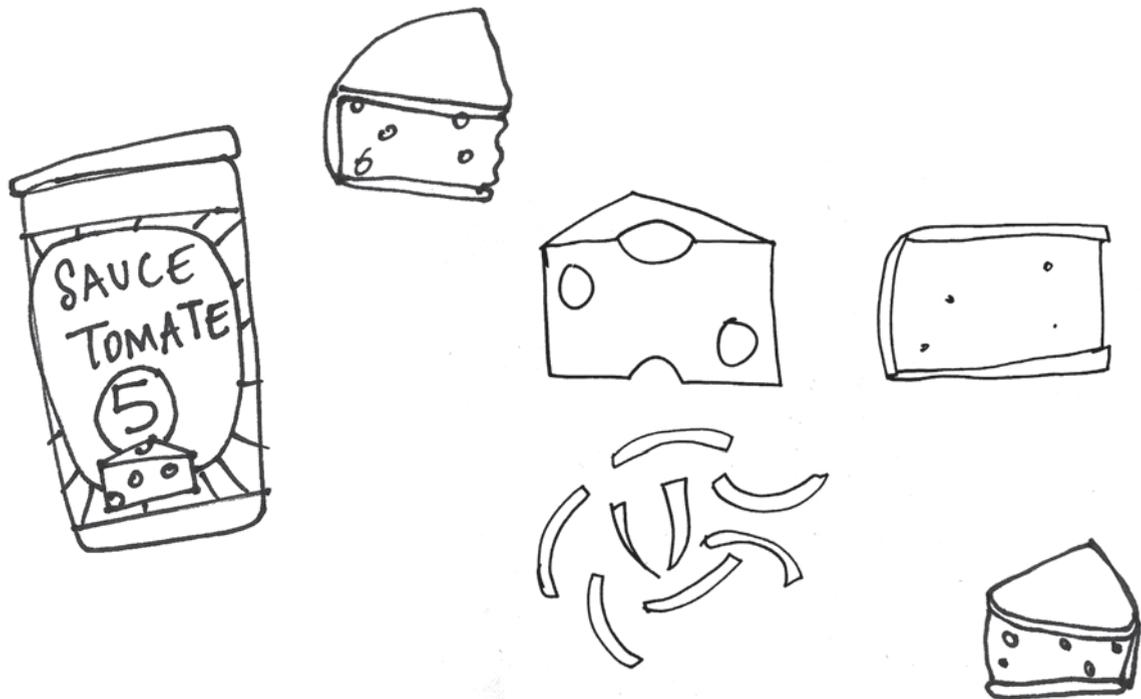
1. Dans un bol, **mélanger** l'eau, la levure, le sel, le sucre et les 2 c. à table (30 ml) d'huile végétale.
2. **Ajouter** la farine peu à peu (environ 1/2 tasse/125 ml à la fois) en **mélangeant** avec les mains jusqu'à ce que la pâte ne colle plus.
3. **Déposer** la pâte dans un bol, **couvrir** de pellicule plastique et **laisser reposer** à température ambiante de 4 à 5 heures ou toute la nuit.
4. Lorsque la pâte est bien levée, **prélever** de petites boules en les **étirant** pour leur donner la forme d'une queue de castor.
5. Dans un poêlon ou une casserole à bord élevé, **verser** environ 1 po (2,5 cm) d'huile végétale. **Cuire** les queues de castor de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. **Servir** avec une garniture au choix.

**NOTE : Cette pâte est aussi parfaite pour faire de la pizza. Il suffit alors de remplacer l'eau par du 7UP.**



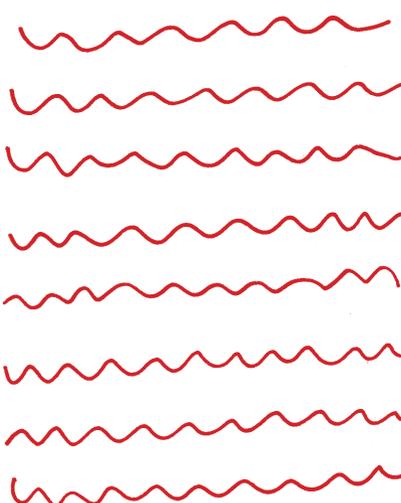
Cette recette peu compliquée m'a été généreusement transmise par une dame au grand cœur que je respecte énormément. Il n'y a qu'une seule chose à retenir : l'essayer, c'est l'adopter!>>





«

Tout le monde aimait la lasagne de tante Raymonde. Je l'ai modifiée au fil des ans et maintenant, tous adorent la lasagne de Momo. On me dit souvent qu'elle est la meilleure du monde...»



## LASAGNE DE MOMO

10 PORTIONS PRÉPARATION : 45 MIN | CUISSON : 1 H 50 MIN

 **MOMOB40 [MONIQUE BURNHAM]**

1 lb (500 g) de lasagnes  
6 saucisses italiennes fortes ou douces  
1 pepperoni, en tranches fines  
3 pots de sauce tomate aux cinq fromages du commerce ou autre sauce tomate au goût  
2 paquets de 340 g de fromage râpé Sargento Italiano  
1 paquet de 750 g de fromage râpé 4 Formaggi Saputo  
2 lb (1 kg) de mozzarella, râpée  
1 1/2 tasse (375 ml) de sauce à la viande maison ou du commerce  
Copeaux de parmesan, au goût

1. **Cuire** les lasagnes selon les indications inscrites sur l'emballage (on peut les cuire un peu moins longtemps que le temps prescrit, puisqu'elles cuiront aussi au four par la suite). **Réserver.**
2. Dans une casserole d'eau bouillante, **faire bouillir** les saucisses italiennes pendant 5 minutes. **Égoutter** et **couper** en tranches.
3. Dans une poêle, faire **rôtir** les saucisses et le pepperoni jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Réserver** sur du papier absorbant.
4. Dans un grand plat de cuisson de 11 po x 13 po (28 cm x 33 cm), **étaler** une couche de sauce tomate, un peu du mélange de saucisses, quelques lasagnes et une couche de chacun des fromages râpés. **Étaler** toute la sauce à la viande, puis **faire** d'autres couches de sauce tomate, de saucisses, de lasagnes et de fromages râpés jusqu'à épuisement de la sauce et des saucisses. **Terminer** par une couche de lasagnes, le reste des fromages râpés et le parmesan.
5. **Couvrir** le plat de papier d'aluminium et **cuire** au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 1 heure. **Retirer** le papier et **cuire** 30 minutes de plus.



## MUFFINS AUX PÊCHES ET AUX GRAINES DE PAVOT

**DONNE 12 MUFFINS** PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 25 MIN | REPOS : 10 MIN

**DYDINE** [DIANE MOISON-BEAUREGARD]

1/2 tasse (125 ml) d'huile de canola  
1 tasse (250 ml) de sucre  
2 œufs  
1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille  
1 1/4 tasse (310 ml) de farine  
2 c. à table (30 ml) de graines de pavot  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
1 pot de purée de pêches pour bébés d'environ 4 1/2 oz (128 ml)

1. Dans un bol, **mélanger** l'huile de canola et le sucre. **Ajouter** les œufs et la vanille. Bien **mélanger** et **réserver**.
2. Dans un autre bol, **mélanger** la farine, les graines de pavot, le bicarbonate de soude et le sel. **Incorporer** peu à peu au premier mélange en alternant avec la purée de pêches.
3. **Tapisser** 12 moules à muffins moyens de moules en papier. **Remplir** les moules aux deux tiers et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les muffins soient dorés.
4. **Laisser reposer** 10 minutes avant de **démouler** sur une grille. **Laisser refroidir** complètement.

«

Ma mère faisait souvent cette recette de muffins santé. On peut remplacer la purée de pêches pour bébés par un pot de poires, de bleuets, etc. Le résultat est toujours excellent.»



<<

Cette recette qui requiert peu d'ingrédients est très collante. Il ne faut surtout pas la rater, car le moule serait alors bon pour la poubelle. Elle plaît aux enfants comme aux adultes.>>



## PETS-DE-SŒUR

8 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 15 MIN

 **MAMOURA [RACHEL BOULANGER]**

3/4 tasse (180 ml) de crème à cuisson  
3/4 tasse (180 ml) de sirop d'érable  
1 rouleau de pâte à croissants Pillsbury  
Cassonade, au goût  
8 noisettes de beurre

1. Dans un bol, **mélanger** la crème et le sirop d'érable.
2. **Étaler** la pâte à croissants et **couvrir** d'une mince couche de cassonade. **Rouler** et **couper** en 8 morceaux de même grosseur.
3. **Déposer** chaque morceau dans un moule à muffin. **Répartir** également le mélange de crème et **ajouter** les morceaux de beurre au centre des moules.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les pets-de-sœur soient bien gonflés.
5. **Démouler** les pets-de-sœur un à un en les **nappant** uniformément du sirop accumulé dans les moules. Si désiré, **servir** avec de la crème glacée.

## BOULES DE RIZ SOUFFLÉ

DONNE 16 BOULES PRÉPARATION : 15 MIN  
CUISSON : 20 MIN

 **ESTHER B [ESTHER BOUCHARD]**

1/2 tasse (125 ml) de sucre  
1 tasse (250 ml) de mélasse  
1 c. à table (15 ml) de beurre  
1 c. à thé (5 ml) de vinaigre  
6 tasses (1,5 litre) ou un peu plus de céréales de riz soufflé grillé (voir Note)

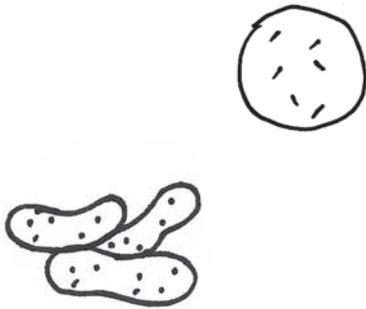
1. Dans une casserole, **mélanger** le sucre, la mélasse, le beurre et le vinaigre. **Cuire** à feu moyen jusqu'à ce que la température d'un thermomètre à bonbons atteigne 260 °F (126 °C) (boule ferme).
2. **Retirer** du feu, **ajouter** le riz soufflé et bien **mélanger** pour l'enrober. Avec les mains humectées d'eau froide, **façonner** aussitôt des boules de la grosseur d'une balle de golf.

**NOTE : Ne pas utiliser de Rice Krispies pour faire cette recette. Il est important de prendre uniquement des céréales de riz soufflé grillé.**

<<

Cette gourmandise remonte à mon enfance. J'ignore pourquoi j'ai toujours aimé le riz soufflé, une céréale qui ne goûte pourtant pas grand-chose. Ces boules plutôt sucrées sont croquantes sous la dent.>>





«  
Je travaille en garderie et il  
fallait trouver une bonne idée  
de collation facile à préparer.  
Après plusieurs essais, ce sont  
finalement les boules au cacao  
qui ont remporté la palme.»»





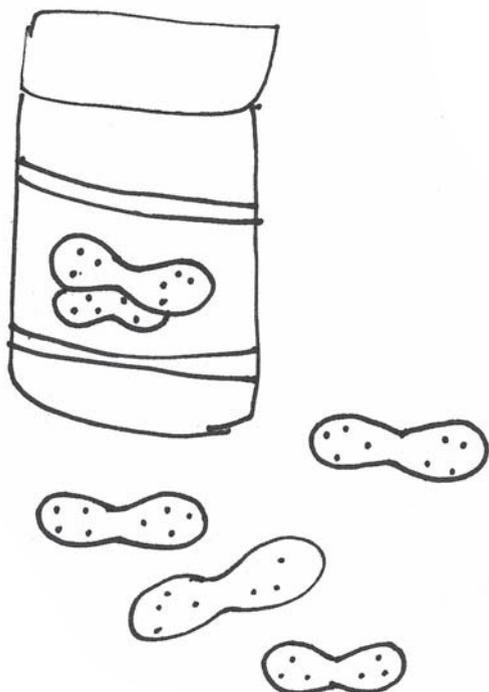
## BOULES AU CACAO ET AU BEURRE D'ARACHIDE

**DONNE 40 BOULES** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : AUCUNE

**PARADISF** [FRANCE PARADIS]

1 tasse (250 ml) de poudre de cacao  
1 tasse (250 ml) de miel  
1 tasse (250 ml) de beurre d'arachide  
1 tasse (250 ml) de farine  
1 tasse (250 ml) de graines de tournesol  
1 tasse (250 ml) de graines de sésame  
Noix de coco râpée non sucrée, au goût

1. Dans un bol, bien **mélanger** tous les ingrédients, sauf la noix de coco.
2. **Façonner** de petites boules et les **rouler** dans la noix de coco.







## PETITS GÂTEAUX AUX BANANES ET AU CHOCOLAT

**DONNE 12 PETITS GÂTEAUX** PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 20 MIN

### MELIBIDOUNE [MÉLIB]

3 bananes mûres, écrasées  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude  
2 gros œufs  
1/4 tasse (60 ml) de margarine, ramollie  
1 tasse (250 ml) de cassonade, bien tassée  
1 1/2 tasse (375 ml) de farine tout usage  
1 1/2 c. à thé (7 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
1/2 tasse (125 ml) de grains de chocolat

1. Dans un bol, **mélanger** les bananes et le bicarbonate de soude. **Réserver.**
2. Dans un autre bol, **battre** les œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. **Réserver.**
3. Dans un grand bol, **battre** en crème la margarine et la cassonade. **Ajouter** la moitié des œufs battus et **battre** de nouveau. **Incorporer** le reste des œufs sans cesser de battre.
4. **Ajouter** les bananes réservées et **mélanger** jusqu'à consistance homogène.
5. **Ajouter** la farine, la levure chimique, le sel et le chocolat. **Mélanger** juste ce qu'il faut pour humecter les ingrédients secs, sans plus.
6. **Verser** dans des moules à muffins tapissés de moules en papier. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

<<

Comme mes enfants ne raffolaient pas du gâteau aux bananes, j'ai utilisé des moules plus petits et j'ai ajouté des grains de chocolat. Ces petits gâteaux font désormais partie de leurs demandes spéciales! >>



---

Hé, ho!  
Ça va pas  
dans le poêlon?  
 *incredule*

Cretons-confitures, c'est  
délicieux. Surtout avec  
du brocoli.  
 *papilles\_en\_derangement*

Les tomates au pesto de chocolat,  
c'est une entrée ou un dessert?

 *sceptiqueaucube*

# QUI L'ÊT CRU ?



DRÔLES DE COMBINAISONS  
QUI GOÛTENT BON



«  
Comme le chocolat et la  
tomate vont de pair, j'ai créé un  
accompagnement les mettant  
en vedette. L'effet en bouche  
est surprenant et agréable.  
Cette recette ne laisse personne  
indifférent : on aime ou on  
déteste! »



## TOMATES AU PESTO DE CHOCOLAT

4 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN  
CUISSON : AUCUNE

 **NGGAUTHIER**  
[NATHALIE GAUTHIER]

1/3 tasse (80 ml) de copeaux de  
chocolat noir  
2 à 3 pincées de cayenne  
2/3 tasse (160 ml) d'huile d'olive extra  
vierge  
24 tomates cerises  
Quelques grains de fleur de sel

1. À l'aide d'un batteur électrique, **mélanger** le chocolat et le cayenne avec l'huile d'olive jusqu'à consistance homogène. **Ajuster** la quantité d'huile et de chocolat pour obtenir la consistance désirée.
2. **Verser** sur les tomates, **saupoudrer** de fleur de sel et **servir** en accompagnement.



## CHAMPIGNONS FARCIS AUX CRETONS

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 10 MIN

 **PIERRET** [PIERRET LACHANCE]

20 champignons moyens  
1 c. à table (15 ml) de beurre  
1 gousse d'ail, émincée  
3/4 tasse (180 ml) de cretons maison ou du commerce  
3/4 tasse (180 ml) de cheddar ou d'emmental, râpé  
Sel et poivre du moulin

1. **Séparer** les chapeaux et les pieds des champignons. **Hacher** les pieds très finement et **réserver** les chapeaux.
2. Dans une poêle, à feu vif, **chauffer** le beurre et **faire fondre** les pieds de champignons avec l'ail jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau.
3. À feu moyen, **incorporer** les cretons, puis **saler** et **poivrer** au goût. Bien **mélanger** jusqu'à consistance crémeuse.
4. **Farcir** les chapeaux de champignons de la préparation. **Couvrir** de fromage et **faire gratiner** sous le grill préchauffé du four pendant environ 3 minutes.

<<

Je fais cette recette depuis tellement longtemps que j'ai oublié où je l'ai puisée. Le cheddar et l'emmental donnent tous deux de bons résultats. Un succès à coup sûr!>>



# SALADE DE CŒURS DE PALMIER AUX FRUITS

2 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : AUCUNE

 **SAMNOL** [LINA BERGERON]

## Mayonnaise

1 jaune d'œuf  
1/2 c. à table (7 ml) de moutarde de Dijon  
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive

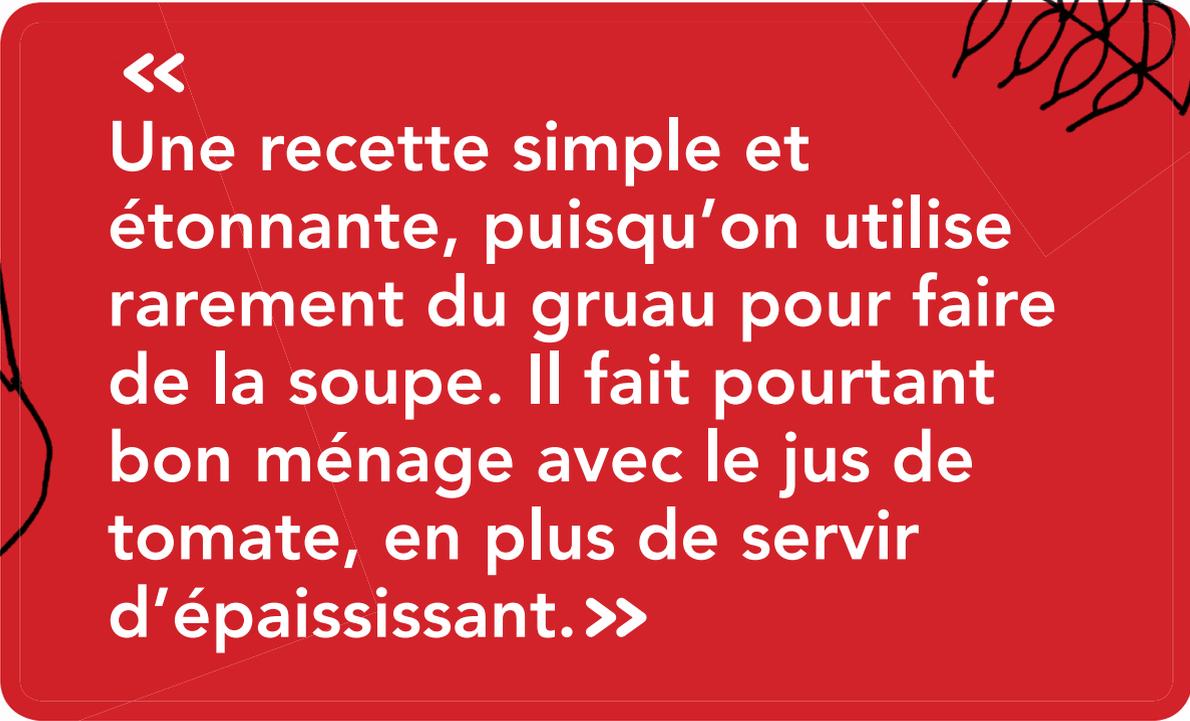
## Salade

1 boîte de 14 oz (400 g) de cœurs de palmier et/ou d'artichaut  
1 pomme Royal Gala ou Délicieuse, en dés  
1/4 tasse (60 ml) de canneberges séchées  
1/2 c. à table (7 ml) d'échalote française, hachée  
1/2 c. à table (7 ml) de vinaigre de vin blanc  
1/2 c. à thé (2 ml) de jus de citron  
1/2 c. à thé (2 ml) de ciboulette fraîche ou séchée  
1/2 c. à thé (2 ml) de persil frais ou séché  
Sel et poivre du moulin

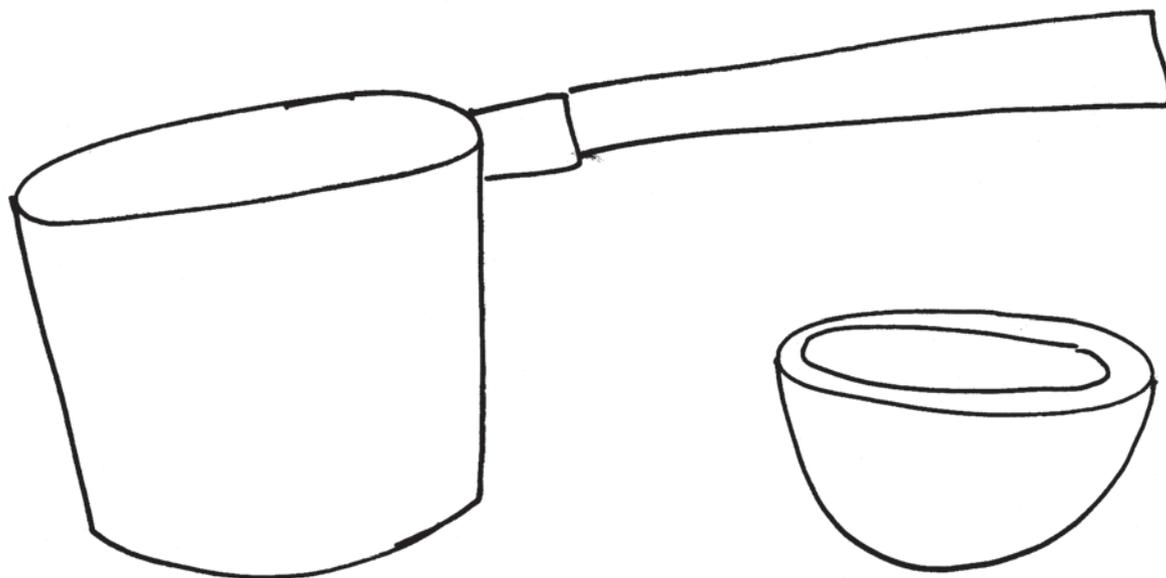
1. **Mayonnaise**: Dans un bol, à l'aide d'un fouet, **battre** le jaune d'œuf et la moutarde, puis **verser** un filet d'huile d'olive. **Mélanger** jusqu'à consistance homogène, puis **incorporer** progressivement le reste de l'huile. **Réserver**.
2. **Salade**: Dans un bol, **mélanger** tous les ingrédients. **Ajouter** la mayonnaise et **remuer** doucement. **Servir** aussitôt ou réfrigérer.

«

Mon conjoint raffole des cœurs de palmier. Il nous en a servi si souvent que je ne voulais plus en manger même si sa recette était excellente. Jusqu'au jour où j'ai décidé de l'adapter à mon goût...»



« Une recette simple et étonnante, puisqu'on utilise rarement du gruau pour faire de la soupe. Il fait pourtant bon ménage avec le jus de tomate, en plus de servir d'épaississant. »



# SOUPE AUX FLOCONS D'AVOINE

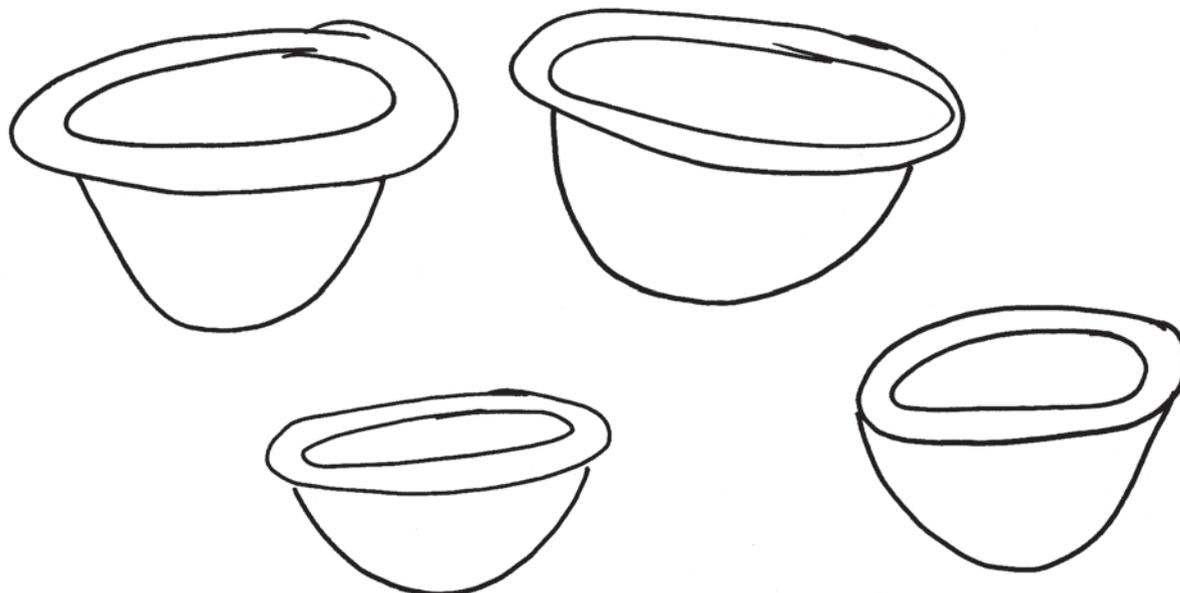
4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 30 MIN

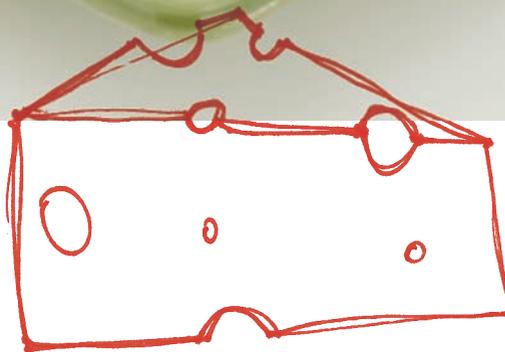
 ESTHER B [ESTHER BOUCHARD]

2 c. à table (30 ml) de beurre  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1 oignon, haché finement  
1 branche de céleri, hachée finement  
1 grosse carotte, râpée  
2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet  
2 tasses (500 ml) d'eau bouillante  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de jus de tomate  
1 c. à thé (5 ml) de sucre  
1 feuille de laurier  
1/4 tasse (60 ml) de flocons d'avoine  
Sel et poivre du moulin



1. Dans une casserole, à feu moyen-vif, **chauffer** le beurre et l'huile d'olive, puis **faire revenir** l'oignon, le céleri et la carotte de 7 à 8 minutes.
2. **Ajouter** le bouillon, l'eau, le jus de tomate, le sucre et le laurier. **Saler** et **poivrer** au goût. **Porter** à ébullition et, dès les premiers bouillons, **ajouter** les flocons d'avoine. **Remuer** doucement et **laisser mijoter** pendant environ 20 minutes.





«  
Ce plat réconfortant et très nutritif est un bel hommage à l'automne. Si vous êtes à court d'inspiration pour préparer des repas sans viande, n'hésitez pas à l'ajouter à votre répertoire.»»

# MACARONI ÉPICÉ AU FROMAGE ET À LA CITROUILLE

2 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 1 H 10 MIN

 **DAIVA** [KIM RAYMOND]

10 oz (300 g) de macaronis de blé entier, cuits selon les indications inscrites sur l'emballage  
1 petite citrouille, équeutée, coupée en deux et évidée  
Huile d'olive  
Brins de romarin frais, au goût  
1 c. à table (15 ml) de crème  
1 tasse (250 ml) de lait  
1/3 tasse (80 ml) de fromage à la crème allégé (95 % sans gras)  
1 tasse (250 ml) de cheddar fort, râpé  
1/2 tasse (125 ml) de gruyère, râpé  
1 grosse pincée de cayenne  
Sel et poivre noir concassé

1. **Badigeonner** les moitiés de citrouille d'un peu d'huile d'olive, puis **parsemer** de romarin et de poivre concassé.
2. **Cuire** au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.
3. **Mesurer** 1 tasse (250 ml) de chair de citrouille et **réserver** le reste pour un autre usage. À l'aide d'un mélangeur à main, **réduire** la citrouille en purée avec la crème. **Ajouter** le lait et **continuer** de réduire en purée.
4. **Verser** la purée dans une casserole et **chauffer** à feu moyen en **remuant** souvent. Lorsqu'elle est assez chaude, **incorporer** le fromage à la crème et **remuer** jusqu'à ce qu'il soit fondu.
5. **Ajouter** le cheddar et le gruyère, puis **fouetter** jusqu'à consistance lisse.
6. **Ajouter** les pâtes égouttées et **remuer** pour bien les enrober. **Ajouter** le cayenne et **saler** au goût.

# QUICHE À L'AIGLEFIN, AUX LÉGUMES ET AUX CANNEBERGES

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 40 MIN

 **CAAATHERINE** [CATHERINE GIGUÈRE]

1/2 c. à thé (2 ml) de poivre  
1 c. à thé (5 ml) de paprika  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
2 ou 3 morceaux d'aiglefin  
1 courgette, en petits dés  
12 tomates cerises, coupées en deux  
2 oignons verts, hachés finement  
1/4 tasse (60 ml) de canneberges séchées  
1 fond de tarte  
3 ou 4 œufs  
1/2 tasse (125 ml) de cheddar, râpé

1. Dans une poêle sèche, à feu très doux, **chauffer** le poivre et le paprika pendant environ 1 minute. **Ajouter** l'huile d'olive et le sel.
2. Lorsque l'huile est chaude, **cuire** l'aiglefin presque complètement de chaque côté (il continuera de cuire dans la quiche). **Défaire** en morceaux et **réserver** sur du papier absorbant.
3. Dans la même poêle, **faire revenir** les dés de courgette, les tomates, les oignons verts et les canneberges jusqu'à ce que les légumes aient rendu toute leur eau.
4. **Déposer** le poisson et les légumes dans le fond de tarte.
5. Dans un bol, **battre** 3 œufs. **Verser** sur le poisson et les légumes. S'il reste de la place dans le fond de tarte, **ajouter** un autre œuf battu.
6. **Couvrir** uniformément de fromage et **cuire** au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 30 minutes.





<<

Dans les Prairies, il n'est pas toujours facile de se procurer du poisson frais. Je cuisine surtout du saumon, plus facile à trouver. Cette recette est inspirée des cuisines indienne et thaïlandaise, aujourd'hui très présentes dans l'Ouest canadien.>>

## SAUMON BARBECUE À L'ANANAS ET AU CARI

2 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 30 MIN

 **MARIEBUJO [MARIE-ÈVE BUJOLD]**

2 filets de saumon sans peau d'environ 5 à 7 oz (150 à 200 g) chacun  
4 c. à thé (20 ml) d'huile d'olive  
1 c. à table (15 ml) de poudre de cari  
1/3 tasse (80 ml) de poivron rouge, en petits dés  
1/3 tasse (80 ml) d'oignon rouge, en petits dés  
2/3 tasse (160 ml) d'ananas frais, en petits dés  
3 à 4 c. à table (45 à 60 ml) de lait de coco  
Environ 1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante  
Sel et poivre du moulin

1. **Chauffer** le barbecue à température moyenne.
2. **Badigeonner** chaque filet de saumon de 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive. **Saupoudrer** légèrement de cari, puis **saler** et **poivrer** au goût.
3. **Cuire** les filets sur la grille du barbecue de 5 à 8 minutes de chaque côté.
4. Entre-temps, dans une poêle, à feu moyen-vif, **cuire** les légumes et l'ananas dans le reste de l'huile d'olive de 5 à 6 minutes.
5. **Ajouter** le lait de coco, le reste du cari et la sauce piquante. **Saler** au goût et **cuire** à feu doux de 3 à 5 minutes. **Répartir** la préparation sur le poisson. **Servir** avec du riz basmati et des légumes verts.

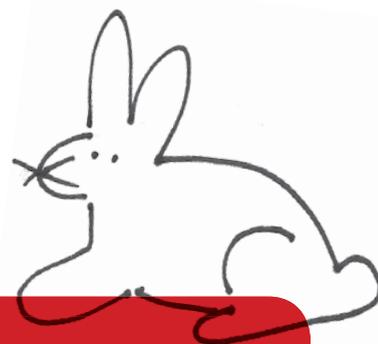
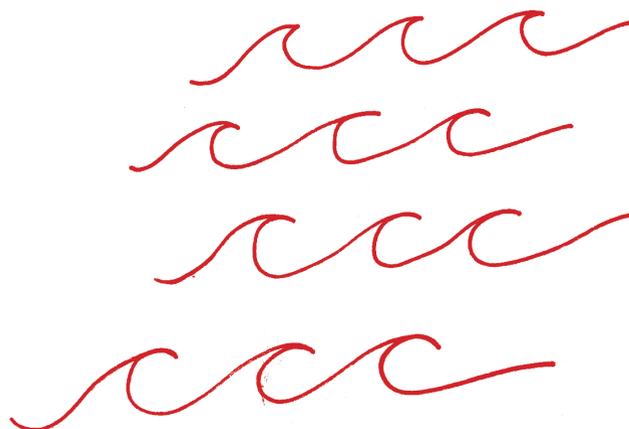
# LAPIN AU CARI ET AU LAIT DE COCO

4 À 6 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 1 H

 **BOULIN** [LINA BOUTIN]

1 noisette de beurre  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1 lapin de 4 lb (2 kg), coupé en morceaux  
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet non salé  
1 boîte de 13 1/2 oz (400 ml) de lait de coco  
1 c. à table (15 ml) de pâte de cari piquante  
2 c. à table (30 ml) de ketchup  
2 c. à table (30 ml) de sauce pour bifteck (ex.: Heinz 57)  
2 oignons, en rondelles  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** le beurre avec 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive. **Faire revenir** les morceaux de lapin environ 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Saler** et **poivrer** au goût, puis **réserver** dans une assiette.
2. **Déglacer** la poêle avec le bouillon. **Ajouter** le lait de coco, la pâte de cari, le ketchup et la sauce pour bifteck. **Mélanger**, **porter** à ébullition et **fermer** le feu.
3. **Verser** le reste de l'huile d'olive au fond d'un autocuiseur (marmite à pression). **Étaler** les oignons, puis les morceaux de lapin dans la marmite. **Couvrir** uniformément de sauce au lait de coco.
4. **Sceller** le couvercle et **porter** la pression au maximum à feu moyen-vif. **Réduire** à feu moyen-doux pour maintenir une pression régulière et **cuire** pendant 45 minutes.
5. **Retirer** du feu et **laisser retomber** la pression. **Servir** avec du riz basmati et des courgettes ou du chou sauté à l'ail.



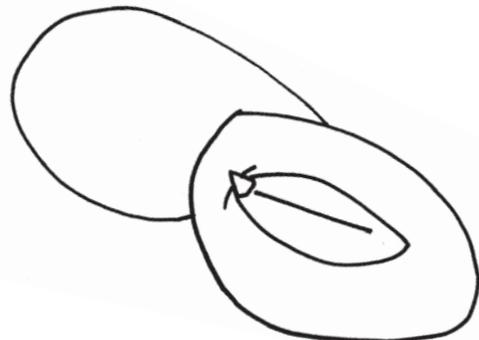
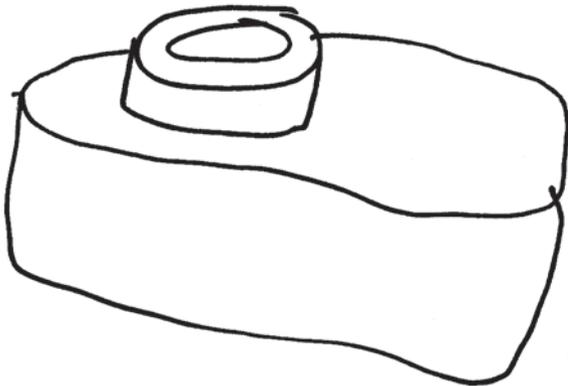
« Certains de mes invités me confient qu'ils n'ont jamais mangé de lapin, tandis que les autres me demandent si on trouve vraiment des lapins en Inde. Je compte bien m'y rendre un jour pour aller vérifier... »





«

Je suis une fan d'osso buco et j'ai essayé un très grand nombre de recettes. Un jour, j'ai décidé de marier des saveurs qui me plaisaient particulièrement. Le résultat a été impressionnant... j'étais fière de moi!»



Mangue et veau,  
c'est inusité  
mais tellement une  
bonne idée!

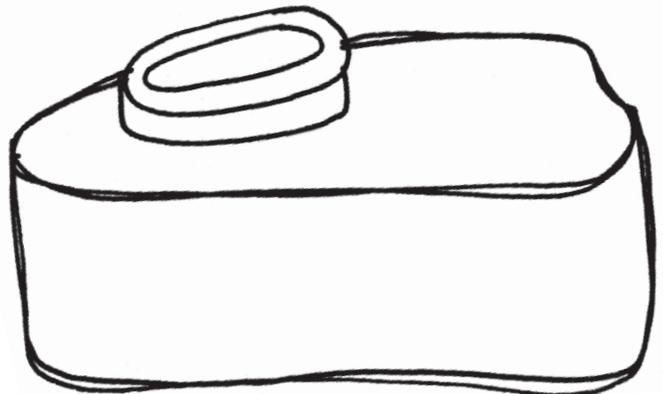
## OSSO BUCO À LA MANGUE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 3 H

 **MAG82** [MAGALI FORTIER]

Farine, en quantité suffisante  
1/4 tasse (60 ml) de beurre  
4 tranches de jarret de veau ou de porc d'environ 5 cm (2 po) d'épaisseur  
1/2 tasse (125 ml) de vin blanc  
1 oignon, en petits dés  
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet  
2 mangues fraîches, en petits cubes  
1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche, hachée finement  
1 pincée ou plus de cayenne  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une assiette, **mélanger** suffisamment de farine, de sel et de poivre et bien **fariner** les jarrets.
2. Dans un grand poêlon muni d'un couvercle, à feu moyen, **faire fondre** le beurre. **Faire dorer** les jarrets sur toutes les faces.
3. **Déglacer** au vin blanc et **laisser réduire** un peu. **Ajouter** l'oignon pour le faire caraméliser. Lorsque le vin est évaporé à moitié, **ajouter** 1/2 tasse (125 ml) de bouillon. **Incorporer** les mangues, la coriandre et le cayenne.
4. **Couvrir** le poêlon et laisser mijoter à feu moyen-doux de 2 heures 30 minutes à 3 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre et se détache de l'os. Au besoin, **ajouter** un peu de bouillon en cours de cuisson. **Accompagner** d'un risotto citronné.





## VOL-AU-VENT AU SAUMON, AUX CREVETTES ET AU BRIE

8 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 30 MIN

 **MISS@RBOUR** [MICHELLE ARBOUR]

2 c. à table (30 ml) de beurre  
2 blancs de poireau, émincés  
1 lb (500 g) de crevettes nordiques ou autres, décortiquées, déveinées et coupées en dés  
10 oz (300 g) de saumon, coupé en dés  
2 c. à table (30 ml) de farine  
1 1/2 tasse (375 ml) de crème 15 % ou 35 %  
8 vol-au-vent  
8 tranches de brie ou d'un autre fromage au choix  
Sel et poivre du moulin

1. Dans un poêlon, à feu moyen-vif, **chauffer** le beurre et **faire revenir** les poireaux pendant 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
2. **Ajouter** les crevettes et le saumon et **cuire** quelques minutes. **Ajouter** la farine et **remuer**. **Verser** la crème, **mélanger** et **cuire** à feu moyen. **Saler** et **poivrer** au goût.
3. **Répartir** la préparation dans les vol-au-vent. **Couvrir** chacun d'une tranche de fromage et **cuire** au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant environ 15 minutes.

**NOTE:** Cette recette se sert en entrée. Pour la transformer en plat principal, il suffit de doubler les quantités des ingrédients. Servir avec du riz au jasmin (ou autre variété) et des légumes au choix.

«

Cette entrée allie les saveurs de la mer à l'onctuosité du brie. Les vol-au-vent permettent une présentation sous le signe de la légèreté. Vous pouvez toutefois les remplacer par des coquilles.»





ON MET  
LES P'TITS  
PLATS DANS  
LES GRANDS







## ESCARGOTS AUX PORTOBELLOS

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 35 MIN

 SHANTAL [CHANTAL DUPONT]

1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1/3 tasse (80 ml) de champignons portobellos, hachés finement  
2 oignons verts, hachés finement  
1 gousse d'ail, hachée finement  
1 c. à table (15 ml) de pâte de tomate  
1 tasse (250 ml) de bouillon de bœuf  
1 c. à table (15 ml) de fond de veau  
1 petite pincée de thym moulu  
1 feuille de laurier  
1 petite boîte d'escargots d'environ 4 oz (120 g)  
Mozzarella râpée, au goût

1. Dans une casserole, à feu moyen, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** les champignons, les oignons verts et l'ail sans laisser colorer.
2. **Ajouter** la pâte de tomate, le bouillon, le fond de veau, le thym et le laurier. **Mélanger, couvrir** et **porter** à ébullition. **Baisser** le feu et **laisser mijoter** de 12 à 15 minutes.
3. Entre-temps, **rincer** et **égoutter** les escargots. Bien les **nettoyer** en enlevant toute trace de sable.
4. **Déposer** les escargots dans le bouillon, **porter** de nouveau à ébullition, **couvrir** et **laisser mijoter** pendant 15 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère perforée, **retirer** les escargots du bouillon et les **répartir** dans 4 ramequins.
6. **Verser** le bouillon dans les ramequins jusqu'à hauteur des escargots.
7. **Saupoudrer** de mozzarella et **faire fondre** sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes.



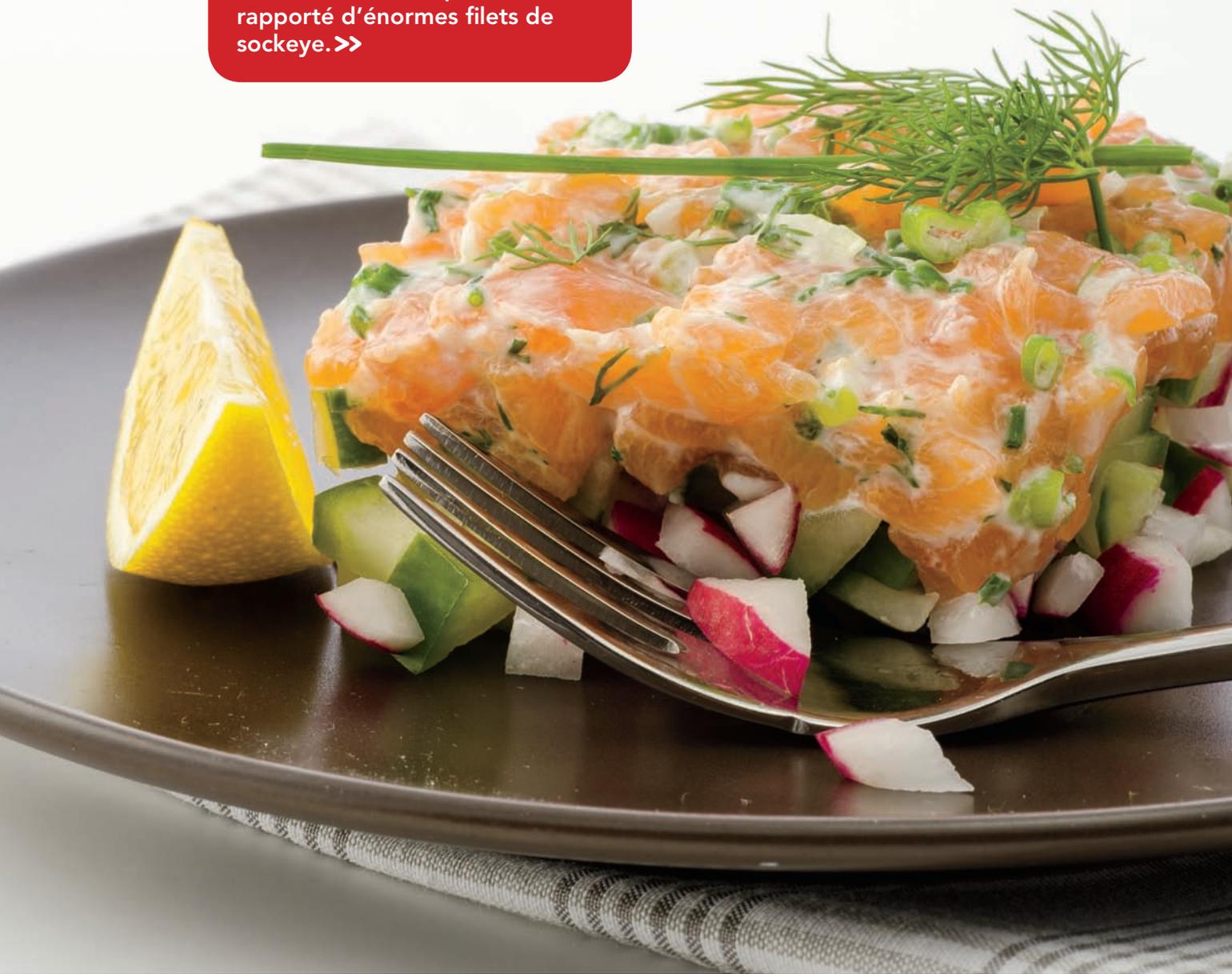
<<

Il y a quelques années, j'ai dégusté un mets semblable au restaurant. De retour à la maison, je n'avais qu'une idée en tête : reproduire ce même bon goût qui nous change des éternels escargots à l'ail.>>



«

La première fois que j'ai fait cette recette, c'était pour fêter le retour de mon beau-papa de sa pêche au fleuve Fraser, en Colombie-Britannique. Il avait rapporté d'énormes filets de sockeye. »



# TARTARE DE SAUMON FRAIS ET DE SAUMON FUMÉ

4 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | RÉFRIGÉRATION : 1 H | CUISSON : AUCUNE

 **TODOUM** [AUDREY TREMBLAY]

## Tartare de saumon

14 oz (400 g) de saumon frais  
2 tranches de saumon fumé  
1 oignon vert  
1/2 c. à thé (2 ml) d'aneth frais  
1/2 c. à thé (2 ml) d'estragon frais  
12 tiges de ciboulette fraîche  
Le jus de 1/2 citron  
2 1/2 c. à thé (12 ml) de vinaigre balsamique blanc  
1 c. à thé (5 ml) de tabasco, ou au goût  
1 c. à thé (5 ml) de mayonnaise (de type Hellmann's)  
2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon  
5 c. à thé (25 ml) d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

## Montage

1/2 concombre, en petits cubes  
4 radis, en petits cubes  
Un peu de laitue, effilochée  
Biscottes (de type Melba)

1. **Tartare de saumon:** **Couper** et **hacher** très finement le saumon frais et le saumon fumé, l'oignon vert et les fines herbes. **Ajouter** le reste des ingrédients et bien **mélanger**. **Rectifier** l'assaisonnement au besoin et **réfrigérer** pendant 1 heure.
2. **Montage:** **Mélanger** le concombre et le radis. **Répartir** le tartare dans 4 petits plats carrés. **Couvrir** du mélange de concombre. **Renverser** les plats dans des assiettes pour faire une présentation plus jolie (les légumes doivent être en dessous).
3. **Déposer** un peu de laitue sur le tartare et **servir** avec des biscottes.

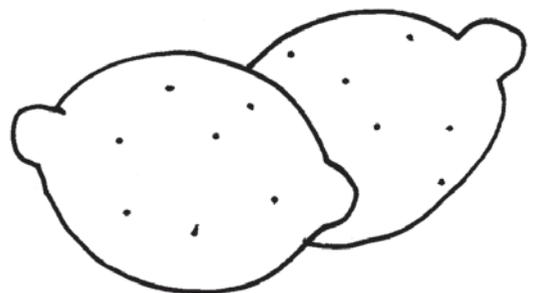
**NOTE:** Il est impératif d'utiliser du poisson très frais. Comme la quantité de saumon fumé n'est pas exagérée, ce tartare plaira aussi à ceux qui ne raffolent habituellement pas du poisson fumé.





«

**J'ai voulu composer un mélange évoquant le goût du Sud, du soleil et de la mer. Servez ce céviché en entrée ou comme plat principal et n'hésitez pas à rectifier l'assaisonnement à votre goût.»**



# CÉVICHÉ DE FRUITS DE MER

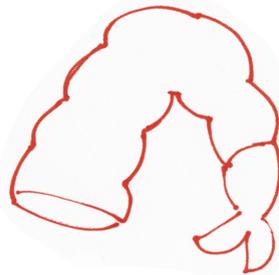
4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | RÉFRIGÉRATION : 1 H | CUISSON : AUCUNE

 **CHRISTINE XX** [CHRISTINE CORBEIL]

1 filet de poisson frais (voir Note)  
Le jus et le zeste de 2 citrons  
Le jus et le zeste de 1 lime  
1/2 tasse (125 ml) de crevettes nordiques, cuites  
12 tomates cerises  
1/2 piment rouge, en dés  
1/4 oignon rouge, haché  
2 échalotes, hachées  
1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange  
1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
6 gouttes de tabasco  
1 pincée de flocons de piment fort  
6 gros pétoncles frais  
1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche, hachée  
Sel et poivre du moulin

1. **Couper** le filet de poisson en fines lanières et **déposer** dans un grand bol.
2. **Ajouter** le jus et le zeste de citron et de lime. **Mélanger** et **ajouter** tous les autres ingrédients, sauf les pétoncles et la coriandre. **Saler** et **poivrer** au goût. **Couvrir** et **réfrigérer** pendant 45 minutes.
3. **Couper** les pétoncles en fines lanières et **mélanger** avec le céviché. **Ajouter** la coriandre et **réfrigérer** pendant 15 minutes. **Servir** dans des verrines ou des bols transparents. Si désiré, **accompagner** de croustilles de maïs et d'un bon vin blanc ou rosé.

**NOTE :** Le poisson et les fruits de mer sont « cuits » par l'acidité du citron et de la lime, d'où l'importance de respecter le temps de macération. Le poisson doit être très frais, non décongelé et sans arêtes. Turbot, flétan, vivaneau, dorade, saumon et truite saumonée font l'affaire. On ajoute les pétoncles à la fin parce qu'ils nécessitent un temps de macération moins long.





«

Chez moi, dans la Côte-Nord, il n'est pas rare d'entendre à la radio qu'un bateau de pêche vient d'arriver avec un chargement de crevettes fraîches. Quelques minutes plus tard, nous faisons tous le pied de grue devant la poissonnerie... »

# LASAGNE AUX FRUITS DE MER

6 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 45 MIN

 **GAMINETTE [CHRISTINE BREAULT]**

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1/2 tasse (125 ml) de céleri, haché finement  
1 oignon, haché  
2 gousses d'ail, hachées  
1/2 tasse (125 ml) de beurre  
1/2 tasse (125 ml) de farine  
1 1/2 tasse (375 ml) de bouillon de poulet  
1/2 tasse (125 ml) de vin blanc  
1 1/2 tasse (375 ml) de crème à cuisson 15 %  
1 c. à thé (5 ml) de jus de citron  
1/2 lb (250 g) de pétoncles  
1/2 lb (250 g) de crevettes nordiques, cuites  
1/2 lb (250 g) de crabe des neiges, cuit  
9 lasagnes vertes, cuites  
1 1/2 tasse (375 ml) de fromage râpé au choix (mozzarella, cheddar ou autre)  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** le céleri, l'oignon et l'ail pendant 5 minutes. **Réserver.**
2. Dans la même poêle, **faire fondre** le beurre, puis **ajouter** la farine en pluie. **Cuire** pendant 2 minutes en **remuant** sans cesse à l'aide d'un fouet.
3. **Verser** le bouillon peu à peu sans cesser de **remuer.** **Ajouter** le vin, la crème et le jus de citron. **Saler** et **poivrer** au goût. **Laisser mijoter** à feu doux en **remuant** sans cesse pendant 5 minutes.
4. **Ajouter** les pétoncles et **mélanger.**
5. **Incorporer** les crevettes et le crabe et **réchauffer** rapidement sans cuire. **Incorporer** les légumes réservés.
6. Dans un plat en pyrex rectangulaire, **étaier** 1/2 tasse (125 ml) de la sauce aux fruits de mer. **Étaier** 3 lasagnes et **couvrir** uniformément de sauce. **Répéter** ces étapes jusqu'à ce qu'il ne reste plus de lasagnes et **terminer** par une couche de sauce.
7. **Couvrir** de fromage râpé et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

**NOTE: On peut remplacer les fruits de mer par des morceaux de saumon, des moules, du homard, etc. Le résultat est toujours excellent.**



«

Un jour, j'ai demandé à mon mari de préparer les ingrédients pour le risotto. À ma grande stupéfaction, il avait jeté les pointes d'asperges et gardé les tiges! J'ai donc remplacé ce légume par de la roquette et c'était délicieux. Maintenant j'en ajoute toujours un peu à ma recette.»

# RISOTTO AUX CREVETTES ET AUX ASPERGES

4 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 35 MIN

 FLORIE [SUZANNE LESSARD]

5 à 6 tasses (1,25 à 1,5 litre) de bouillon de poulet  
1 tasse (250 ml) de vin blanc (facultatif)  
3 échalotes françaises, hachées finement  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
1 1/2 tasse (375 ml) de riz arborio  
1/3 à 1/2 tasse (80 à 125 ml) de parmesan frais, râpé  
3 c. à table (45 ml) de crème ou 2 c. à table (30 ml) de beurre  
1/2 lb (250 g) de crevettes, cuites  
1 botte d'asperges fraîches, blanchies ou 1 petite boîte d'asperges, coupées en tronçons  
Roquette, hachée (facultatif)  
Poivre du moulin

1. Dans une casserole, à feu doux, **chauffer** le bouillon et le vin, si désiré.
2. Dans une casserole à fond épais, à feu moyen, **faire revenir** les échalotes dans l'huile d'olive. **Ajouter** le riz et bien **mélanger** pour qu'il soit enrobé d'huile et bien lustré. **Baisser** le feu.
3. **Ajouter** deux grosses louches de bouillon et **remuer** doucement jusqu'à absorption complète du liquide. **Ajouter** une louche de bouillon et **répéter** l'opération, une louche à la fois, jusqu'à épuisement du bouillon. (Cette étape prendra de 20 à 25 minutes. Le riz doit rester crémeux, il ne faut pas trop le cuire à la fin.)
4. Hors du feu, **ajouter** le parmesan et la crème, puis bien **remuer**. **Ajouter** les crevettes et les asperges et **mélanger** délicatement. **Répartir** dans des assiettes creuses et **poivrer** au goût. Si désiré, **ajouter** la roquette. **Servir** aussitôt.

# TRUITE AU CIDRE ET AU SIROP D'ÉRABLE

2 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 15 MIN

 SERGE1959 [SERGE PILON]

1 bouteille de cidre doux Mystique  
2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable  
2 c. à table (30 ml) de jus de pomme  
1 échalote française, hachée  
1 c. à thé (5 ml) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve  
2 filets de truite  
Crème à cuisson au goût  
Poivre du moulin

1. Dans un poêlon allant au four, à feu moyen-vif, **chauffer** le cidre, le sirop d'érable, le jus de pomme, l'échalote et les herbes salées.
2. **Ajouter** les filets de truite et **laisser pocher** en les **retournant** à mi-cuisson. Dès que la chair est opaque, **retirer** le poisson du poêlon.
3. À l'aide d'une grande cuillère perforée, **déposer** le poisson dans une assiette résistant à la chaleur. **Réserver** au four préchauffé à 175 °F (80 °C).
4. **Mélanger** la crème avec la sauce et **laisser réduire** de moitié. **Verser** sur le poisson et **servir** avec des légumes au choix. **Poivrer** au goût.

<<

Un soir, j'ai eu envie de nouveauté. J'ai alors décidé de faire pocher de la truite avec des produits du Québec que j'aime particulièrement. Ce mariage sucré-salé a donné un excellent résultat. >>



## COQ AU VIN À LA MIJOTEUSE

**6 PORTIONS** PRÉPARATION : 25 MIN  
CUISSON : 5 H

**AFROSFER [OLIVIER FUGÈRE]**

6 tranches de bacon  
6 cuisses de poulet sans peau  
8 pommes de terre, pelées et coupées en morceaux  
1 gros oignon, en lanières  
3 branches de céleri, en rondelles  
2 gousses d'ail, émincées  
15 champignons de Paris, coupés en quatre  
1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché  
1 c. à thé (5 ml) de persil séché  
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet  
1 tasse (250 ml) de vin rouge  
1/4 tasse (60 ml) de beurre, fondu  
3 c. à table (45 ml) de féculé de maïs  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **cuire** le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. **Émietter** et **réserver**.
2. Dans la même poêle, **faire dorer** les cuisses de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté. **Réserver** dans une assiette.
3. Dans la cocotte de la mijoteuse, **déposer** les pommes de terre, l'oignon, le céleri et l'ail. **Ajouter** le bacon et le poulet réservés ainsi que les champignons.
4. **Incorporer** le thym et le persil. **Saler** et **poivrer** au goût. **Verser** le bouillon et la moitié du vin rouge. **Cuire** de 4 à 5 heures à haute température.
5. Une heure avant la fin de la cuisson, bien **mélanger** le beurre et la féculé de maïs dans un petit bol. **Verser** dans la cocotte, **ajouter** le reste du vin et **poursuivre** la cuisson 1 heure de plus.

**NOTE : Si on préfère utiliser des fines herbes fraîches, les déposer dans la cocotte 1 heure avant la fin de la cuisson, en même temps que la féculé de maïs et le reste du vin.**

# RAGOÛT DE BŒUF À L'ÉRABLE DE MARYLO

8 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 6 H

## MARYLO [MARYLO]

3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
2 lb (1 kg) de bœuf en cubes de 1 1/2 à 2 po (4 à 5 cm)  
1 gros oignon, en morceaux de 1 po (2,5 cm)  
2 gousses d'ail, écrasées  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1/2 c. à thé (2 ml) de poivre du moulin  
1/4 c. à thé (1 ml) de gingembre moulu  
2 1/2 tasses (625 ml) de bouillon ou de consommé de bœuf en conserve  
1/2 tasse (125 ml) de sirop d'érable  
1/2 tasse (125 ml) de vin rouge (facultatif)  
1 boîte de 14 oz (398 ml) de tomates en dés  
1/4 tasse (60 ml) de farine  
1/2 tasse (125 ml) d'eau froide  
1 cube ou 1 sachet de Bovril au bœuf ou 1 c. à table (15 ml) de bouillon de bœuf en poudre  
3 tasses (750 ml) de pommes de terre, en cubes  
2 tasses (500 ml) de carottes, coupées en biseau  
1 tasse (250 ml) de céleri, coupé en biseau

1. Dans une casserole, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive. **Ajouter** les cubes de bœuf, l'oignon, l'ail, le sel, le poivre et le gingembre. **Faire revenir** jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rouge.
2. **Ajouter** le bouillon, le sirop d'érable, le vin rouge, si désiré, et les tomates. **Porter** à ébullition.
3. Dans un petit bol, **mélanger** la farine et l'eau. **Verser** dans le ragoût en **remuant** sans cesse jusqu'à ce que le liquide épaississe légèrement. **Ajouter** le Bovril et **remuer**.
4. **Déposer** le ragoût dans la cocotte d'une mijoteuse ovale de 20 tasses (5 litres). **Ajouter** les légumes et **cuire** à basse température de 5 à 6 heures (voir Note).

**NOTE: Variante pour la cuisson des légumes.** À l'étape 4, déposer uniquement le ragoût dans la cocotte de la mijoteuse. **Cuire** à haute température pendant 2 heures ou à basse température pendant 4 heures. **Ajouter** ensuite les légumes et poursuivre la cuisson à haute température pendant environ 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits. La durée totale de cuisson peut varier selon le type de mijoteuse utilisé. On peut ajouter d'autres légumes au choix : haricots jaunes ou verts, navet, etc.

«

Je vous offre la recette que je suggère habituellement à ceux qui utilisent une mijoteuse pour la toute première fois. Elle est excellente et obtient toujours un grand succès.»

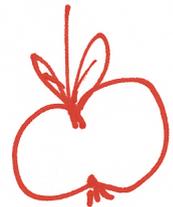




«

Un soir, je ne savais pas quoi servir à mes invités. J'ai donc improvisé cette recette.

J'utilise du cheddar extrafort, mais prenez un cheddar doux ou moyen si vous préférez un goût moins prononcé.»



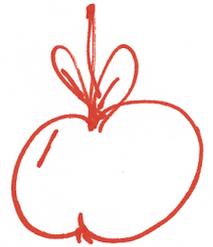
# FILET DE PORC FARCI AUX POMMES ET AU CHEDDAR FORT

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 2 H 15 MIN

 **NADY79** [NADIA PETTIGREW]

1 gros filet de porc  
2 c. à table (30 ml) de moutarde de Dijon  
1 c. à table (15 ml) de miel  
1/2 pomme, en tranches fines  
1 tasse (250 ml) de cheddar extrafort, en copeaux  
2 c. à table (30 ml) de romarin frais, haché  
1 c. à table (15 ml) de beurre  
1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive  
1/2 oignon, en petits dés  
1/2 pomme, en petits dés  
1 tasse (250 ml) de jus de pomme (ou plus)  
1 c. à table (15 ml) de concentré de bouillon de bœuf non dilué  
1/4 tasse (60 ml) de cassonade  
1/4 tasse (60 ml) de farine  
1/4 tasse (60 ml) de crème à cuisson 15 %  
Sel et poivre du moulin

1. **Couper** le filet de porc en deux sur la longueur en laissant une bordure intacte (ne pas le couper complètement). **Badigeonner** de 1 c. à table (15 ml) de moutarde et du miel. **Saler** et **poivrer** au goût.
2. **Farcir** le filet de porc des tranches de pomme et de la moitié du cheddar. **Saupoudrer** de la moitié du romarin. **Ficeler** le filet ou le **fixer** à l'aide de cure-dents.
3. Dans une poêle allant au four, à feu moyen-vif, **chauffer** le beurre et l'huile d'olive. **Faire dorer** le filet de porc sur toutes les faces et **réserver**.
4. Dans la même poêle, **faire dorer** les dés d'oignon et de pomme, puis **déglacer** avec le jus de pomme. **Ajouter** le reste de la moutarde et du romarin, le concentré de bouillon de bœuf, la cassonade et la farine. **Remettre** le filet de porc dans la poêle et **parsemer** du reste du cheddar. **Couvrir** et **cuire** au four préchauffé à 275 °F (135 °C) pendant 2 heures.
5. **Retirer** le filet de porc de la poêle et **réserver** au chaud. **Verser** la crème dans la sauce et bien **mélanger**. **Découper** le filet de porc en tranches et **napper** de sauce.





# MAGRETS DE CANARD POÊLÉS, SAUCE À L'ÉRABLE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 30 MIN | REPOS : 4 MIN

 DANIEL2119 [DANIEL GAGNON]

4 magrets de canard  
4 c. à table (60 ml) d'huile d'olive  
2 c. à table (30 ml) de beurre  
2 pommes, pelées et coupées en tranches  
2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable  
2 échalotes françaises, hachées  
1 1/4 tasse (310 ml) de sauce demi-glace du commerce  
1/3 tasse (80 ml) de sirop d'érable  
1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 15 %  
Sel et poivre du moulin

1. **Inciser** les magrets de canard plusieurs fois du côté gras. Dans une poêle allant au four, à feu moyen-vif, **chauffer** 2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive. **Cuire** les magrets du côté gras pendant 6 minutes. **Retourner** et **cuire** 4 minutes.
2. **Cuire** au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 4 minutes. **Laisser reposer** à température ambiante de 3 à 4 minutes avant de **découper** en tranches.
3. Dans une poêle, **chauffer** le beurre. **Ajouter** les pommes et 2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable. **Cuire** en remuant jusqu'à ce que les fruits soient caramélisés. **Réserver** au chaud.
4. Dans une casserole, **chauffer** le reste de l'huile d'olive et **faire suer** les échalotes de 2 à 3 minutes. **Ajouter** la sauce demi-glace, le reste du sirop d'érable (80 ml) et la crème. **Laisser mijoter** pendant 5 minutes, puis **saler** et **poivrer** au goût.
5. **Répartir** les pommes caramélisées dans les assiettes et **napper** de sauce. **Déposer** les magrets sur les pommes et **servir** aussitôt.

«

Quand ma femme et moi avons eu des amis à l'improviste, nous avons créé cette recette et nous avons pris le temps de leur concocter une délicieuse sauce au sirop d'érable.»



---

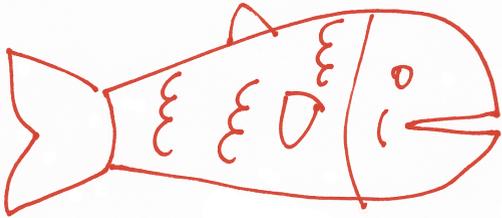
Inutile de courir,  
il faut cuire  
à point.





# LE TEMPS DE PRENDRE SON TEMPS





«

Je pratique la pêche depuis mon plus jeune âge. Notre lac regorge de délicieuses truites que nous cuisinons de toutes les façons. Ce petit paradis nous offre une ressource précieuse que nous protégeons avec soin.»



# PÂTÉS À LA TRUITE DU LAC À L'ÎLE

DONNE 2 PÂTÉS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 55 MIN

 **ARÔMES** [ANNE BRETON]

## Pochage du poisson

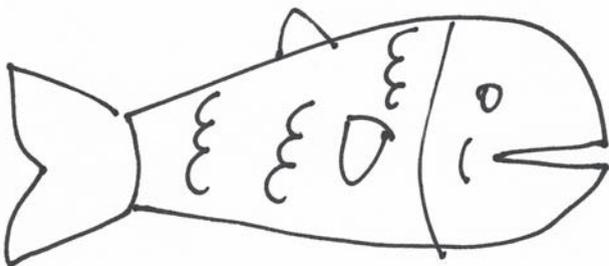
6 tasses (1,5 litre) d'eau  
1 c. à table (15 ml) de Bovril au poulet liquide  
1 feuille de laurier  
1 1/2 lb (750 g) de truites sans peau

## Mélange de légumes

2 c. à table (30 ml) de margarine  
1 tasse (250 ml) de céleri, en petits morceaux  
1 tasse (250 ml) de pommes de terre, en petits morceaux  
1 tasse (250 ml) d'oignons, hachés  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre du moulin  
1 c. à thé (5 ml) de thym séché  
1 c. à table (15 ml) de persil séché  
1/2 c. à thé (2 ml) de sirop d'érable ou de sucre  
1 sachet de 57 g de mélange pour sauce blanche à la King St-Hubert  
3 tasses (750 ml) de lait 3,25 %

## Pâte à tarte

2 lb (1 kg) de pâte à tarte du commerce, divisée en 4 morceaux de même grosseur  
1 œuf, battu



- 1. Pochage du poisson:** Dans une casserole, verser l'eau. **Ajouter** le Bovril et le laurier. **Porter** à ébullition et **ajouter** le poisson. **Faire bouillir** à feu moyen pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que la chair soit cuite. **Égoutter** et **laisser refroidir**. **Jeter** le bouillon. **Retirer** et **jeter** les arêtes, **défaire** la chair en morceaux et **réserver** dans un bol.
- 2. Mélange de légumes:** Dans une casserole, à feu moyen, **chauffer** la margarine, puis **ajouter** les légumes, le sel, le poivre, les fines herbes et le sirop d'érable. **Faire revenir** de 2 à 3 minutes. **Retirer** du feu, **ajouter** le contenu du sachet de sauce blanche et bien **mélanger**. **Remettre** sur le feu et **verser** le lait en **remuant** jusqu'à consistance lisse. **Porter** à ébullition et **cuire** à feu moyen-doux environ 3 minutes en **remuant** régulièrement. **Mélanger** délicatement les légumes avec le poisson réservé et **retirer** du feu.
- 3. Pâte à tarte: Préparer** 2 abaisses de 9 po (23 cm) et les **déposer** dans des moules à tarte de même diamètre. **Répartir** le mélange de légumes et de truite. **Préparer** 2 autres abaisses pour **couvrir**. **Presser** légèrement le pourtour et **entailler** le dessus des pâtés pour laisser la vapeur s'échapper pendant la cuisson. **Badigeonner** le dessus d'un peu d'œuf battu.
- 4. Cuire** au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 10 minutes, puis à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes.





«  
Voici une des facettes  
de l'art madelinien :  
fuir la froidure de  
l'hiver pour sentir l'air  
salin et la chaleur de  
notre île pendant un  
moment. Une manière  
de se rassembler pour  
se remémorer de  
beaux souvenirs.»

## CHAUDRÉE DE PALOURDES DE LA DUNE-DU-SUD

4 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 35 MIN

 **COOKMARIZ [MARYSE BOUDREAU]**

3 c. à table (45 ml) de beurre  
1 oignon moyen, émincé  
1/2 tasse (125 ml) de poivron vert, rouge ou orange,  
en petits cubes  
1/4 tasse (60 ml) de céleri, en petits cubes  
3 c. à table (45 ml) de farine  
1/4 à 1/2 tasse (60 à 125 ml) de vin blanc  
6 pommes de terre moyennes, en dés  
750 ml à 1 litre (3 à 4 tasses) de jus de palourdes  
1 lb (500 g) de palourdes avec leur jus  
1/2 c. à thé (2 ml) de thym  
1/4 c. à thé (1 ml) de persil  
1/4 c. à thé (1 ml) de basilic  
1/4 tasse (60 ml) de crème ou de lait  
Sel et poivre du moulin  
Un peu de zeste de lime, râpé finement (facultatif)  
Parmesan, râpé (facultatif)

1. Dans une poêle, à feu doux, **chauffer** le beurre et **faire suer** l'oignon, le poivron et le céleri. **Ajouter** la farine en pluie et **remuer**.
2. **Déglicer** au vin blanc, **laisser réduire** quelques minutes et **ajouter** les pommes de terre.
3. **Ajouter** l'eau, le jus des palourdes et les fines herbes. **Saler** et **poivrer** au goût. **Cuire** à feu moyen pendant environ 15 minutes.
4. **Ajouter** les palourdes et **cuire** environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
5. **Ajouter** la crème et **répartir** dans des bols. **Garnir** d'un peu de zeste de lime et de parmesan, si désiré.

## BRIE FONDANT AUX CANNEBERGES ET À L'ÉRABLE

4 À 6 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 10 MIN

 **CATHERINE ET PATRICK  
[CATHERINE DURANLEAU]**

2 c. à table (30 ml) de pignons  
2 c. à table (30 ml) de canneberges séchées  
1/3 tasse (80 ml) de sirop d'érable  
1 c. à table (15 ml) de vinaigre balsamique  
2 c. à table (30 ml) de vin rouge  
Herbes de Provence, au goût  
1 oignon vert (partie verte), haché finement  
1 brie entier

1. Dans un bol, **mélanger** tous les ingrédients, sauf le brie.
2. **Déposer** le brie dans un petit plat de cuisson. **Couvrir** de la préparation et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit moelleux.

<<

Voici une recette sans prétention que j'ai improvisée un soir de match de hockey du Canadien. Elle est vite devenue un classique. Oui, la simplicité a souvent bien meilleur goût!>>





# SOUPE-REPAS D'INSPIRATION MAROCAINE

10 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 1 H 10 MIN

 [CHANTAL DUPONT-LAMY]

3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
1/2 lb (250 g) de petits cubes d'agneau ou de bœuf  
1 gros oignon, en dés  
2 branches de céleri, en dés  
1 carotte, en dés  
1 grosse pomme de terre, en cubes  
1 c. à table (15 ml) de curcuma moulu  
1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu  
1/4 c. à thé (1 ml) de coriandre moulue  
1/2 c. à thé (2 ml) de paprika  
1/2 c. à thé (2 ml) de gingembre moulu  
1 pincée de safran  
1 pincée de graines de carvi  
9 1/2 tasses (2,5 litres) d'eau  
1 tasse (250 ml) de sauce tomate  
ou de coulis de tomates  
1/2 bâton de cannelle  
1/2 tasse (125 ml) de lentilles, triées et rincées  
1 courgette, épépinée et coupée en cubes  
1/4 tasse (60 ml) de farine  
1 c. à thé (5 ml) de harissa  
1/4 tasse (60 ml) d'orzo  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de pois chiches,  
rincés et égouttés  
Un peu de persil plat, haché grossièrement  
10 tranches de citron, coupées en deux (facultatif)  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive et **saisir** les cubes de viande sur toutes les faces. **Ajouter** l'oignon et **faire sauter** jusqu'à ce qu'il soit translucide et légèrement doré. **Ajouter** le céleri, la carotte et la pomme de terre.
2. **Ajouter** le curcuma, le cumin, la coriandre, le paprika, le gingembre, le safran et le carvi. Bien **mélanger**. **Ajouter** 9 tasses (2,25 litres) d'eau, la sauce tomate et la cannelle. **Porter** à ébullition, **ajouter** les lentilles et **porter** de nouveau à ébullition. **Couvrir** et **laisser mijoter** à feu doux pendant 30 minutes. **Ajouter** la courgette, **couvrir** et **poursuivre** la cuisson pendant 15 minutes.
3. Entre-temps, à l'aide d'un fouet, **mélanger** le reste de l'eau, la farine et la harissa dans un bol. **Verser** dans la soupe, puis **ajouter** l'orzo et les pois chiches. **Cuire** 10 minutes en remuant régulièrement. **Ajouter** le persil, puis **saler** et **poivrer** au goût.
4. Si désiré, au moment de servir, **ajouter** 2 demi-tranches de citron dans chaque bol.

«

Au restaurant marocain, on nous avait servi de délicieux petits pains à l'anis avant notre bouillon. De retour à la maison, je me suis inspirée du bouillon du resto pour créer une soupe-repas parfumée aux épices marocaines.»





# MACARONIS SPÉCIAL POMPIER

10 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 1 H 15 MIN

 ALLDRESSED [FRANÇOIS DURIVAGE]

6 c. à table (90 ml) d'huile d'olive  
1/2 tasse (125 ml) d'oignon, haché  
2 gousses d'ail, hachées  
1 1/2 lb (750 g) de bœuf haché  
1 cube de bouillon de bœuf  
1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante  
1 1/2 tasse (375 ml) de pâte de tomate  
1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates  
1/2 c. à thé (2 ml) d'origan  
2 c. à thé (10 ml) de sel  
1/2 c. à thé (2 ml) de poivre  
2 tasses (500 ml) de champignons, en tranches  
4 tasses (1 litre) de macaronis coupés  
3/4 lb (375 g) d'épinards congelés, coupés, cuits et égouttés  
2 c. à table (30 ml) de beurre  
1 tasse (250 ml) de croûtons à l'ail  
12 tranches de mozzarella

«  
Quand j'ai commencé à travailler comme pompier, on m'a demandé de faire un plat qui pourrait plaire à tous mes collègues. J'ai préparé des macaronis auxquels j'ai ajouté ma touche personnelle. Les gars en ont raffolé.»

1. Dans une casserole, à feu doux, **chauffer** 4 c. à table (60 ml) d'huile d'olive. **Cuire** l'oignon et l'ail pendant 3 minutes. **Ajouter** le bœuf haché et **faire revenir** jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée.
2. Dans un petit bol, **dissoudre** le cube de bouillon de bœuf dans l'eau bouillante et **verser** dans la casserole. **Ajouter** la pâte de tomate, les tomates, l'origan, le sel et le poivre. **Laisser mijoter** pendant environ 1 heure à feu doux.
3. Dans une poêle à fond épais, à feu doux, **chauffer** le reste de l'huile d'olive. **Cuire** les champignons pendant environ 3 minutes et les **déposer** dans la sauce.
4. **Beurrer** un grand plat de cuisson rectangulaire peu profond.
5. **Cuire** les pâtes en suivant les indications inscrites sur l'emballage et **égoutter**.
6. **Déposer** une couche de macaronis au fond du plat beurré. **Couvrir** de la moitié de la sauce. **Ajouter** 6 tranches de mozzarella, le reste des macaronis et de la sauce ainsi que les épinards.
7. Dans une poêle, à feu moyen, **chauffer** le beurre et **faire revenir** les croûtons en les **enrobant** sur toutes les faces. **Disposer** uniformément sur les épinards. **Ajouter** le reste de la mozzarella.
8. **Faire gratiner** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu et doré.



«

J'adorais regarder cuisiner mes grands-mères et j'ai noté plusieurs de leurs recettes pour les transmettre à mes enfants. Un jour de Noël, j'ai adapté cette recette traditionnelle pour la mijoteuse afin de libérer une place sur ma cuisinière.»

# RAGOÛT DE BOULETTES DE MA GRAND-MÈRE CUIT À LA MIJOTEUSE

12 PORTIONS PRÉPARATION : 40 MIN | REPOS : 10 MIN | CUISSON : 10 À 12 H

 EGAGNE007 [ÉDITH GAGNÉ]

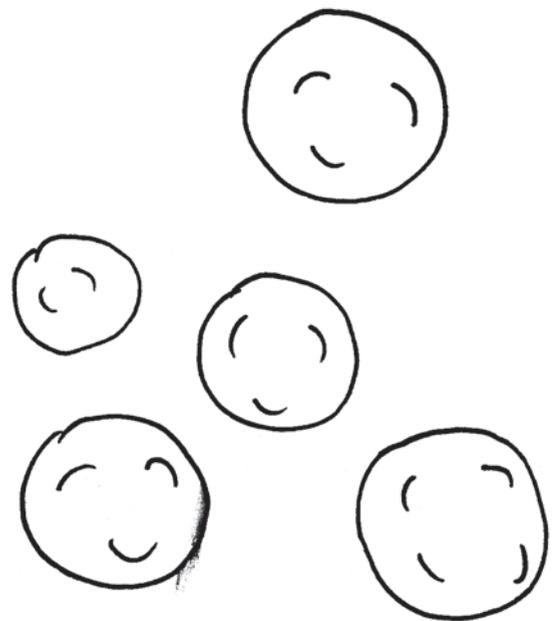
3/4 tasse (180 ml) de chapelure  
3/4 tasse (180 ml) de lait  
3 lb (1,5 kg) de porc haché  
1 1/2 lb (750 g) de bœuf haché  
2 œufs  
2 c. à table (30 ml) de poudre d'oignon  
1 c. à thé (5 ml) de poudre d'ail  
1 c. à table (15 ml) de piment de la Jamaïque  
2 c. à table (30 ml) de sel  
Farine grillée, au goût  
1 sachet de sauce à ragoût St-Hubert  
3 tasses (750 ml) d'eau froide  
1 boîte de 10 oz (284 ml) de bouillon de poulet

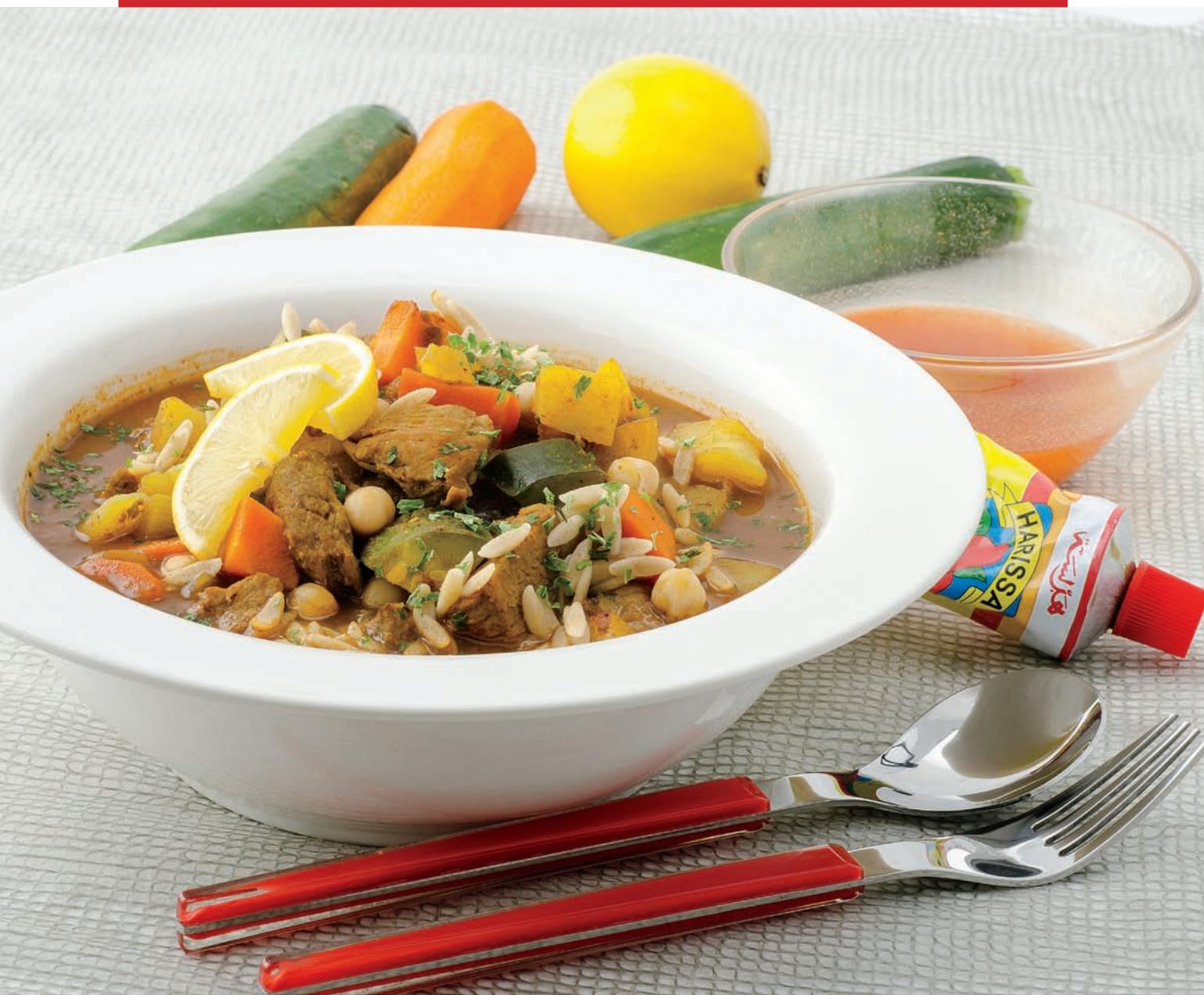
1. Dans un bol, **déposer** la chapelure dans le lait et **laisser reposer** pendant 10 minutes.
2. **Mélanger** le porc et le bœuf hachés avec le mélange de chapelure, les œufs, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, le piment de la Jamaïque et le sel. **Façonner** des boulettes de 1 à 1 1/2 po (2,5 à 4 cm), puis les **rouler** dans la farine grillée avant de les **déposer** dans la mijoteuse.
3. Dans un bol, **mélanger** le contenu du sachet de sauce avec l'eau froide et le bouillon. **Verser** sur les boulettes.
4. **Cuire** à la mijoteuse, à basse température, de 10 à 12 heures.

## Étapes facultatives pour le service :

5. Une fois la cuisson du ragoût terminée, **verser** tout le jus de cuisson des boulettes dans une grande casserole et y **déposer** des pommes de terre gelotes ou des pommes de terre rouges en cubes. **Cuire** à feu moyen-vif de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Si désiré, **lier** avec un épaississant (ex. : Veloutine brune).
6. **Ajouter** les boulettes, bien **mélanger** et **réchauffer**.

**NOTE :** Si on coupe la recette de moitié, on peut cuire les pommes de terre dans la mijoteuse en même temps que les boulettes.





«

Cette recette n'attire pas beaucoup d'adeptes au premier abord, mais tous finissent par se raviser. C'est tellement bon ! Ce plat est encore meilleur le lendemain, comme un bon bouilli de légumes.»

## LENTILLES AUX SAUCISSES DE TOULOUSE

10 PORTIONS PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 1 H 10 MIN

 SHANTAL [CHANTAL DUPONT]

12 saucisses de Toulouse  
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive  
7 oz (200 g) de lardons, en morceaux  
2 1/2 oignons, en morceaux  
4 carottes, en rondelles  
4 1/4 tasses (1,06 litre) de lentilles vertes du Puy, rincées et égouttées  
4 feuilles de laurier  
1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché  
12 tasses (3 litres) d'eau froide  
1 1/2 c. à table (22 ml) de moutarde de Dijon

1. **Porter** une grande casserole d'eau à ébullition. **Faire bouillir** les saucisses pendant 5 minutes. **Égoutter** et **couper** en morceaux de 1/2 po (1 cm).
2. Dans un wok ou une grande casserole antiadhésive, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** les morceaux de saucisses jusqu'à légère coloration. **Réserver** dans une assiette.
3. **Répéter** avec les lardons et **réserver** dans une assiette.
4. Dans le même wok, **faire revenir** les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. **Ajouter** les carottes, **remuer** et **cuire** de 2 à 3 minutes.
5. **Ajouter** les lentilles, le laurier, le thym et l'eau froide. **Porter** à ébullition. **Baisser** le feu, **couvrir** presque complètement et **cuire** pendant 40 minutes.
6. **Ajouter** la moutarde et **mélanger** délicatement. **Incorporer** les saucisses et les lardons réservés. **Remuer** et **cuire** 10 minutes de plus.

## LONGE DE PORC ROYALE

10 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 2 H | REPOS : 10 MIN

 [CAROLE SCROSATI LONGPRÉ]

1 longe de porc de 6 lb (3 kg)  
2 lb (1 kg) de filet mignon  
2 c. à table (30 ml) de moutarde de Dijon  
1/2 tasse (125 ml) de vinaigrette italienne  
1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) d'épices pour bifteck à la grecque  
1 tasse (250 ml) de thé, infusé et refroidi  
1 tasse (250 ml) de bouillon de bœuf  
Fécule de maïs, au goût

1. **Ouvrir** la longe de porc en portefeuille et y **insérer** le filet mignon. **Ficeler** solidement.
2. **Déposer** la viande sur une grille posée dans un plat de cuisson. **Badigeonner** de moutarde et **arroser** de vinaigrette italienne. **Saupoudrer** d'épices pour bifteck.
3. Dans un bol, **mélanger** le thé et le bouillon. **Réserver**.
4. **Cuire** la viande au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant environ 2 heures, en **l'arrosant** toutes les 30 minutes avec le mélange de thé et de bouillon. Lorsque la température du thermomètre à viande atteint 158 °F (70 °C), **sortir** la viande du four, **couvrir** de papier d'aluminium et **laisser reposer** pendant 10 minutes.
5. À l'aide d'une cuillère en bois, **gratter** les sucs de viande collés au fond du plat de cuisson et les **mélanger** avec de l'eau et un peu de fécule de maïs pour faire une sauce.
6. **Découper** la viande en tranches fines. **Napper** de sauce et, si désiré, **accompagner** d'asperges et de purée de pommes de terre.







## RÔTI DE PALETTE DE VEAU AU THYM

4 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 4 À 8 H

 **DAIVA** [KIM RAYMOND]

3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
1 rôti de palette de veau de 3 lb (1,5 kg)  
1/2 oignon jaune, haché finement  
5 ou 6 gousses d'ail, en tranches fines  
1/4 tasse (60 ml) de vin blanc sec  
1/2 tasse (125 ml) de bouillon ou de fond de veau ou de bœuf  
2 c. à table (30 ml) de moutarde de Dijon  
1/2 oignon jaune, en rondelles  
Thym frais ou séché, au goût  
1/2 tasse (125 ml) de crème  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une poêle, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** le rôti avec l'oignon haché et la moitié de l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien saisi sur toutes les faces. **Réserver** dans une assiette.
2. **Déglacer** la poêle avec le vin blanc. **Raclar** les jus de cuisson à l'aide d'une spatule et **laisser réduire** pendant environ 1 minute. **Ajouter** le bouillon et la moutarde, puis **retirer** du feu.
3. **Déposer** les rondelles d'oignon et le reste de l'ail dans la cocotte d'une mijoteuse d'au moins 16 tasses (4 litres). **Assaisonner** le rôti de thym, de sel et de poivre, puis **faire pénétrer** les assaisonnements en frottant la viande. **Déposer** le rôti dans la mijoteuse.
4. **Mouiller** le rôti avec le mélange de bouillon. **Cuire** à haute température pendant 4 heures ou à basse température pendant 8 heures.
5. **Déposer** le rôti cuit dans une assiette. À l'aide d'une cuillère perforée, **retirer** les légumes du jus de cuisson. **Réduire** en purée et **incorporer** à la sauce (ou **réserver** pour mélanger avec une purée de pommes de terre).
6. **Verser** le jus de cuisson dans une poêle et **porter** à ébullition. **Ajouter** la crème, **baisser** le feu et **laisser réduire** jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère. **Ajouter** du poivre et du thym au goût. **Découper** le rôti en tranches et **napper** de sauce.





## GIGOT D'AGNEAU BRAISÉ DE CHRISTIANNE

8 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 6 À 8 H

### GOLFITE [CHRISTIANNE RACINE]

2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
3 oignons Vidalia, hachés grossièrement  
10 gousses d'ail, hachées ou entières  
1 tasse (250 ml) de bouillon de légumes  
1 gigot d'agneau de 7 lb (3,5 kg) avec l'os, coupé en deux (pour qu'il entre dans une cocotte de grès)  
4 carottes  
1 bouteille de cidre du Québec  
1 poignée de menthe fraîche  
Quelques branches de thym  
Sel et poivre du moulin

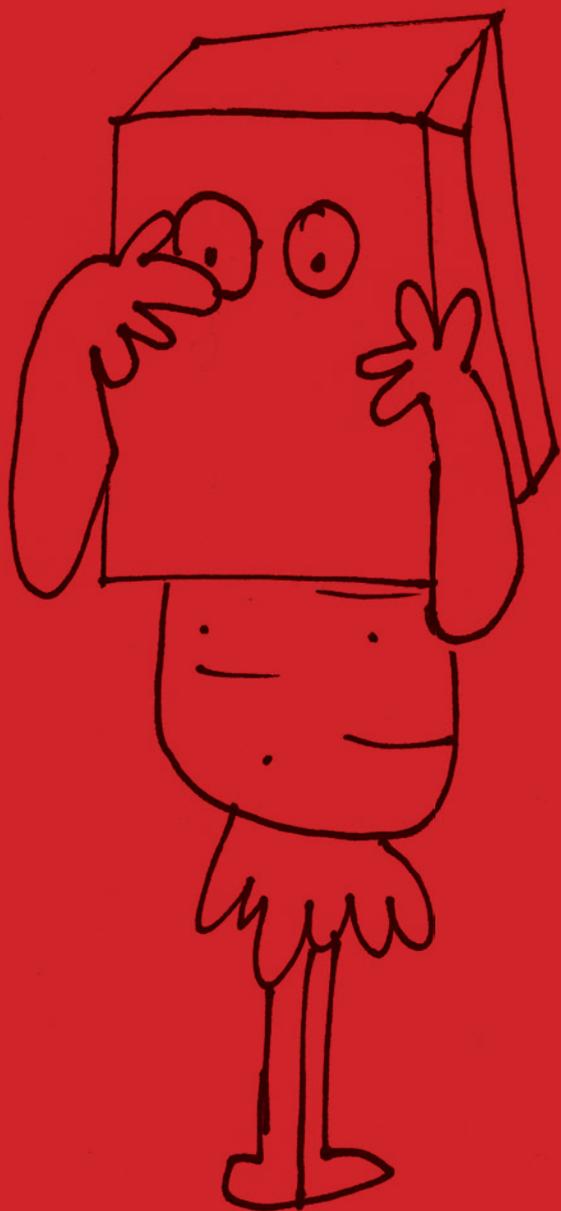
1. Dans une poêle, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** les oignons et l'ail de 3 à 5 minutes. **Déglicer** avec le bouillon, puis **verser** dans une cocotte de grès.
2. **Déposer** le gigot d'agneau dans la cocotte, puis **ajouter** le reste des ingrédients (laisser le thym entier et **retirer** les branches en fin de cuisson).
3. **Cuire** au four préchauffé à 300 °F (150 °C) de 6 à 8 heures.

**NOTE:** Plus le gigot cuit longtemps et doucement, plus la viande sera fondante et les saveurs bien amalgamées. On peut le servir avec du colcannon (purée de pommes de terre et de chou cuit mélangés avec un peu de jambon haché finement) et des légumes-racines cuits.

«

Ce gigot s'apprête sans difficulté. Voici une belle façon d'incorporer du cidre du Québec dans un plat de viande. Cette boisson mériterait qu'on la mette plus souvent en valeur dans différentes recettes.»







**OPÉRATION  
CAMOUFLAGE :**

**OÙ ÇA, DES  
VITAMINES ?**





## BOUCHÉES AUX CŒURS D'ARTICHAUT ET AU PARMESAN

**DONNE 20 BOUCHÉES** PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 25 MIN

 **SUNY29 [ANNIE GAGNÉ]**

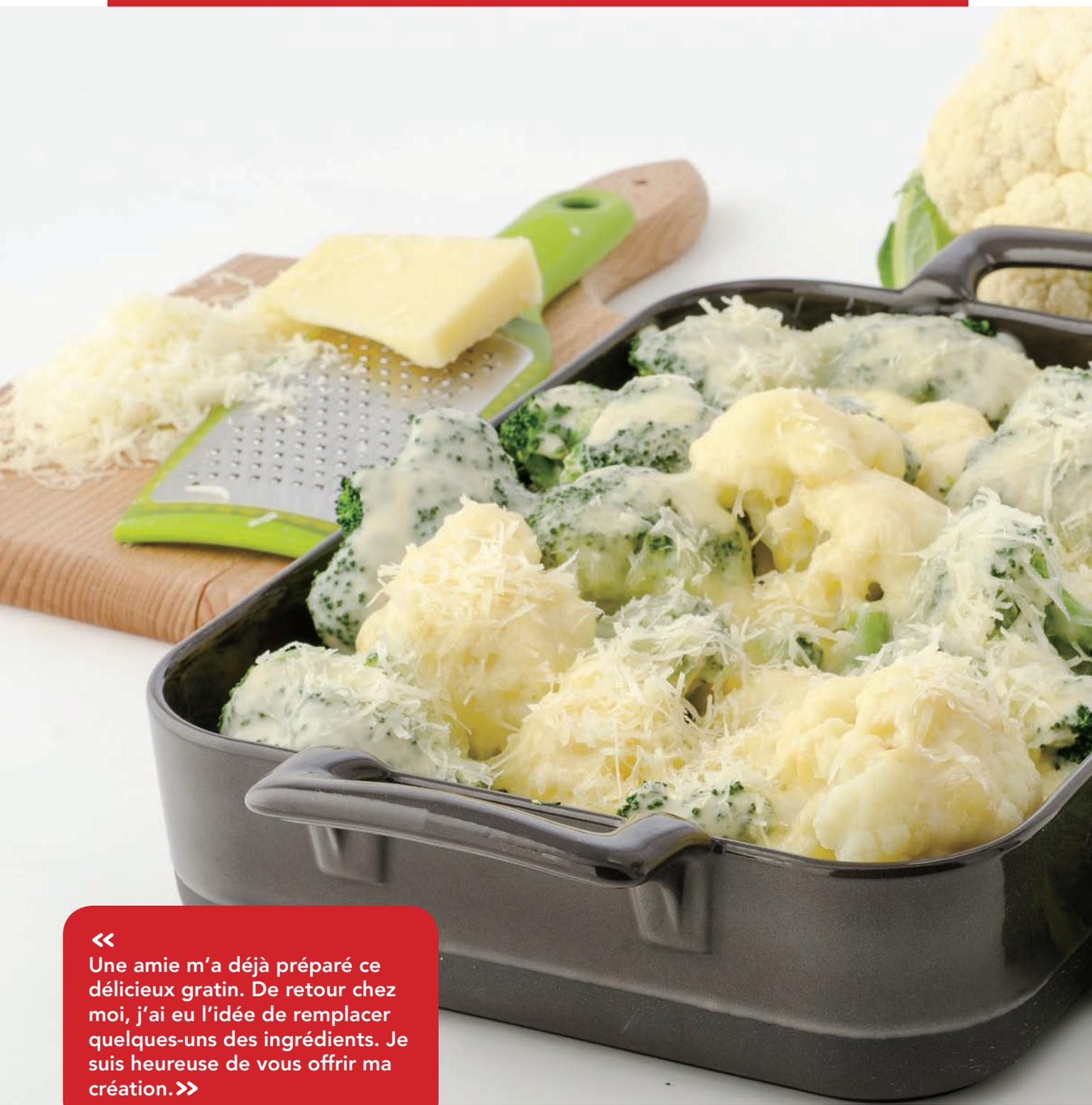
3/4 tasse (180 ml) de mayonnaise  
1 à 2 gousses d'ail  
1/2 tasse (125 ml) de parmesan, en morceaux  
1 petite boîte de cœurs d'artichaut, rincés et égouttés  
2 baguettes de pain, en tranches  
1/2 tasse (125 ml) de cheddar ou de mozzarella, râpé

1. Au robot culinaire, **mélanger** la mayonnaise, l'ail, le parmesan et les cœurs d'artichaut jusqu'à consistance lisse.
2. **Tartiner** les tranches de pain avec la préparation et **couvrir** de fromage râpé.
3. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

«

Je voulais servir un nouveau plat à une épluchette familiale afin de ne pas offrir le même que l'année précédente. Mais on a insisté pour que j'aie acheté les ingrédients nécessaires à la préparation de ma "vieille" recette. Impossible de la retirer du menu! »





<<

Une amie m'a déjà préparé ce délicieux gratin. De retour chez moi, j'ai eu l'idée de remplacer quelques-uns des ingrédients. Je suis heureuse de vous offrir ma création.>>

## GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE BROCOLI

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 30 MIN

 KATHY\_135 [KATHY LAFRENIÈRE]

1 1/2 tasse (375 ml) de fleurons de chou-fleur  
1 1/2 tasse (375 ml) de fleurons de brocoli  
3 c. à table (45 ml) de beurre ou de margarine  
1/4 tasse (60 ml) de farine  
1 1/2 tasse (375 ml) de lait chaud  
1/4 tasse (60 ml) de fromage de type Cheez Whiz  
Mozzarella ou cheddar blanc, râpé  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole d'eau bouillante, **blanchir** le chou-fleur et le brocoli pendant 3 minutes. **Égoutter** et **réserver**.
2. Dans un poêlon allant au four, **faire fondre** le beurre. **Ajouter** la farine en pluie en **mélangeant** à l'aide d'un fouet. **Verser** le lait chaud et **mélanger** sans cesse jusqu'à ce que la sauce soit homogène. **Ajouter** le fromage de type Cheez Whiz et **remuer** pour faire **fondre**. **Éteindre** le feu, puis **saler** et **poivrer** au goût.
3. **Ajouter** le chou-fleur et le brocoli à la sauce et bien **mélanger**. **Couvrir** uniformément de mozzarella.
4. **Cuire** au four préchauffé à 300 °F (150 °C) de 20 à 25 minutes. **Faire dorer** la mozzarella sous le gril et **servir** aussitôt.

## ENCORE DU BROCOLI S.V.P. !

2 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 10 MIN

 SAMNOL [LINA BERGERON]

3 c. table (45 ml) de vinaigrette aux fines herbes  
Les fleurons de 1 brocoli  
1 échalote française, hachée  
1 gousse d'ail, hachée  
Sel et poivre du moulin

Dans un poêlon, à feu moyen-vif, **chauffer** la vinaigrette. **Ajouter** le reste des ingrédients et **poursuivre** la cuisson pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit al dente.

«  
Je fais souvent  
cette recette les  
soirs de semaine.  
Simple, savoureuse  
et vitaminée, elle  
est l'alliée de toutes  
les mamans. Quand  
j'entends ma fille  
s'écrier qu'elle veut  
encore du brocoli, ça  
veut tout dire !»





«

Au lieu de faire des muffins au son ou au chocolat, essayez cette recette à base de patates douces qui permet de manger des légumes sans trop s'en rendre compte.»

# MUFFINS AUX PATATES DOUCES

**DONNE 12 MUFFINS** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 30 MIN

**MMEHOFFMAN [CELYNA HOFFMAN]**

2 petites patates douces, pelées et coupées en cubes  
1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne  
et un peu plus pour garnir  
1 tasse (250 ml) de farine  
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude  
1/4 tasse (60 ml) de graines de chanvre  
1/2 tasse (125 ml) de cassonade  
1/3 tasse (80 ml) de compote de pommes non sucrée  
1 gros œuf  
1/4 tasse (60 ml) de lait  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
1 tasse (250 ml) de raisins de Smyrne

1. Dans une grande casserole, **déposer** les patates douces, **couvrir** d'eau et **porter** à ébullition. **Baisser** le feu et **cuire** jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **Réduire** en purée lisse.
2. Dans un bol, **mélanger** les flocons d'avoine, la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les graines de chanvre.
3. Dans un autre bol, **mélanger** la purée de patates douces, la cassonade, la compote de pommes, l'œuf, le lait et la vanille. **Verser** sur les ingrédients secs et **remuer** légèrement pour bien humecter le tout. **Ajouter** les raisins secs et **remuer** un peu.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, **déposer** la préparation dans 12 moules à muffins en silicone ou moules en métal graissés. **Saupoudrer** légèrement de flocons d'avoine.
5. **Cuire** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre. **Laisser refroidir** un peu avant de **démouler**.



Cette recette date de ma période végétalienne, mais je n'ai jamais cessé de l'apprécier. Tous les gens à qui j'ai servi ces brownies fruités et chocolatés les ont beaucoup aimés. >>

# BROWNIES VÉGÉTALENS AUX FRUITS

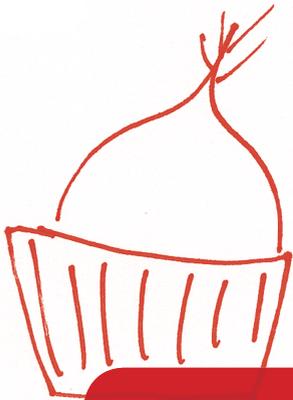
**DONNE 12 BROWNIES** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 35 À 40 MIN

**MMEHOFFMAN [CELYNA HOFFMAN]**

2 tasses (500 ml) de farine de blé entier  
1 1/2 tasse (375 ml) de sucre  
3/4 tasse (180 ml) de poudre de cacao non sucrée, tamisée  
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1/3 tasse (80 ml) d'eau  
1/4 tasse (60 ml) de purée de dattes nature ou au miel  
1/2 tasse (125 ml) de banane, en purée  
1 tasse (250 ml) de compote de pommes non sucrée  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
3/4 tasse (180 ml) de graines de caroube  
1/2 tasse (125 ml) de canneberges séchées

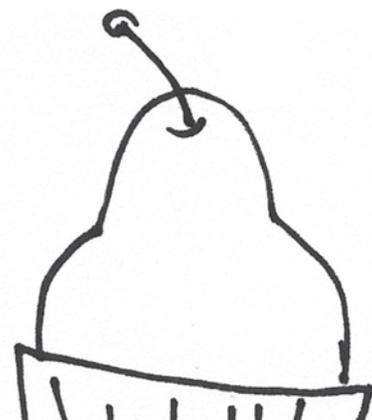
1. Dans un grand bol, **mélanger** la farine, le sucre, le cacao, la levure chimique et le sel.
2. **Ajouter** l'eau, la purée de dattes, la banane, la compote de pommes et la vanille. Bien **mélanger** et **incorporer** la caroube et les canneberges séchées. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
3. **Graisser** un moule carré de 9 po x 9 po (23 cm x 23 cm) et tapisser le fond de papier parchemin. (On peut aussi prendre un moule en silicone.)
4. **Verser** la préparation dans le moule et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce qu'un couteau inséré au centre en ressorte propre. **Laisser refroidir** complètement avant de **découper** en carrés.





«

C'est en cherchant comment inclure des betteraves dans certaines recettes sans trop mettre en valeur leur goût particulier que j'ai essayé ces muffins extraordinaires. Tous ceux qui en ont mangé les ont aimés.»





## MUFFINS AUX BETTERAVES ET AUX POIRES

**DONNE 6 MUFFINS** PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 25 MIN

**MMEHOFFMAN** [CELYNA HOFFMAN]

### 1<sup>er</sup> mélange

1 tasse (250 ml) de farine  
2 c. à thé (10 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
1/2 tasse (125 ml) de sucre

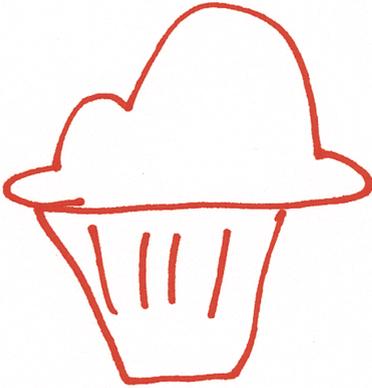
### 2<sup>e</sup> mélange

2 œufs, battus  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive

### 3<sup>e</sup> mélange

1 poire mûre, pelée et coupée en petits cubes  
1 tasse (250 ml) de betteraves, râpées finement  
Un peu de citron

1. **Préparer** les trois mélanges dans trois bols différents. Le jus de citron empêchera les poires de brunir.
2. **Verser** le 2<sup>e</sup> mélange peu à peu sur le 1<sup>er</sup> mélange. Bien **mélanger** jusqu'à ce que les ingrédients secs soient complètement amalgamés aux ingrédients liquides.
3. **Ajouter** le 3<sup>e</sup> mélange et **remuer** délicatement jusqu'à ce que la préparation devienne rose.
4. **Répartir** dans 6 moules à muffins et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des muffins en ressorte propre. **Laisser refroidir** un peu avant de **démouler**.





«

Mes parents et mon oncle Jacques faisaient d'énormes potagers. Chaque automne, on se retrouvait avec une surabondance de légumes. Tante Louise trouvait différentes recettes pour ne rien perdre de la récolte. Ce gâteau est le fruit de ses recherches.»

»

# GÂTEAUX AUX COURGETTES ET AU CHOCOLAT

8 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 45 À 60 MIN

 **TRUCHONMAN** [MANON TRUCHON]

10 oz (300 g) de courgettes  
4 œufs  
3/4 tasse (180 ml) d'huile de canola  
2 tasses (500 ml) de sucre  
2/3 tasse (160 ml) de cacao en poudre  
1 c. à table (15 ml) d'extrait de vanille  
1 tasse (250 ml) de lait  
2 1/2 tasses (625 ml) de farine, tamisée  
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude  
1 c. à thé (5 ml) de sel  
1 1/2 c. à thé (7 ml) de cannelle moulue  
1/2 c. à thé (2 ml) de muscade moulue  
1 1/2 c. à thé (7 ml) de vinaigre

1. **Graisser** 2 moules à gâteaux ou les **tapisser** de papier parchemin.
2. **Évider** les courgettes sans les peler, puis les **râper** finement. **Réserver** dans du papier absorbant.
3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique réglé à haute vitesse, **battre** les œufs, l'huile de canola et le sucre jusqu'à l'obtention d'une belle couleur citronnée. **Réduire** la vitesse et **ajouter** le cacao et la vanille.
4. En **alternant** avec le lait, **incorporer** peu à peu les ingrédients secs. **Ajouter** le vinaigre à la fin.
5. À l'aide d'une cuillère en bois, **ajouter** les courgettes bien essorées et **mélanger**. **Verser** dans les moules.
6. **Cuire** au centre du four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. **Laisser refroidir** dans les moules.
7. **Servir** froid avec un fondant au chocolat, un glaçage au beurre, une glace à la vanille ou tel quel. Ce dessert est meilleur le lendemain de sa préparation ou après avoir été congelé.

z 2 moules à gâteaux ou mieux  
tapissez les moules de papier  
Évidez la courge, gardez la peli  
er avec la râpe à chou. Réservez  
papier absorbant.

zute vitesse dans un grand bol, le  
huile et le sucre jusqu'à l'obtention  
e couleur citronnée. Réduire la  
ajouter le cacao et la vanille.

nt avec le lait, incorporez peu à  
rédients secs. Ajoutez le vinaigre

ne cuillère de bois, ajoutez la  
rée. Mélangez.

F au centre du four de 45 à 60  
usqu'à ce qu'un cure-dents piqué  
du gâteau en ressorte propre.  
teaux refroidir dans les mou





«  
Mes invités me  
demandent toujours  
la recette de ce  
gâteau original. Je  
le fais souvent pour  
les anniversaires et je  
prends le temps de  
le décorer de beaux  
fruits et d'un soupçon  
de crème fouettée.»

# GÂTEAU À LA SALADE DE FRUITS, AUX PACANES ET AUX AMANDES

12 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 50 MIN

 **SAKYA** [LORENE LALONDE]

## Pâte

- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de salade de fruits avec le jus
- 2 œufs
- 2 tasses (500 ml) de sucre
- 2 tasses (500 ml) de farine tout usage
- 2 c. à thé (10 ml) de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel

## Garniture

- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade
- 1/2 tasse (125 ml) de crème à cuisson 35 %
- 1/2 tasse (125 ml) de beurre
- 1/2 tasse (125 ml) de pacanes
- 1/4 tasse (60 ml) d'amandes effilées

1. **Graisser** un moule à gâteau rond ou tubulaire.
2. **Pâte** : À l'aide d'un pilon, **écraser** légèrement la salade de fruits.
3. Dans un bol, **battre** les œufs avec le sucre, la farine, le bicarbonate de soude et le sel. **Ajouter** la salade de fruits, bien **mélanger** et **verser** dans le moule.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 50 minutes ou jusqu'à ce qu'une brochette insérée au centre en ressorte propre.
5. **Garniture** : Dans une casserole, bien **mélanger** la cassonade, la crème et le beurre. **Porter** à ébullition et **retirer** aussitôt du feu. **Incorporer** les pacanes et les amandes.
6. **Faire** quelques incisions sur le gâteau et y **verser** la préparation. **Faire dorer** sous le gril du four préchauffé pendant environ 2 minutes.

# GÂTEAU RENVERSÉ AUX FRUITS FRAIS

8 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 45 MIN  
REPOS : 5 MIN

 **BENOMYNE** [BENOÎT MYNER]

- 1/2 tasse (125 ml) de margarine
- 3/4 tasse (180 ml) de cassonade
- 2 tasses (500 ml) de fruits frais, en petits morceaux
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 2 1/2 c. à thé (12 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 3/4 tasse (180 ml) de sucre
- 1 œuf
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille
- 2/3 tasse (160 ml) de lait

1. Dans un moule carré de 9 po x 9 po (23 cm x 23 cm), **faire fondre** 3 c. à table (45 ml) de margarine avec la cassonade. **Disposer** les fruits sur le dessus.
2. Dans un bol, **tamiser** la farine, la levure chimique et le sel.
3. Dans un autre bol, **défaire** le reste de la margarine en crème en **incorporant** peu à peu le sucre et l'œuf. **Ajouter** la vanille et **mélanger**. **Incorporer** les ingrédients secs en **alternant** avec le lait. **Déposer** sur les fruits à l'aide d'une cuillère.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 45 minutes. **Laisser tiédir** 5 minutes, puis **renverser** dans une assiette.

<<

C'est ma belle-sœur qui m'a refilé cette recette. Il s'agissait à l'origine d'un gâteau renversé à l'ananas, mais je préfère utiliser les fruits que je veux. On se bat presque pour manger les bords croustillants du gâteau...>>



Yahou,

la rhubarbe  
est arrivée!

Faisons des  
Carrés!



«

Cette recette est un rituel printanier. Dès que j'ai de la rhubarbe dans mon potager, je m'empresse de l'utiliser. C'est mon dessert passe-partout, car je suis toujours certaine du résultat.»

# CARRÉS SUBLIMES À LA RHUBARBE MERINGUÉE DE SAKYA

8 PORTIONS PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 1 H 5 MIN

 SAKYA [LORENE LALONDE]

## Base

1/2 tasse (125 ml) de beurre à température ambiante  
1 tasse (250 ml) de farine tout usage  
1 c. à table (15 ml) de sucre

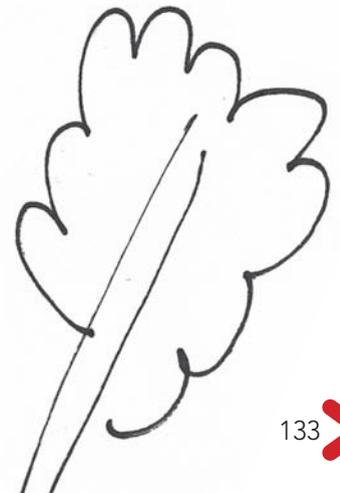
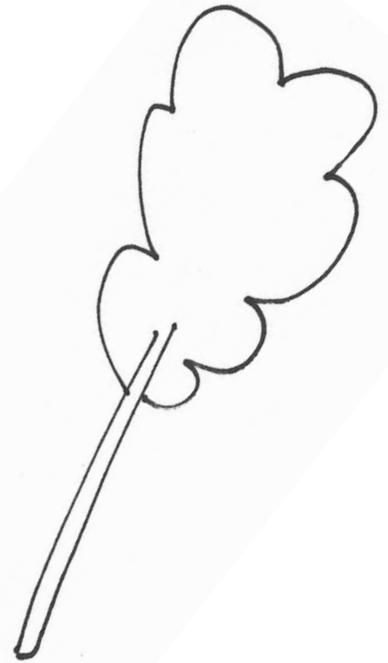
## Couche du centre

3 jaunes d'œufs  
1 tasse (250 ml) de sucre  
2 c. à table (30 ml) de farine tout usage  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
1/4 tasse (60 ml) de crème 35 %  
1/4 tasse (60 ml) de lait  
2 1/2 tasses (625 ml) de rhubarbe, en morceaux

## Meringue

3 blancs d'œufs  
1/3 tasse (80 ml) de sucre  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
1/4 tasse (60 ml) de noix de coco râpée (facultatif)

1. **Base**: Dans un bol, bien **mélanger** le beurre, la farine et le sucre. **Presser** dans un plat de cuisson carré de 9 po x 9 po (23 cm x 23 cm) non graissé. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes.
2. **Couche du centre**: Entre-temps, dans un bol, **battre** les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à consistance mousseuse. **Ajouter** la farine en mélangeant, puis **incorporer** le sel, la crème et le lait. **Ajouter** la rhubarbe. **Étaler** sur la base et **poursuivre** la cuisson au four pendant 45 minutes.
3. **Meringue**: **Battre** les blancs d'œufs jusqu'à consistance très mousseuse. **Ajouter** le sucre peu à peu, 1 c. à table (15 ml) à la fois, tout en continuant de **battre** jusqu'à formation de pics fermes. **Incorporer** la vanille.
4. **Étaler** rapidement la meringue sur la rhubarbe et, si désiré, **couvrir** de noix de coco. **Cuire** au four pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la meringue soit dorée. **Servir** tiède ou froid.







**ET QUE ÇA  
TOURNE :  
VIVE LE  
MÉLANGEUR !**



## CRÈME VELOUTÉE AUX ÉPINARDS

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 10 MIN

FRANCE L. [FRANCE LAJOIE]

1 botte d'épinards

### Béchamel

3 c. à table (45 ml) de beurre

3 c. à table (45 ml) de farine

3 à 4 tasses (750 ml à 1 litre) de lait

1 c. à table (15 ml) de bouillon de poulet

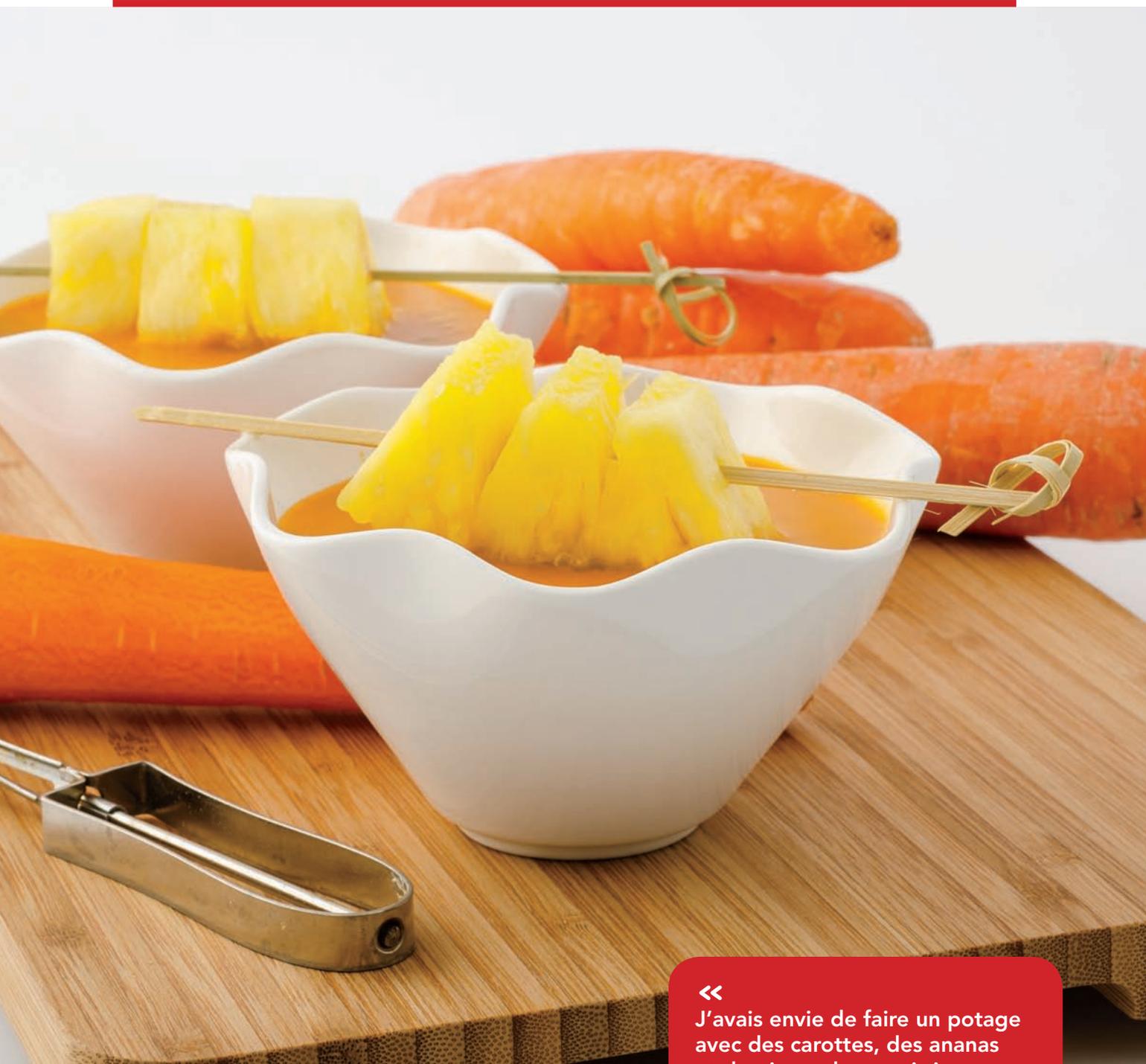
2 tranches de cheddar orange

Sel et poivre du moulin

1. **Laver** les épinards et les **cuire** dans une poêle sans les égoutter jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. **Réserver** dans une assiette et **garder** l'eau de cuisson séparément pour faire la béchamel.
2. **Béchamel**: Dans une casserole, à feu doux, **mélanger** le beurre et la farine à l'aide d'un fouet. **Verser** peu à peu le lait et l'eau de cuisson des épinards en **remuant** sans cesse jusqu'à épaississement. **Ajouter** le bouillon, puis **saler** et **poivrer** au goût.
3. Au mélangeur, **mixer** la béchamel avec les épinards et le fromage. **Verser** dans une casserole et **chauffer** à feu doux pendant 5 minutes.

«

Ma mère préparait cette succulente crème aux épinards avec amour pour sa grande famille. Je suis heureuse de partager sa recette et j'ai la conviction que vous la remercerez à votre tour.»



«

J'avais envie de faire un potage avec des carottes, des ananas et du gingembre, mais je ne trouvais pas de recette qui contenait tous ces ingrédients. J'en ai donc inventé une et elle est délicieuse.»

## POTAGE AUX CAROTTES, À L'ANANAS ET AU GINGEMBRE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 15 MIN

 **HELERIC [HÉLÈNE CLOUTIER]**

1 oignon moyen, haché finement  
2 c. à table (30 ml) d'huile d'olive  
2 c. à table (30 ml) de gingembre frais, haché finement  
2 gousses d'ail, hachées finement  
4 ou 5 carottes moyennes  
3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes  
1/4 tasse (60 ml) d'ananas, en morceaux (frais, de préférence)  
Crème ou lait, au goût (facultatif)  
Sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, **faire revenir** l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit tendre. **Ajouter** le gingembre et l'ail et **cuire** de 2 à 3 minutes.
2. **Ajouter** le reste des ingrédients, sauf l'ananas et la crème. **Saler** et **poivrer** au goût. **Laisser bouillir** jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. **Ajouter** les ananas et **passer** au mélangeur jusqu'à consistance lisse. **Incorporer** la crème, si désiré, et **remuer** doucement.

## PÂTÉ DE CAMPAGNE CORRALOU

25 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 4 H

 **CORRALINE [LOUISE DUFORT]**

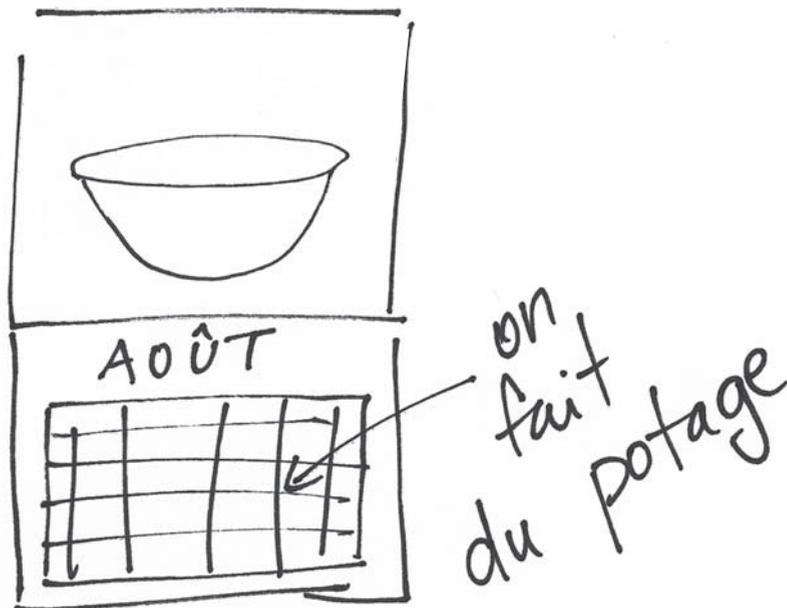
1 tranche de jambon toupie de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, en gros cubes  
1 poitrine de poulet, en cubes  
1 tasse (250 ml) de veau haché  
1 tasse (250 ml) de porc haché  
1 oignon, coupé en quatre  
2 grosses gousses d'ail entières  
2 échalotes françaises entières  
1/2 tasse (125 ml) de mie de pain  
1/2 tasse (125 ml) de flocons de maïs (corn-flakes), écrasés  
1 sachet de 77 g de crème de poireau  
2 c. à table (30 ml) de brandy ou de cognac  
1/2 tasse (125 ml) de bouillon de poulet  
1 œuf, battu  
1/2 c. à thé (2 ml) de persil séché  
1 c. à thé (5 ml) de ciboulette séchée  
1/2 c. à thé (2 ml) de basilic séché  
1/4 c. à thé (1 ml) de poivre du moulin  
1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue

1. Dans un bol, bien **mélanger** tous les ingrédients. **Déposer** dans une cocotte, **couvrir** et **cuire** au four préchauffé à 225 °F (110 °C) pendant 4 heures.
2. **Passer** la préparation au robot culinaire et la **déposer** dans des contenants de plastique hermétiques.
3. **Servir** sur du pain croûté ou des craquelins, ou dans des petits pains.

<<

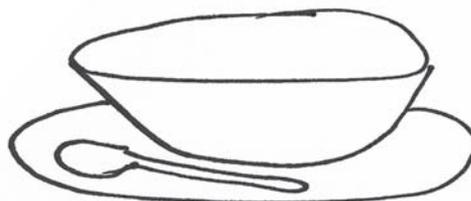
Mon mari et moi faisons pousser de l'ail dans notre potager pour la santé de notre famille. Voici une recette qui en utilise deux grosses gousses entières.>>





«

Cette recette raffinée et délicieuse ouvre agréablement l'appétit. Je l'ai mise au point au fil des années, d'un été à l'autre, d'une fête à l'autre et d'un commentaire à l'autre.»



On met de  
la bière et on le sert froid !

## POTAGE VERT DU MOIS D'AÔÛT

4 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 45 MIN | RÉFRIGÉRATION : 12 À 24 H

 MAMIECAT [CATHERINE CÉCILE DUBUC]

1 c. à thé (5 ml) de beurre salé  
1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale  
2 poireaux moyens, coupés en deux sur la longueur, puis en fines rondelles  
1 grosse branche de céleri, en petits dés  
2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en petits dés  
4 tasses (1 litre) de bouillon de poulet (maison, de préférence)  
1/8 c. à thé (0,5 ml) de sarriette  
1 feuille de laurier  
1 tasse (250 ml) de crème 10% ou plus de M.G.  
1 c. à table (15 ml) de moutarde de Dijon  
1/2 tasse (125 ml) de bière rousse ou de vin blanc fruité  
(facultatif; voir étape 4)  
Sel et poivre du moulin



1. Dans une grande casserole, **chauffer** le beurre et l'huile végétale, puis **faire revenir** les poireaux 2 minutes. **Ajouter** le céleri et les pommes de terre. **Couvrir** et **cuire** à feu doux de 5 à 6 minutes.
2. **Mélanger** les légumes et **verser** le bouillon. **Ajouter** la sarriette et le laurier, puis **saler** et **poivrer** au goût. **Porter** à ébullition à feu très doux ou à feu moyen (selon le temps dont on dispose). **Laisser mijoter** doucement pendant 30 minutes et **laisser refroidir** complètement à température ambiante.
3. **Retirer** le laurier et **passer** au mélangeur jusqu'à consistance lisse. **Ajouter** la crème et la moutarde et bien **mélanger**.
4. Étape de filtrage facultative pour obtenir un potage particulièrement raffiné: À l'aide d'une passoire, **verser** le potage dans 2 bocaux à conserve étanches de 4 tasses (1 litre). **Verser** la moitié de la bière dans chacun des bocaux. **Réfrigérer** pendant au moins 12 heures ou, si possible, pendant 24 heures afin que les saveurs se marient parfaitement.
5. **Rectifier** l'assaisonnement au besoin et **servir** bien froid avec des garnitures au choix: persil haché, lamelles de concombre saupoudrées de paprika et pliées en demi-lune, etc.





«  
Un jour de Noël, il me manquait  
quelques ingrédients pour faire  
un bon soufflé. J'ai alors eu  
l'idée, et je l'ai servi en plat  
principal.»



## GÂTEAU DE THON AUX LÉGUMES

8 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 1 H

 **BABULE [FRANCE CHAMPAGNE]**

2 boîtes de 6 oz (170 g) de thon  
1 boîte de 5 1/2 oz (156 ml) de maïs en grains, rincé et égoutté  
1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue  
1 oignon moyen, haché grossièrement  
Le jus de 1 citron  
1/2 poivron vert, en dés  
1/2 poivron rouge, en dés  
1 tasse (250 ml) de cheddar, râpé  
3 œufs, battus  
1 1/4 tasse (310 ml) de lait 1 %  
1/2 tasse (125 ml) d'huile de tournesol  
1 1/3 tasse (330 ml) de farine tout usage  
1 c. à table (15 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
Sel et poivre du moulin

1. Dans un grand bol, **mélanger** le thon, le maïs, la coriandre, l'oignon, le jus de citron, les poivrons et la moitié du cheddar. **Saler** et **poivrer** au goût.
2. Au mélangeur, **mixer** les œufs, le lait, l'huile de tournesol, la farine et le reste du cheddar pendant 2 minutes. **Ajouter** la levure chimique et **mélanger** pendant quelques secondes.
3. **Beurrer** légèrement un moule de 12 po x 10 po (30 cm x 25 cm). **Étaler** la moitié de la préparation aux œufs dans le moule, puis **couvrir** de la préparation au thon. **Étaler** le reste de la préparation aux œufs et **lisser** le dessus à l'aide d'une fourchette.
4. **Cuire** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure en **couvrant** le moule de papier d'aluminium à mi-cuisson.
5. **Laisser tiédir** dans le moule pendant quelques minutes avant de **découper** en tranches. **Servir** chaud ou froid et, si désiré, accompagner d'une salade.



## TREMPETTE POUR FRUITS FRAIS

8 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : AUCUNE

 DENMICHE [DENISE OUELLET]

1/2 tasse (125 ml) de fromage à la crème  
1 1/4 tasse (310 ml) de crème de guimauve  
Marshmallow Fluff  
1/2 tasse (125 ml) de yogourt à la vanille  
1/4 tasse (60 ml) de confiture au choix

Au mélangeur, bien **mixer** tous les ingrédients.  
**Servir** avec des fruits frais (fraises, bananes, melon, ananas, etc.).

«

Lorsque ma fille invitait ses petites amies à la maison, elles adoraient les fruits frais accompagnés de cette trempette à l'heure du petit-déjeuner. Cette recette me rappelle de beaux souvenirs.»



<<

J'ai créé ce dessert pour les gens de mon entourage qui prétendaient ne pas aimer le tofu. J'ai mélangé leurs fruits préférés avec du tofu soyeux et cela a donné un excellent résultat. Ils l'ont tous adoré!>>

## DESSERT AU TOFU ET AUX PETITS FRUITS

4 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : AUCUNE

CONGÉLATION : 4 H (FACULTATIF)

 XELA3 [CINDY PATENAUDE]

- 1 1/2 tasse (375 ml) de tofu soyeux
- 1 tasse (250 ml) de jus d'orange ou d'ananas
- 3 petites bananes fraîches ou congelées, en rondelles
- 1 tasse (250 ml) de fraises fraîches ou décongelées, coupées en quatre
- 1 c. à thé (5 ml) de miel
- 1/4 c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille
- 1/4 tasse (60 ml) de sucre (facultatif)

1. Au mélangeur, **mixer** tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
2. **Servir** aussitôt ou **verser** dans de petits bols et **garder** au congélateur pendant environ 4 heures, jusqu'à consistance ferme.

**NOTE:** On peut aussi utiliser d'autres fruits au choix : abricots, mangues, mûres, poires, ananas, pêches, framboises, bleuets, cerises dénoyautées, etc.





## FRAPPÉ AUX FRUITS SANTÉ

1 PORTION PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : AUCUNE

 LILI! [VALÉRIE DUCHARME]

1 tasse (250 ml) de fruits surgelés au choix  
5 oz (150 g) de tofu soyeux nature (1/2 paquet)  
1/2 tasse (125 ml) de boisson de soya ou de lait écrémé  
1/4 tasse (60 ml) de blancs d'œufs ou 1 œuf entier  
1 c. à thé (5 ml) de miel ou de sirop d'érable  
1 c. à table (15 ml) de graines de lin, fraîchement moulues (facultatif; voir Note)

Au mélangeur, **hacher** les fruits, puis **ajouter** le reste des ingrédients. **Mélanger** jusqu'à consistance lisse. Si désiré, **rectifier** la consistance en ajoutant un peu de lait. **Servir** dans un grand verre.

### VARIANTE

On peut **remplacer** la moitié du tofu soyeux nature par 2 1/2 oz (75 g) de tofu soyeux aux amandes.

**NOTE:** Les graines de lin moulues ne changent rien au goût, mais elles sont riches en acides gras oméga-3. Il ne faut pas les moudre plus de 3 jours à l'avance, sinon elles perdront leur valeur nutritive.

«

Cette boisson est ma source d'énergie par excellence le matin. J'aime varier les fruits et les saveurs de tofu soyeux. Une recette idéale pour les gens qui pensent ne pas aimer le tofu.»

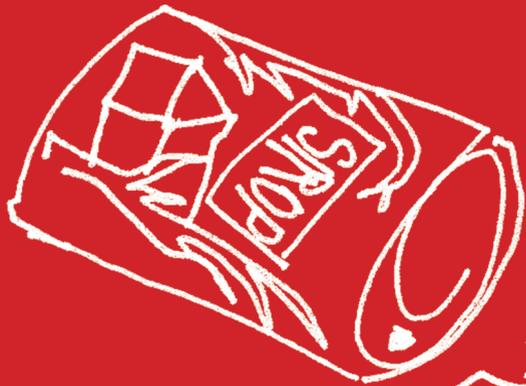


---

Mes jeans ont foulé, on dirait...

glucosefructose

Carrés au sirop  
d'érable (déca dents!)



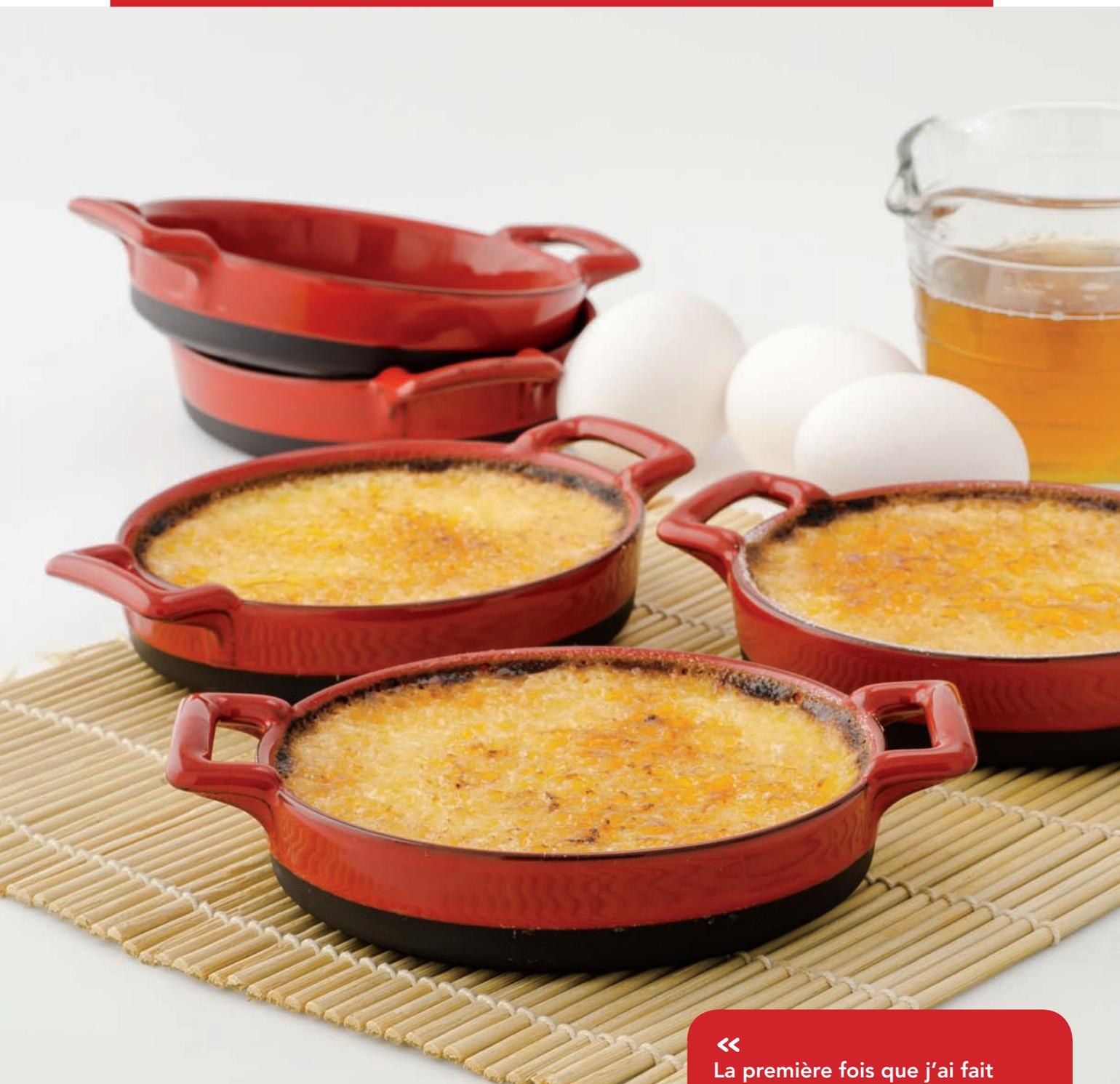
Le gâteau au fudge  
ou une salade de fruits?

demainleregime



# LE PARADIS DU BEC SUCRÉ

(ET QUELQUES  
DESSERTS UN  
PEU PLUS SAGES)



<<

La première fois que j'ai fait cette recette, j'ai utilisé une casserole trop petite pour faire réduire le sirop d'érable, qui a évidemment débordé. Prudence si vous voulez éviter pareil dégât!>>



## CRÈME BRÛLÉE À L'ÉRABLE

4 PORTIONS PRÉPARATION : 1 H 40 MIN | CUISSON : 1 H 30 MIN | RÉFRIGÉRATION : 2 H

 DAVIDCH [DAVID CHARETTE]

1 tasse (250 ml) de lait 2 %  
1 tasse (250 ml) de crème 35 %  
2 c. à thé (10 ml) d'essence d'érable  
2/3 tasse (160 ml) de sirop d'érable  
4 jaunes d'œufs  
Sucre d'érable ou cassonade, au goût

1. Dans une casserole, **mélanger** le lait, la crème et l'essence d'érable. **Porter** à ébullition et **laisser mijoter** pendant 3 minutes. **Laisser refroidir** complètement à température ambiante.
2. **Filter** la préparation au tamis et **réserver** dans un grand bol.
3. Dans une casserole, **faire réduire** le sirop d'érable jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que 6 c. à table (90 ml).
4. Dans un petit bol, **faire refroidir** un peu la réduction en remuant à la fourchette (ne pas trop remuer pour éviter que le sirop fige).
5. **Ajouter** les jaunes d'œufs et bien **mélanger** à la fourchette.
6. À l'aide d'une cuillère en bois, **incorporer** la préparation aux œufs au mélange de lait et de crème jusqu'à consistance parfaitement lisse.
7. **Verser** dans de petits ramequins. **Déposer** les ramequins dans un grand plat en pyrex de 1 po (2,5 cm) de haut ou une lèchefrite profonde. **Verser** de l'eau bouillante aux trois quarts de la hauteur des ramequins.
8. **Cuire** au four préchauffé à 275 °F (135 °C) pendant 1 heure 20 minutes. **Laisser refroidir** pendant au moins 2 heures.
9. **Saupoudrer** de sucre d'érable et **laisser caraméliser** sous le gril préchauffé du four pendant 2 minutes. (On peut aussi utiliser un chalumeau.) **Laisser refroidir** avant de servir.





## CRÈME BRÛLÉE AU CHOCOLAT BLANC

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 40 MIN | RÉFRIGÉRATION : 4 H | REPOS : 5 MIN

 **DIAMANT123 [FRANCE CHAREST]**

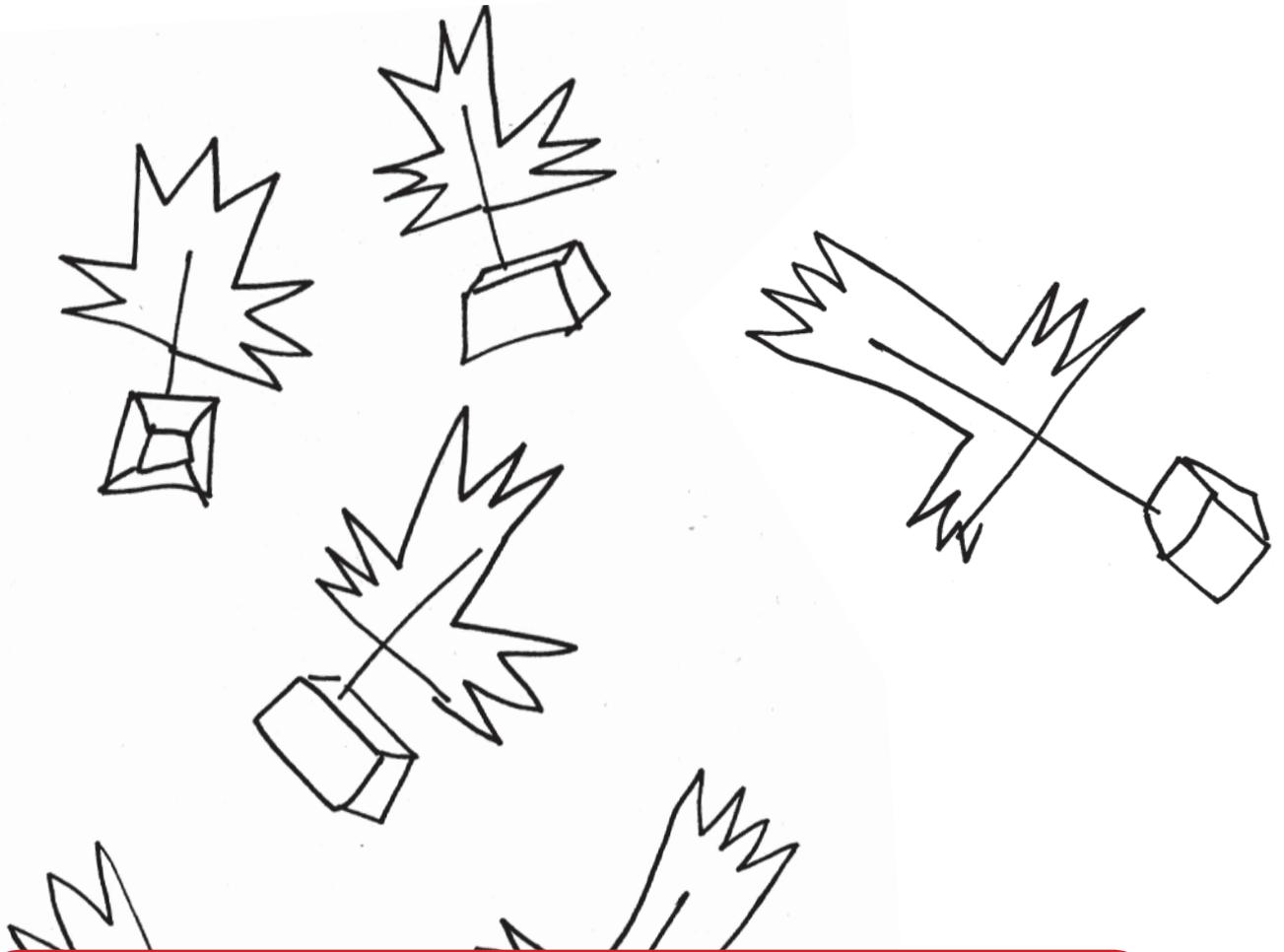
1/3 tasse (80 ml) de sucre  
4 jaunes d'œufs  
1 tasse (250 ml) de lait  
3/4 tasse (180 ml) de crème 35 %  
2 oz (60 g) de morceaux de chocolat blanc Baker's  
Sucre granulé ou cassonade, au goût

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, **mélanger** vigoureusement le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à consistance mousseuse.
2. Dans une casserole, **faire bouillir** le lait et la crème avec le chocolat, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. **Verser** dans la préparation aux jaunes d'œufs et **mélanger** doucement.
3. **Répartir** dans des ramequins individuels. **Ranger** les ramequins dans une lèchefrite. **Verser** de l'eau bouillante aux trois quarts de la hauteur des ramequins et **déposer** dans le four préchauffé à 350 °F (180 °C). **Cuire** pendant 40 minutes. **Réfrigérer** pendant au moins 4 heures.
4. **Saupoudrer** de sucre et **faire caraméliser** la surface au chalumeau. (On peut aussi faire caraméliser la crème sous le gril préchauffé du four en déposant les ramequins sur la grille la plus élevée.) **Laisser reposer** de 4 à 5 minutes avant de servir.

«

Mon mari clame haut et fort que je fais la meilleure crème brûlée qui soit. Meilleure que celle qui nous est servie au restaurant ? À vous de l'essayer! »





«

Je cuisine cette recette depuis plusieurs années et tout le monde en raffole. Un dessert sucré, frais et impossible à manquer ! Réfrigérez-le le temps qu'il faut afin que sa texture soit parfaite. »

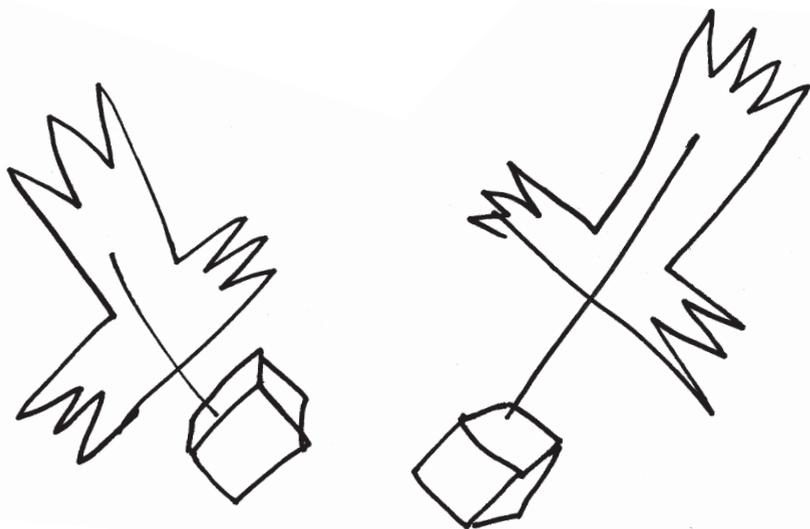
## CARRÉS AU SIROP D'ÉRABLE

8 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 10 MIN | RÉFRIGÉRATION : 5 H

 SOJOS1959 [JOHANNE GAGNÉ]

1 tasse (250 ml) de sirop d'érable  
1/2 tasse (125 ml) d'eau  
6 c. à table (90 ml) de farine  
1/4 tasse (60 ml) de beurre, fondu  
1 c. à table (15 ml) d'extrait de vanille  
Biscuits Graham, en quantité suffisante  
1 1/2 tasse (375 ml) de garniture à dessert Nutriwhip  
Noix hachées, au goût (facultatif)

1. Dans une casserole, à feu doux, **cuire** le sirop d'érable, l'eau, la farine, le beurre et la vanille jusqu'à épaississement en **remuant** sans cesse à l'aide d'un fouet.
2. **Remplir** le fond d'un moule carré de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) de biscuits Graham. **Étaler** la préparation sur le dessus, puis **ajouter** un autre rang de biscuits.
3. **Fouetter** la garniture à dessert et l'**étaler** uniformément sur le dernier rang de biscuits. **Couvrir** de noix, si désiré, et **réfrigérer** pendant au moins 5 heures pour laisser le temps aux biscuits de ramollir. **Découper** en carrés et **servir**.





« J'avais envie de quelque chose de différent et de très frais pour la saison estivale. J'ai donc créé cette panna cotta allégée aux arômes de thé vert et de citron. »

# PANNA COTTA AU CITRON ET AU THÉ VERT

16 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 5 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 8 H

 **BADABOOM94**

[AUDREY PILON-SYLVESTRE]

1 1/3 tasse (330 ml) de crème à cuisson  
1/2 tasse (125 ml) de sucre  
Le zeste de 1 citron, râpé finement  
2 sachets de thé vert  
2 c. à thé (10 ml) de gélatine en poudre  
1/4 tasse (60 ml) d'eau froide  
1 3/4 tasse (430 ml) de yogourt nature  
Coulis de fraises, au goût  
16 tranches de citron

1. Dans une petite casserole, **porter** à ébullition la crème, le sucre et le zeste de citron.
2. **Retirer** la casserole du feu et **ajouter** les sachets de thé. **Laisser infuser** pendant environ 10 minutes, puis les **retirer**. (Pour obtenir un mélange plus lisse, **filtrer** la préparation au tamis.)
3. **Faire gonfler** la gélatine dans l'eau froide, puis la **faire dissoudre** complètement au micro-ondes pendant environ 10 secondes.
4. À l'aide d'un fouet, **incorporer** le yogourt et la gélatine à la préparation. **Verser** dans de jolis verres et **réfrigérer** pendant au moins 8 heures.
5. Avant de servir, **verser** une couche de coulis de fraises sur la panna cotta et **déposer** une tranche de citron sur le dessus.

<<

J'ai préparé ce fameux gâteau au chocolat pour mon chéri et je lui ai donné son nom : le Valentin. Un mot qui évoque douceur et tendresse à mes oreilles...>>

## LE VALENTIN

6 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 40 MIN

 **FREDERIQUE11 [FRÉDÉRIQUE DAVAUX]**

1 1/3 tasse (330 ml) de beurre  
11 1/2 oz (350 g) de chocolat noir  
6 blancs d'œufs  
9 jaunes d'œufs  
1 1/4 tasse (310 ml) de sucre  
1 c. à thé (5 ml) de poudre de cacao  
2 c. à table (30 ml) de poudre d'amande  
1 1/2 c. à table (22 ml) de farine

1. Au bain-marie ou au micro-ondes, **faire fondre** le beurre avec le chocolat.
2. Dans un bol, **monter** les blancs d'œufs en neige et **réserver**.
3. Dans un autre bol, **mélanger** les jaunes d'œufs, le sucre, le cacao, la poudre d'amande et la farine.
4. **Mélanger** la préparation au chocolat avec la préparation aux jaunes d'œufs. **Incorporer** les blancs d'œufs réservés.
5. **Cuire** au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 40 minutes. (Le gâteau doit être coulant, voire indémoulable.)







# GÂTEAU AU FUDGE, FONDANT AU CHOCOLAT

6 PORTIONS PRÉPARATION : 40 MIN | CUISSON : 35 MIN

 TSA\_POWER [CAROLINE TOUSIGNANT]

## Gâteau

1 tasse (250 ml) + 1 c. à table (15 ml) de lait  
2 c. à table (30 ml) de poudre de cacao  
1/2 tasse (125 ml) de margarine  
1 œuf  
1/4 tasse (60 ml) de farine  
1 tasse (250 ml) de cassonade  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
1/4 c. à thé (1 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude

## Sauce

1 1/3 tasse (330 ml) de sucre  
1 tasse (250 ml) de lait  
1 c. à thé (5 ml) de beurre ou de margarine  
2 c. à table (30 ml) de poudre de cacao  
1 pincée de sel

1. **Gâteau:** Dans une casserole, **chauffer** une tasse (250 ml) lait et le cacao jusqu'à épaississement. **Ajouter** successivement la margarine, l'œuf, la farine, la cassonade, le sel et la levure chimique.
2. **Dissoudre** le bicarbonate de soude dans le reste du lait, puis **incorporer** à la préparation. **Ajouter** la farine peu à peu et **brasser** jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
3. **Verser** dans un moule de 8 po (20 cm) graissé et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant environ 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
4. **Sauce:** Entre-temps, dans une petite casserole, **mélanger** les ingrédients de la sauce et **réserver** à feu très doux sans laisser épaissir.
5. Lorsque le gâteau est prêt, le **sortir** du four et le **couvrir** uniformément de sauce. **Servir** dès que la sauce est complètement absorbée.

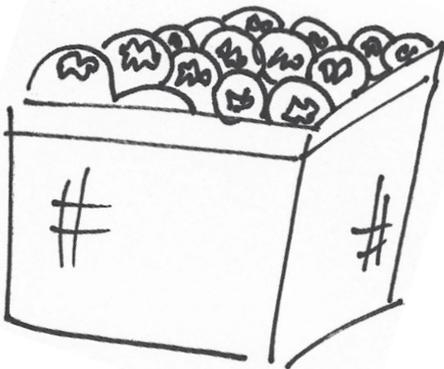


Cette recette de ma grand-mère Gisèle est vite devenue un classique pour les anniversaires. Celui qui prend le dernier morceau a le choix de se faire très discret ou de le partager avec les autres.>>



«

**Vous succomberez au mariage des bleuets et des amandes grillées. J'ai réduit les quantités de beurre et de sucre, ce qui n'enlève rien au goût et à la texture de ce somptueux dessert.»**



Non, non,  
Ce ne sont  
pas des Tomates,  
Ce sont des  
BE-LEU-ETS

# GÂTEAU STREUSEL AUX BLEUETS ET AUX AMANDES DE MANDOLINE

8 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 1 H

 MANDOLINE [HÉLÈNE PETIT]

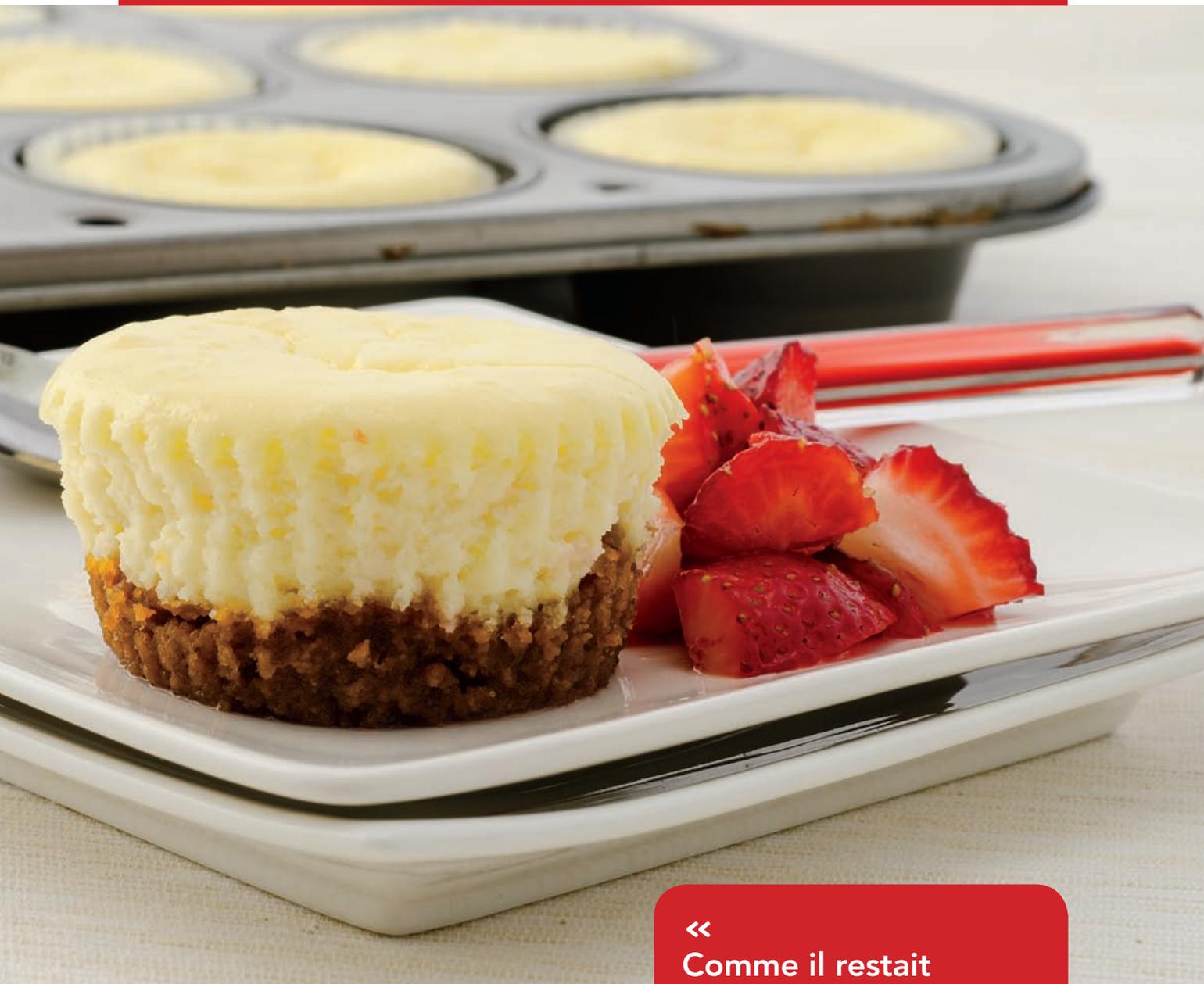
## Garniture aux amandes

1/4 tasse (60 ml) de farine  
1/4 tasse (60 ml) de sucre  
1/4 c. à thé (1 ml) d'essence d'amande  
1/2 carré de chocolat blanc Baker's, haché finement  
2 c. à table (30 ml) de beurre, ramolli  
1/4 tasse (60 ml) d'amandes tranchées

## Gâteau

2 tasses (500 ml) de farine tout usage  
1 c. à table (15 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude  
1/3 tasse (80 ml) de beurre, fondu  
3/4 tasse (180 ml) de sucre  
1 c. à thé (5 ml) d'essence d'amande  
2 gros œufs  
1/2 tasse (125 ml) de crème sure 1 %  
1/2 tasse (125 ml) de lait 1 %  
2 tasses (500 ml) de bleuets frais

1. **Garniture aux amandes:** Dans un petit bol, bien **mélanger** tous les ingrédients et **réserver**.
2. **Gâteau:** Dans un autre bol, **mélanger** la farine, la levure chimique, le sel et le bicarbonate de soude. **Réserver**.
3. Dans un grand bol, au batteur électrique, **battre** le beurre, le sucre et l'essence d'amande jusqu'à consistance crémeuse. **Ajouter** les œufs un à un en **battant** après chaque addition.
4. En battant lentement, **incorporer** les ingrédients secs au mélange crémeux en **alternant** avec la crème sure et le lait.
5. **Rouler** rapidement les bleuets dans environ 1 c. à table (15 ml) de farine pour éviter qu'ils ne tombent au fond du moule, puis les **incorporer** délicatement à la pâte.
6. **Verser** la préparation dans un moule à charnière de 9 po (23 cm) graissé et fariné. **Couvrir** de la garniture aux amandes réservée et **presser** légèrement avec les doigts pour la faire adhérer à la pâte.
7. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. **Laisser refroidir** sur une grille avant de **démouler**. **Servir** nature, nappé de crème anglaise ou accompagné de crème glacée à la vanille.



«  
Comme il restait  
beaucoup de fromage  
de chèvre et un peu  
de crème sure dans  
le réfrigérateur, j'ai  
décidé de faire des  
gâteaux au fromage. Ils  
sont meilleurs et moins  
sucrés que le gâteau au  
fromage traditionnel.»

## PETITS GÂTEAUX AU FROMAGE DE CHÈVRE

**DONNE 12 GÂTEAUX** PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 30 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 2 H

**ZORBALEGREC** [AUTEUR INCONNU]

### Croûte

1 tasse (250 ml) de biscuits Graham, émiettés  
1/4 tasse (60 ml) de beurre  
1 c. à table (15 ml) de sucre (facultatif)

### Pâte

13 oz (400 g) de fromage de chèvre frais  
1/2 tasse (125 ml) de crème sure 14 %  
2 œufs  
1 blanc d'œuf  
1/2 tasse (125 ml) de sucre  
2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille

1. **Chemiser** 12 moules à muffins de moules en papier et **réserver**.
2. **Croûte** : Dans un bol, **mélanger** tous les ingrédients. **Déposer** une grosse cuillerée à table de cette préparation dans chaque moule et bien **presser** avec le dos de la cuillère.
3. **Pâte** : Dans un autre bol, **mélanger** tous les ingrédients de 2 à 3 minutes. (La pâte doit être bien lisse et crémeuse, sans grumeaux.) **Répartir** dans les moules.
4. **Cuire** au centre du four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que les gâteaux aient pris légèrement.
5. **Laisser refroidir** complètement sur une grille. **Réfrigérer** pendant 2 heures avant de servir ou **congeler**.



J'adore essayer de nouvelles recettes et les adapter à l'ambiance de la journée. Mon jardin et ses couleurs changeantes, le ciel, la météo et l'humeur des enfants donnent le ton aux repas du jour. >>

## GÂTEAU AUX BLEUETS

**20 PORTIONS** PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 30 MIN

**HRINDA** [RINDA HARTNER]

6 œufs  
1 3/4 tasse (430 ml) de sucre  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
Un peu de zeste de citron, râpé finement  
1/4 c. à thé (1 ml) de sel  
3/4 tasse (180 ml) d'huile végétale  
2 tasses (500 ml) de farine  
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1 à 2 petits casseaux de bleuets  
Sucre glace, au goût (facultatif)

1. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, **mélanger** les œufs et le sucre jusqu'à consistance lisse. **Ajouter** la vanille, le zeste de citron et le sel.
2. Sans cesser de battre, **verser** l'huile végétale peu à peu. **Incorporer** ensuite la farine et la levure chimique.
3. **Graisser** et **fariner** une lèchefrite assez grande. **Étaler** uniformément la préparation et **éparpiller** les bleuets sur le dessus.
4. **Cuire** au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré (une brochette insérée au centre doit en ressortir propre). **Saupoudrer** de sucre glace avant de servir, si désiré.



«

Cette tarte de ma mère est un beau souvenir de ma jeunesse. Elle a toujours eu un succès fou auprès de ceux qui ont le bec sucré. Simple à faire, elle est un vrai régal.»





## TARTE AU SUCRE DE MON ENFANCE

6 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 20 MIN

 1032 [JEAN-GUY GIRARD]

### Pour 1 tarte

- 1 1/2 tasse (375 ml) de cassonade
- 1 c. à thé (5 ml) de farine
- 1 1/2 tasse (375 ml) de crème 35 %
- 1 abaisse de tarte

### Pour 2 tartes

- 2 1/2 tasses (625 ml) de cassonade
- 2 c. à thé (10 ml) de farine
- 2 tasses (500 ml) de crème 35 %
- 2 abaisses de tarte

1. Dans un bol, **mélanger** la cassonade et la farine. **Ajouter** la crème et bien **mélanger**.
  2. **Verser** dans l'abaisse (ou les abaisses) et **cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le mélange bouillonne. **Laisser refroidir** à température ambiante avant de servir.
- 





# TARTE AU CITRON MERINGUÉE

6 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 40 MIN

 DAVIDCH [DAVID CHARETTE]

## Tarte au citron

1/4 tasse (60 ml) de fécule de maïs  
1 tasse (250 ml) d'eau  
1/2 tasse (125 ml) de jus de citron  
1/2 tasse (125 ml) de sucre  
Le zeste de 2 ou 3 citrons, râpé finement  
3 jaunes d'œufs  
1 c. à table (15 ml) de beurre  
1 abaisse de tarte du commerce, cuite à blanc  
(suivre les indications inscrites sur l'emballage)

## Meringue

3 blancs d'œufs  
1/4 tasse (60 ml) de sucre

1. **Tarte au citron** : Dans un bol, **mélanger** la fécule de maïs, l'eau et le jus de citron jusqu'à consistance lisse. **Verser** dans une casserole et **ajouter** le sucre et le zeste de citron. **Cuire** à feu vif en **remuant** sans cesse jusqu'à épaississement.
2. **Baisser** le feu, **ajouter** les jaunes d'œufs et **remuer** à l'aide d'un fouet de 1 à 2 minutes. **Retirer** du feu, **ajouter** le beurre et **remuer** jusqu'à ce qu'il soit fondu. **Verser** dans l'abaisse.
3. **Meringue** : Au batteur électrique, à vitesse élevée, **monter** les blancs d'œufs en neige avec le sucre. **Répartir** la meringue sur la tarte.
4. **Déposer** la tarte dans le four préchauffé à 350 °F (180 °C), sur la grille du milieu. **Cuire** de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la meringue soit dorée.





## TARTELETTES D'AGATHE

**DONNE 20 TARTELETTES** PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 20 MIN | REPOS : 30 MIN

**TAJ MAHAL [DENYSE CARRIER]**

2 tasses (500 ml) de crème 35 %  
2 tasses (500 ml) de cassonade  
1 1/4 tasse (310 ml) de lait condensé sucré Eagle Brand  
1 tasse (250 ml) de sirop de maïs  
20 croûtes de tartelettes maison ou du commerce

1. Dans une casserole, à feu moyen, **laisser mijoter** la crème et la cassonade pendant 20 minutes. **Retirer** du feu et **laisser refroidir** à température ambiante pendant 30 minutes.
2. **Ajouter** le lait condensé sucré et le sirop de maïs. Bien **mélanger** et **verser** dans les croûtes. **Réfrigérer** 2 heures avant de servir.

«  
Agathe, mon amie depuis plus de 50 ans, m'a donné cette recette que j'aime faire quand je reçois plusieurs personnes. Même si ces tartelettes sont plutôt riches, on m'en redemande toujours. Les amateurs de sucre et de caramel les aiment particulièrement. »





## TARTE AU SIROP D'ÉRABLE AU MICRO-ONDES

6 PORTIONS PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 10 MIN | RÉFRIGÉRATION : 1 H

 **PARADISIF** [FRANCE PARADIS]

1 tasse (250 ml) de sirop d'érable  
1 tasse (250 ml) de lait  
2 c. à table (30 ml) de beurre  
2 œufs, séparés  
3 c. à table (45 ml) de fécule de maïs  
1/4 tasse (60 ml) d'eau  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
1 pincée de sel  
1 abaisse de tarte, cuite

1. Dans un grand bol convenant au four à micro-ondes, **cuire** le sirop d'érable, le lait et le beurre à intensité élevée pendant 3 minutes.
2. Dans un autre bol, **mélanger** les jaunes d'œufs, la fécule de maïs, l'eau, la vanille et le sel. **Verser** dans le sirop chaud, **mélanger** et **cuire** au micro-ondes, à intensité élevée, pendant 3 minutes. **Remuer** et cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à épaississement.
3. **Verser** la préparation dans l'abaisse et **réfrigérer** pendant environ 1 heure.
4. Dans un bol, **battre** les blancs d'œufs en neige. **Répartir** la meringue sur la tarte et **faire dorer** de 4 à 5 minutes sous le gril du four préchauffé.

«

Ma belle-sœur a épousé un sucrier, c'est-à-dire un homme qui ramasse l'eau d'érable. Elle m'a donné cette recette savoureuse qui est peu calorique même si elle renferme du sirop d'érable.»





«  
Il y a plusieurs années,  
j'ai visité le fort  
Ontario. Des femmes  
en costumes d'époque  
nous faisaient goûter  
leurs biscuits à la  
mélasse, exquis et  
moelleux. Je suis  
toujours heureuse de  
partager leur recette  
avec d'autres.»

# BISCUITS TENDRES À LA MÉLASSE À L'ANCIENNE

**DONNE 40 BISCUITS** PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 10 MIN

 **PIERRET [PIERRET LACHANCE]**

4 tasses (1 litre) de farine  
1 tasse (250 ml) de sucre  
1/2 c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel  
1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue  
1/2 c. à thé (2 ml) de clou de girofle moulu  
1/2 tasse (125 ml) de graisse végétale, légèrement ramollie, ou de margarine  
2 œufs  
1 tasse (250 ml) de mélasse  
1 tasse (250 ml) de lait sur (voir Note)  
1 tasse (250 ml) de raisins secs, qui ont trempé dans un peu d'eau tiède

1. Dans un grand bol, **mélanger** la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et le clou de girofle.
2. Dans un autre bol, **mélanger** la graisse végétale, les œufs et la mélasse. Au batteur électrique, **lier** les deux préparations en **alternant** avec le lait sur. **Ajouter** les raisins secs égouttés.
3. Sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin, à l'aide d'une cuillère à table, **déposer** la pâte en laissant suffisamment d'espace entre les biscuits.
4. **Cuire** de 8 à 10 minutes dans la partie inférieure du four (2<sup>e</sup> cran) préchauffé à 375 °F (190 °C).

**NOTE : Si on n'a pas de lait sur, ajouter simplement 1 c. à table (15 ml) de vinaigre à 1 tasse (250 ml) de lait.**

<<

Tante Bernadette me donnait une boîte de ces biscuits chaque fois que je lui rendais visite. À la fin de sa vie, elle a finalement accepté de me donner sa recette, que je fais maintenant pour mes petits-enfants et mes arrière-petits-enfants.>>

# BISCUITS À LA CASSONADE ET À L'ÉRABLE DE TANTE BERNADETTE

**DONNE 12 BISCUITS** PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 12 MIN

 **[DIANE LEBLANC]**

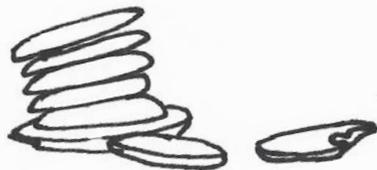
2 œufs  
1 tasse (250 ml) de cassonade  
1/2 tasse (125 ml) de beurre ou de margarine  
2 c. à table (30 ml) de sirop d'érable  
1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
2 tasses (500 ml) de farine  
1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude  
2 c. à thé (10 ml) de levure chimique (poudre à pâte)

1. Dans un bol, **mélanger** les œufs, la cassonade, le beurre, le sirop d'érable et la vanille.
2. Dans un autre bol, **mélanger** la farine, le bicarbonate de soude et la levure chimique. **Incorporer** peu à peu aux ingrédients humides en mélangeant jusqu'à consistance homogène.
3. Sur une plaque de cuisson, à l'aide d'une cuillère à thé, **déposer** des boulettes de pâte en laissant suffisamment d'espace entre elles. **Aplatir** légèrement le dessus à l'aide d'une fourchette.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
5. **Laisser refroidir** complètement sur une grille avant de servir ou de ranger dans un contenant hermétique.



«

Pendant 22 ans, j'ai apporté une de ces galettes à mon frère avec qui je travaillais à l'époque. Même si je travaille maintenant à la maison, je continue d'en préparer pour mes clientes, sans oublier mon frère, bien entendu.»



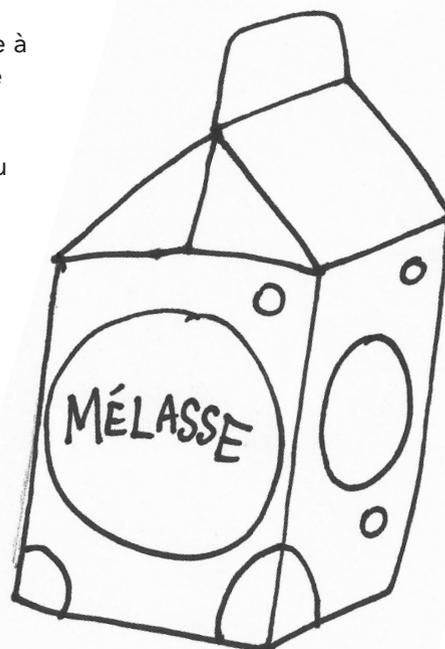
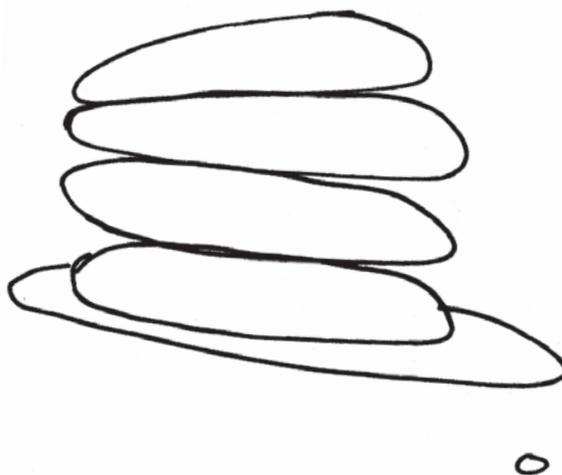
## GALETTES À LA MÉLASSE DE FRISETTE

**DONNE 36 GALETTES** PRÉPARATION : 25 MIN | CUISSON : 15 MIN

**FRISOU10** [JOCELYNE PELLETIER]

5 tasses (1,25 litre) de farine  
1 c. à table (15 ml) de bicarbonate de soude  
1 c. à table (15 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue  
1 tasse (250 ml) de cassonade dorée  
2 gros œufs  
1 tasse (250 ml) de margarine  
1 tasse (250 ml) de mélasse  
1 tasse (250 ml) de thé fort

1. Dans un grand bol, **tamiser** la farine, le bicarbonate de soude, la levure chimique, la cannelle et la cassonade.
2. Dans un autre bol, **battre** les œufs à l'aide d'un fouet. **Ajouter** la margarine, la mélasse et le thé. **Incorporer** peu à peu aux ingrédients secs et **mélanger** jusqu'à consistance homogène.
3. Sur une plaque de cuisson beurrée, à l'aide d'une cuillère à table, **déposer** la pâte en laissant suffisamment d'espace entre les biscuits.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C), sur la grille du haut, pendant 15 minutes.
5. **Laisser refroidir** complètement sur une grille avant de servir ou de ranger dans un contenant hermétique.





## BOUCHÉES À LA NOIX DE COCO

**DONNE 40 BOUCHÉES** PRÉPARATION : 5 MIN | CUISSON : 2 MIN  
RÉFRIGÉRATION : 1 H

**FEEDULOGIS5%** [SUZANNE TESSIER]

- 1 1/2 tasse (375 ml) de grains de chocolat au lait
- 1 tasse (250 ml) de tartina de chocolat-noisette (ex. : Nutella)
- 1 1/4 tasse (310 ml) de noix de coco râpée
- 3 tasses (750 ml) de céréales de riz croustillant (ex. : Rice Krispies)
- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine

1. Dans un grand bol allant au micro-ondes, **faire fondre** le chocolat et la tartina de à intensité maximale pendant 2 minutes en remuant à mi-cuisson. Bien **mélanger** pour obtenir une consistance lisse.
2. **Incorporer** 1 tasse (250 ml) de noix de coco, les céréales de riz croustillant et les flocons d'avoine. Bien **mélanger**.
3. **Couvrir** une plaque à biscuits de papier ciré. À l'aide d'une petite cuillère, **déposer** de petites boules de mélange sur la plaque. **Saupoudrer** du reste de la noix de coco. **Réfrigérer** environ 1 heure, jusqu'à ce que les bouchées soient suffisamment fermes.

«

J'ai adapté la recette d'une amie en y mettant moins de gras et de sucre et en y ajoutant des fruits secs. Dès qu'il n'en reste plus que quelques-unes dans la boîte à biscuits, mon mari s'empresse de m'en réclamer.»

## GALETTES SANTÉ AUX BLEUETS ET AUX RAISINS SECS

**DONNE 36 GALETTES** PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 15 MIN

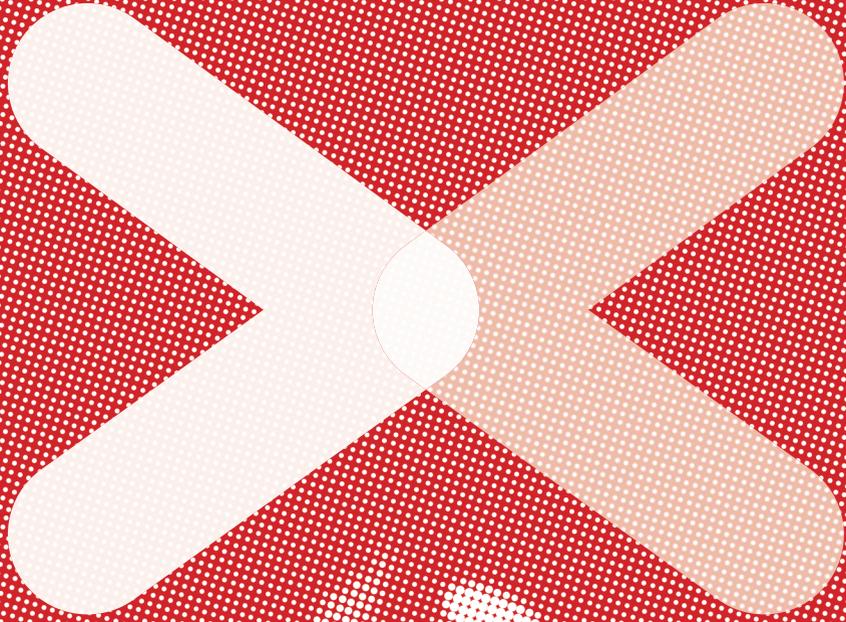
**KATTYE** [KATTY RIFLARD]

- 1/2 tasse (125 ml) de beurre, ramolli
- 1/2 tasse (125 ml) de cassonade, bien tassée
- 1/2 tasse (125 ml) de sucre
- 1/4 tasse (60 ml) de lait
- 1 gros œuf, battu légèrement
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
- 1 tasse (250 ml) de farine
- 1/2 c. à thé (2 ml) de levure chimique (poudre à pâte)
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- 3 tasses (750 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse (125 ml) de raisins secs
- 1/2 tasse (125 ml) de bleuets séchés

1. Dans un bol, bien **mélanger** le beurre, la cassonade, le sucre, le lait, l'œuf et la vanille.
2. Dans un autre bol, **mélanger** la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle. **Incorporer** peu à peu ce mélange au mélange précédent. **Ajouter** les flocons d'avoine, les raisins secs et les bleuets séchés.
3. Sur une plaque de cuisson graissée ou tapissée de papier parchemin, à l'aide d'une cuillère à table, **déposer** des boules de pâte en laissant suffisamment d'espace entre elles. **Aplatir** légèrement le dessus à l'aide d'une fourchette.
4. **Cuire** au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 14 minutes. **Laisser refroidir** complètement sur une grille avant de servir ou de ranger dans un contenant hermétique.

«

Mon conjoint adore la noix de coco, tandis que mon amie Isabelle ne peut résister au Nutella. Pour leur faire plaisir, j'ai créé ces bouchées qui nous transportent au septième ciel.»



# LES DUELS

Ces mets ont depuis longtemps conquis le cœur (et le palais!) des Québécois, qui, s'ils raffolent des nouveautés, restent attachés à leurs classiques. Depuis le temps qu'elles prennent place sur nos tables, la sauce à spaghetti et la tarte aux pommes se trouvent sans doute dans notre ADN collectif! Quant à la « vraie » tourtière, dont le pâté à la viande usurpe souvent l'identité, le secret serait quelque part dans l'une de nos belles régions, qui en ont chacune leur propre déclinaison.

Histoire de déterminer *la* meilleure recette de ces trois plats, nous avons sélectionné deux finalistes pour chacun, qui sont ici en duel. Maintenant, à vous de tenir le combat dans votre cuisine et de désigner vos gagnantes!

## DUEL N° 1: LES SAUCES À SPAGHETTI

La sauce à spaghetti de Caro	181
Salsa di Pasquale	183

## DUEL N° 2: LES TOURTIÈRES

Tourtière du Saguenay à ma façon	185
Tourtière aux trois viandes	187

## DUEL N° 3: LES TARTES AUX POMMES

Tarte aux pommes et au caramel au beurre	189
Tarte aux pommes de maman	191

## DUEL N° 1: LES SAUCES À SPAGHETTI

<<

Mon conjoint a toujours prétendu que sa sauce à spaghetti était la meilleure même s'il n'a jamais osé me la faire goûter. C'est pourquoi je continue de croire que la mienne est vraiment LA meilleure!>>



## LA SAUCE À SPAGHETTI DE CARO

20 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 4 H

 CARO999 [CAROLINE MORIN]

2 gros oignons  
6 branches de céleri  
2 grosses carottes  
1 poivron vert  
Champignons frais, au goût  
Environ 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive  
4 lb (2 kg) de bœuf haché  
4 boîtes de 10 oz (284 ml) de crème de tomate  
2 boîtes de 14 oz (398 ml) de sauce tomate épicée ou à l'italienne  
1 boîte de 28 oz (796 ml) de tomates épicées en dés ou broyées  
(2 boîtes si la sauce est épaisse)  
1 bouteille de 12 oz (340 g) de sauce chili  
4 boîtes de 5 1/2 oz (156 ml) de pâte de tomate  
1 c. à table (15 ml) d'origan séché  
1 c. à table (15 ml) de basilic séché  
1 c. à table (15 ml) de persil séché  
1 c. à table (15 ml) de thym séché  
2 c. à table (30 ml) d'assaisonnement H-14 El-Ma-Mia  
1 c. à table (15 ml) d'assaisonnement à l'italienne  
Sel à l'ail, au goût  
4 feuilles de laurier  
1 c. à table (15 ml) de cayenne broyé ou au goût  
1 contenant de jus de légumes (de type V8)  
Sel et poivre du moulin

1. **Couper** les légumes de la grosseur désirée et **réserver** les oignons séparément.
2. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile d'olive. **Ajouter** les oignons réservés et le bœuf haché. **Saler** et **poivrer** au goût. **Faire revenir** jusqu'à cuisson complète de la viande.
3. **Ajouter** tous les autres ingrédients en versant le jus de légumes à la toute fin pour ajuster la quantité selon la consistance désirée pour la sauce.
4. **Porter** à ébullition et **laisser mijoter** à feu doux pendant environ 4 heures en **remuant** de temps à autre.



## DUEL N° 1: LES SAUCES À SPAGHETTI

«

Au milieu des années 1920, à l'âge de 14 ans, mon oncle Pasquale a quitté sa région natale de Rome pour venir s'installer en Amérique du Nord. Il a eu la bonne idée d'emporter ce trésor familial avec lui.»





## SALSA DI PASQUALE

8 À 10 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 2 H À 2 H 30 MIN

 **\_KIKO\_ [NICOLE GRÉGOIRE]**

### Boulettes

1 lb (500 g) de bœuf haché mi-maigre  
2 ou 3 gousses d'ail, en morceaux (1 morceau par boulette)  
1 pincée de basilic séché  
1 pincée de menthe séchée  
Un peu de cayenne, au goût

### Sauce à spaghetti

1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive  
2 oz (60 g) de pancetta  
12 côtelettes de porc de 3 po (8 cm) de longueur  
3 gousses d'ail, broyées  
2 boîtes de 28 oz (796 ml) de tomates en dés  
2 branches de céleri avec les feuilles, hachées finement  
1/2 tasse (125 ml) de persil italien frais, haché finement  
1/4 tasse (60 ml) de basilic frais, haché  
3 c. à table (45 ml) de flocons de piment fort  
1 petite boîte de 5 1/2 oz (156 ml) de pâte de tomate  
Sel et poivre du moulin

1. **Boulettes:** Dans un grand bol, **mélanger** tous les ingrédients. **Façonner** environ 8 boulettes. **Réserver.**
2. **Sauce à spaghetti:** Dans une grande casserole, **chauffer** l'huile d'olive et **faire revenir** la pancetta pendant quelques secondes. **Ajouter** les côtelettes et les **faire dorer** de chaque côté. **Réserver** dans une assiette.
3. Dans la même casserole, **faire dorer** les boulettes en ajoutant de l'huile d'olive au besoin. **Ajouter** l'ail et **faire revenir** sans coloration.
4. **Remettre** les côtelettes dans la casserole. **Ajouter** les tomates, le céleri, le persil, le basilic et le piment fort. **Saler** et **poivrer** au goût.
5. **Porter** à ébullition. **Réduire** le feu et **laisser mijoter** doucement de 1 heure 30 minutes à 2 heures en **remuant** de temps à autre.
6. **Ajouter** la pâte de tomate et de l'eau pour redonner à la sauce son volume initial. **Mélanger** doucement et **laisser mijoter** environ 15 minutes de plus.



## DUEL N° 2: LES TOURTIÈRES



# TOURTIÈRE DU SAGUENAY À MA FAÇON

**12 PORTIONS** PRÉPARATION : 1 H 30 MIN | RÉFRIGÉRATION : 12 À 24 H  
CUISSON : 9 À 10 H

**JACYR [FRANCINE ACHARD]**

1 lb (500 g) de lapin, désossé  
1 lb (500 g) de magret de canard avec le gras  
2 lb (1 kg) d'épaule de porc sans gras  
1 lb (500 g) de palette de veau sans gras  
1/2 lb (250 g) de lard fumé  
2 gros oignons espagnols, coupés grossièrement  
5 gousses d'ail, émincées  
Thym, au goût  
2 lb (1 kg) de pommes de terre  
4 lb (2 kg) de pâte à tarte maison ou du commerce  
(pour faire 2 abaisses épaisses)  
1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet, très chaud  
1 jaune d'œuf, battu avec 1 c. à table (15 ml) d'eau  
ou de lait  
2 tasses (500 ml) de fond de canard  
Gros sel et poivre du moulin

<<

Lors d'une réunion familiale, j'ai pu goûter de vraies tourtières du Saguenay-Lac-Saint-Jean. De retour chez moi, j'ai fait plusieurs recherches pour trouver des recettes traditionnelles. Après de nombreux essais, je suis arrivée à ce résultat qui fait le bonheur de mes invités.>>

1. La veille, **couper** les viandes en cubes de 3/4 po (2 cm) et le lard en dés plus petits. **Déposer** dans un grand bol et **ajouter** les oignons, l'ail, le thym, 1 c. à table (15 ml) de gros sel et du poivre au goût. Bien **mélanger**, **couvrir** et **réfrigérer** de 12 à 24 heures.
2. **Peler** et **couper** les pommes de terre en cubes de 3/4 po (2 cm). **Couvrir** d'eau froide et **faire tremper** pendant 1 heure. **Changer** l'eau et **réserver** jusqu'au lendemain.
3. Le lendemain, **couvrir** le fond et les côtés d'une rôtissoire ou d'une casserole à fond épais d'une abaisse assez épaisse.
4. **Étaler** au fond la moitié du mélange de viandes, puis **couvrir** de la moitié des pommes de terre. **Répéter** l'opération. (Si on préfère, on peut **mélanger** les viandes et les pommes de terre.) **Saler** et **poivrer** au goût.
5. **Couvrir** d'une deuxième abaisse épaisse. **Sceller** les deux abaisses en les pressant ensemble. **Découper** un cercle au centre de la tourtière pour laisser la vapeur s'échapper en cours de cuisson.
6. Dans le trou de l'abaisse, **verser** du bouillon très chaud jusqu'au bord. (Pendant la cuisson, y **verser** d'autre bouillon au besoin.)
7. **Badigeonner** l'abaisse du dessus de jaune d'œuf battu. Si désiré, à l'aide d'un emporte-pièce, **découper** des motifs dans les retailles de pâte pour **décorer** le dessus de la tourtière.
8. **Couvrir** et **cuire** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 1 heure.
9. **Réduire** la température du four à 250 °F (120 °C) et **poursuivre** la cuisson à couvert de 7 à 8 heures. À mi-cuisson, **ajouter** le fond de canard presque jusqu'au bord si nécessaire.
10. Environ 1 heure avant la fin de la cuisson, **retirer** le couvercle. **Poursuivre** la cuisson pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.



## DUEL N° 2: LES TOURTIÈRES

<<

Je cuisine depuis mon adolescence. Même si j'aime essayer de nouvelles recettes, je m'amuse à renouveler les plus traditionnelles, comme cette recette de tourtière. Le mélange de bœuf, de porc et de poulet est vraiment original.>>





## TOURTIÈRE AUX TROIS VIANDES

6 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 3 H 45 MIN

 MELIALTEA [MÉLISSA PARADIS]

2 c. à table (30 ml) de beurre salé  
1 lb (500 g) de bœuf, coupé en petits cubes  
1 lb (500 g) de porc, coupé en petits cubes  
1 lb (500 g) de poulet désossé, coupé en petits cubes  
1 tasse (250 ml) d'oignon, haché  
3 gousses d'ail, hachées  
1/2 lb (250 g) de bacon, haché  
1/2 tasse (125 ml) de vin rouge  
2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf  
1 bouquet garni ou 2 c. à thé (10 ml) d'herbes de Provence  
2 tasses (500 ml) de pommes de terre, en cubes  
Pâte feuilletée au beurre maison ou du commerce (pour faire 1 abaisse)  
1 jaune d'œuf, battu avec 1 c. à table (15 ml) d'eau

1. Dans une poêle, **chauffer** 1 c. à table (15 ml) de beurre et **faire revenir** les cubes de bœuf, de porc et de poulet jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. **Réserver** dans une petite rôtissoire.
2. Dans la même poêle, **chauffer** le reste du beurre et **faire revenir** l'oignon, l'ail et le bacon pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient suffisamment cuits. **Déglacer** au vin rouge, puis bien **mélanger** avec les cubes de viande.
3. **Verser** le bouillon et **ajouter** le bouquet garni. **Couvrir** et **cuire** au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 3 heures.
4. **Ajouter** les pommes de terre et **mélanger**. **Couvrir** de l'abaisse et **découper** un cercle au centre de la tourtière pour **laisser** la vapeur **s'échapper** en cours de cuisson. **Badigeonner** de jaune d'œuf battu.
5. **Monter** la température du four à 375 °F (190 °C) et **poursuivre** la cuisson à découvert pendant 30 minutes.



# DUEL N° 3: LES TARTES AUX POMMES



# TARTE AUX POMMES ET AU CARAMEL AU BEURRE

**8 PORTIONS** PRÉPARATION : 30 MIN | CUISSON : 30 MIN  
REPOS : 30 MIN

**EGAGNE007** [ÉDITH GAGNÉ]

2 abaisses de tarte

## Caramel au beurre

1 tasse (250 ml) de sucre  
1/2 tasse (125 ml) d'eau  
3/4 tasse (180 ml) de crème 35 %  
3 c. à table (45 ml) de beurre

## Garniture aux pommes

6 grosses pommes à cuire  
1/4 tasse (60 ml) de beurre  
1/4 tasse (60 ml) de sucre  
1 c. à table (15 ml) de farine tout usage

Un peu de crème 35 %

1. **Déposer** une abaisse dans un moule à tarte de 10 à 12 po (25 à 30 cm) de diamètre. **Réserver** les 2 abaisses au réfrigérateur.
2. **Caramel au beurre**: Dans une casserole moyenne à fond épais, **mélanger** le sucre et l'eau. **Chauffer** à feu moyen-vif **sans remuer** jusqu'à ce que le sirop obtenu ait une belle couleur dorée. (Attention de ne pas laisser brûler!)
3. **Retirer** aussitôt du feu et **verser** la crème peu à peu. Le sirop commencera à durcir, mais il suffit de bien **remuer** pour qu'il retrouve sa consistance lisse. **Ajouter** le beurre et **remuer** jusqu'à ce qu'il soit fondu. **Réserver**.
4. **Garniture aux pommes**: **Placer** la grille au centre du four. **Peler** et **évider** les pommes, puis les **couper** en tranches fines.
5. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, **faire sauter** les pommes dans le beurre en **remuant** sans cesse. **Ajouter** le sucre et la farine et bien **mélanger**. **Retirer** du feu.
6. **Verser** la garniture dans l'abaisse qui est dans le moule réservé. **Ajouter** 1/2 tasse (125 ml) du caramel au beurre réservé.
7. **Déposer** la deuxième abaisse sur la garniture et **sceller**. **Entailler** le dessus de la tarte pour laisser la vapeur s'échapper. **Badigeonner** la pâte d'un peu de crème 35 %.
8. **Cuire** au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. **Laisser refroidir** à température ambiante pendant 30 minutes avant de **servir** avec le reste du caramel au beurre et, si désiré, de la crème glacée à la vanille.

**NOTE**: Le caramel au beurre se conserve 2 semaines au réfrigérateur. On doit le réchauffer au micro-ondes pendant quelques secondes avant de servir.



## DUEL N° 3: LES TARTES AUX POMMES





## TARTE AUX POMMES DE MAMAN

6 PORTIONS PRÉPARATION : 20 MIN | CUISSON : 35 MIN

 1032 [JEAN-GUY GIRARD]

7 ou 8 pommes à cuire, pelées, évidées et coupées en tranches  
2 abaisses de tarte  
1/2 tasse (125 ml) de sucre  
1/2 tasse (125 ml) de cassonade  
2 c. à table (30 ml) de farine  
1 pincée de muscade moulue  
1/2 c. à thé (2 ml) de cannelle moulue  
2 c. à table (30 ml) de beurre

1. **Étaler** les pommes dans une abaisse.
2. Dans un bol, **mélanger** le sucre, la cassonade, la farine, la muscade et la cannelle. **Répartir** sur les pommes.
3. **Défaire** le beurre en noisettes et **répartir** sur la garniture.
4. **Humecter** le pourtour de l'abaisse et **déposer** la deuxième abaisse sur la garniture. **Presser** légèrement le pourtour et le **canneler**.
5. **Cuire** au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 30 à 35 minutes.





# LES 3 INCONTOURNABLES DE RECETTES.QC.CA



Depuis le lancement de recettes.qc.ca en 2000, trois mets se partagent le podium au titre de «recettes les plus recherchées». Quels sont-ils? Découvrez-les ici dans leurs versions les plus savoureuses.

Poulet du général Tao _____	195
Croustade aux pommes et à l'érable _____	197
Pouding-chômeur _____	199





## POULET DU GÉNÉRAL TAO

4 PORTIONS PRÉPARATION : 15 MIN | CUISSON : 15 MIN

 [AUTEUR INCONNU]

### Poulet

1 lb (500 g) de poitrines de poulet désossées, coupées en petits cubes  
2 c. à table (30 ml) de fécule de maïs  
1 œuf, battu  
3 c. à table (45 ml) de farine tout usage  
1/2 c. à thé (2 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/2 c. à thé (2 ml) de sel

### Sauce (pour les amateurs de sauce, doublez la recette)

1/4 tasse (60 ml) d'huile végétale  
2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame  
1 c. à table (15 ml) de gingembre frais, râpé finement  
1/4 tasse (60 ml) d'oignons verts, coupés en biseau  
1/4 de tasse (60 ml) d'eau, ou au goût  
2 c. à table (30 ml) de vinaigre blanc  
1 c. à table (15 ml) de fécule de maïs  
1 c. à table (15 ml) de sauce soya  
2 c. à table (30 ml) de sauce aux huîtres  
2 c. à table (30 ml) de ketchup  
Sucre au goût (facultatif)

1. **Poulet: Enrober** les cubes de poulet de fécule de maïs. Dans un bol, **mélanger** le reste des ingrédients. **Ajouter** le poulet et bien l'**enrober**.
2. **Sauce:** Dans un grand poêlon antiadhésif, à feu vif, **chauffer** l'huile végétale et **cuire** le poulet pendant 10 minutes en **remuant** souvent. Lorsqu'il est cuit à l'extérieur et qu'il n'y a plus de trace de couleur rosée à l'intérieur, **réserver** la volaille dans une assiette.
3. Dans le même poêlon, à feu moyen-vif, **chauffer** l'huile de sésame et **faire revenir** le gingembre et les oignons verts pendant 3 minutes. **Ajouter** l'eau, le vinaigre et le sucre. **Laisser mijoter** jusqu'à dissolution complète du sucre.
4. Entre-temps, **délayer** la fécule de maïs dans la sauce soya. **Verser** dans le poêlon, puis **ajouter** la sauce aux huîtres, le ketchup et le sucre au goût. **Remuer** et **laisser mijoter** pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaisse. **Déposer** le poulet dans la sauce et **mélanger** pour bien le **réchauffer**. (Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau au besoin.) **Servir** sur un lit de riz basmati ou de riz blanc cuit dans du bouillon de poulet.



«  
Cette recette est sur le site  
depuis ses débuts et est toujours  
restée dans le top 10 depuis.»



## CROUSTADE AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

6 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MIN | CUISSON : 35 MIN

 HÉLÈNE [HÉLÈNE]

6 pommes, pelées, évidées et coupées en tranches  
2/3 tasse (160 ml) de sirop d'érable  
3/4 tasse (180 ml) de farine  
3/4 tasse (180 ml) de flocons d'avoine  
1/2 tasse (125 ml) de cassonade  
1/2 tasse (125 ml) de beurre  
Sel, au goût

1. **Déposer** les pommes dans un plat de cuisson carré de 8 po x 8 po (20 cm x 20 cm) et **verser** le sirop d'érable.
2. Dans un bol, **mélanger** la farine, les flocons d'avoine, la cassonade, le beurre et le sel jusqu'à ce que la consistance ressemble à celle d'une chapelure. En **saupoudrer** uniformément les pommes.
3. **Cuire** à découvert au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 35 minutes.



<<

Un classique de notre cuisine  
québécoise qui fait toujours  
plaisir.>>



# POUDING-CHÔMEUR

12 PORTIONS PRÉPARATION : 35 MIN | CUISSON : 45 MIN

 [AUTEUR INCONNU]

## Gâteau

1 1/2 tasse (375 ml) de farine  
1 c. à thé (5 ml) de levure chimique (poudre à pâte)  
1/4 tasse (60 ml) de beurre  
1 tasse (250 ml) de sucre  
1 tasse (250 ml) de lait

## Sauce

1 tasse (250 ml) de sirop d'érable  
1 tasse (250 ml) de cassonade  
1 tasse (250 ml) d'eau bouillante  
1/4 tasse (60 ml) de beurre

1. **Gâteau:** Dans un bol, **tamiser** la farine et la levure chimique. **Réserver.**
2. Dans un autre bol, **défaire** le beurre en crème. **Incorporer** le sucre peu à peu en mélangeant jusqu'à consistance onctueuse. **Ajouter** le quart du lait et du mélange de farine. **Mélanger** et **répéter** jusqu'à épuisement du lait et du mélange de farine. **Verser** dans un moule beurré de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) et **réserver.**
3. **Sauce:** Dans une casserole, **mélanger** tous les ingrédients. **Porter** à ébullition et **laisser bouillir** pendant quelques secondes. **Verser** sur le gâteau sans mélanger. **Cuire** au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 45 minutes.





# INDEX



# PAR CATÉGORIES

## ACCOMPAGNEMENTS

---

Encore du brocoli s.v.p.!	123
Étagés d'aubergine à la façon de Karine	39
Gratin de chou-fleur et de brocoli	123
Tomates au pesto de chocolat	67

## BISCUITS, MUFFINS ET FRIANDISES

---

Biscuits à l'avoine et aux carottes	45
Biscuits à la cassonade et à l'érable de tante Bernadette	173
Biscuits tendres à la mélasse à l'ancienne	173
Bouchées à la noix de coco	177
Boules au cacao et au beurre d'arachide	61
Boules de riz soufflé	59
Brownies végétaliens aux fruits	125
Galettes à la mélasse de Frisette	175
Galettes santé aux bleuets et aux raisins secs	177
Les irrésistibles de Mamie	53
Muffins aux betteraves et aux poires	127
Muffins aux patates douces	125
Muffins aux pêches et aux graines de pavot	57
Pets-de-sœur	59

## DESSERTS

---

Carrés au sirop d'érable	155
Carrés sublimes à la rhubarbe meringuée de Sakya	133
Crème brûlée à l'érable	151
Crème brûlée au chocolat blanc	153
Croustade aux pommes et à l'érable	197
Dessert au tofu et aux petits fruits	145
Gâteau à la salade de fruits, aux pacanes et aux amandes	131
Gâteau au fudge, fondant au chocolat	159
Gâteau aux bleuets	163
Gâteau renversé aux fruits frais	131

Gâteau streusel aux bleuets et aux amandes de Mandoline	161
Gâteaux aux courgettes et au chocolat	129
Le Valentin	157
Panna cotta au citron et au thé vert	157
Petits gâteaux au fromage de chèvre	163
Petits gâteaux aux bananes et au chocolat	63
Pouding-chômeur	199
Queues de castor à la Lunakimo	53
Tarte au citron meringuée	167
Tarte au sirop d'érable au micro-ondes	171
Tarte au sucre de mon enfance	165
Tarte aux pommes de maman	191
Tarte aux pommes et au caramel au beurre	189
Tarte d'Agathe	169
Trempepette pour fruits frais	144

## ENTRÉES

---

Bouchées aux cœurs d'artichaut et au parmesan	121
Bouchées de ciel	25
Brie fondant aux canneberges et à l'érable	105
Céviché de fruits de mer	89
Champignons farcis aux cretons	69
Escargots aux portobellos	85
Magret de canard séché maison au paprika	25
Nems aux poireaux de Raphaëlle	43
Pâté de campagne Corralou	139
Rouleaux de saumon au fromage	33
Salade de cœurs de palmier aux fruits	71
Vol-au-vent au saumon, aux crevettes et au brie	81





## PETITS-DÉJEUNERS

Brunch éclair en sandwiches _____	13
Frappé aux fruits santé _____	147
Musli santé _____	31
Rösti décadent et œufs au miroir _____	27

## PLATS PRINCIPAUX

Casserole de bœuf «sais-tu-c't-à-qui?» _____	19
Chili con carne _____	21
Coq au vin à la mijoteuse _____	94
Couscous méditerranéen au poulet _____	17
Filet de porc farci aux pommes et au cheddar fort _____	97
Gâteau de thon aux légumes _____	143
Gigot d'agneau braisé de Christianne _____	117
Lapin au cari et à la noix de coco _____	77
Lasagne aux fruits de mer _____	91
Lasagne de Momo _____	55
Lentilles aux saucisses de Toulouse _____	113
Longe de porc royale _____	113
Macaroni de mémé _____	51
Macaroni épicé au fromage et à la citrouille _____	75
Macaronis spécial pompier _____	109
Magrets de canard poêlés, sauce à l'érable _____	99
Osso buco à la mangue _____	79
Pâté de papa _____	49
Pâtés à la truite du lac à l'île _____	103
Petites crêpes aux courgettes _____	35
Pizzas végétariennes sur tortillas _____	23
Poulet du général Tao _____	195
Quiche à l'aiglefin, aux légumes et aux canneberges _____	75
Ragoût de bœuf à l'érable de Marylo _____	95
Ragoût de boulettes de ma grand-mère cuit à la mijoteuse _____	111
Risotto aux crevettes et aux asperges _____	93
Rôti de palette de veau au thym _____	115
Salade de quinoa rouge aux épinards et aux graines de citrouille _____	33

Saumon barbecue à l'ananas et au cari _____	76
Sauté de veau de grain aux légumes _____	41
Soupe-repas d'inspiration marocaine _____	107
Tajine de kefta _____	23
Tajine de pois chiches, sauce aux poivrons jaunes _____	37
Tartare de saumon frais et de saumon fumé _____	87
Tourtière aux trois viandes _____	187
Tourtière du Saguenay à ma façon _____	185
Truite au cidre et au sirop d'érable _____	93
Truite au romarin et au citron _____	44

## SAUCES

La sauce à spaghetti de Caro _____	181
Salsa di Pasquale _____	183

## SOUPES

Chaudrée de palourdes de la Dune-du-Sud _____	105
Crème veloutée aux épinards _____	137
Potage aux carottes, à l'ananas et au gingembre _____	139
Potage vert du mois d'août _____	141
Soupe aux flocons d'avoine _____	73
Soupe aux trois oignons gratinée au fromage de chèvre _____	15
Soupe-repas d'inspiration marocaine _____	107
Soupe thaïe au cari et au lait de coco _____	19





# PAR INGRÉDIENTS

A

## AGNEAU

Gigot d'agneau braisé de Christianne	117
Soupe-repas d'inspiration marocaine	107

B

## BŒUF

Casserole de bœuf «sais-tu-c't-à-qui?»	19
Chili con carne	21
La sauce à spaghetti de Caro	181
Macaroni de mémé	51
Macaronis spécial pompier	109
Pâté de papa	49
Ragoût de bœuf à l'érable de Marylo	95
Ragoût de boulettes de ma grand-mère cuit à la mijoteuse	111
Salsa di Pasquale	183
Tajine de kefta	23
Tourtière aux trois viandes	187

C

## CANARD

Bouchées de ciel	25
Magret de canard séché maison au paprika	25
Magrets de canard poêlés, sauce à l'érable	99
Tourtière du Saguenay à ma façon	185

C

## CÉRÉALES ET GRAINES

Biscuits à l'avoine et aux carottes	45
Boules de riz soufflé	59
Couscous méditerranéen au poulet	17
Musli santé	31
Salade de quinoa rouge aux épinards et aux graines de citrouille	33
Soupe aux flocons d'avoine	73

C

## CHOCOLAT

Bouchées à la noix de coco	177
Boules au cacao et au beurre d'arachide	61
Crème brûlée au chocolat blanc	153

Gâteau au fudge, fondant au chocolat	159
Gâteaux aux courgettes et au chocolat	129
Le Valentin	157
Les irrésistibles de Mamie	53
Petits gâteaux aux bananes et au chocolat	63
Tomates au pesto de chocolat	67

## ÉRABLE

Biscuits à la cassonade et à l'érable de tante Bernadette	173
Brie fondant aux canneberges et à l'érable	105
Carrés au sirop d'érable	155
Crème brûlée à l'érable	151
Croustade aux pommes et à l'érable	197
Magrets de canard poêlés, sauce à l'érable	99
Pets-de-sœur	59
Pouding-chômeur	199
Ragoût de bœuf à l'érable de Marylo	95
Tarte au sirop d'érable au micro-ondes	171
Truite au cidre et au sirop d'érable	93

## FROMAGE

Bouchées aux cœurs d'artichaut et au parmesan	121
Bouchées de ciel	25
Brie fondant aux canneberges et à l'érable	105
Brunch éclair en sandwiches	13
Filet de porc farci aux pommes et au cheddar fort	97
Macaroni épicé au fromage et à la citrouille	75
Nems aux poireaux de Raphaëlle	43
Petits gâteaux au fromage de chèvre	163
Rouleaux de saumon au fromage	33
Soupe aux trois oignons gratinée au fromage de chèvre	15
Trempepette pour fruits frais	144
Vol-au-vent au saumon, aux crevettes et au brie	81

E

F





F

## FRUITS

### Bleuets

Galettes santé aux bleuets et aux raisins secs	177
Gâteau aux bleuets	163
Gâteau streusel aux bleuets et aux amandes de Mandoline	161
Brownies végétaliens aux fruits	125
Carrés sublimes à la rhubarbe meringuée de Sakya	133

### Citron

Panna cotta au citron et au thé vert	157
Tarte au citron meringuée	167
Truite au romarin et au citron	44
Dessert au tofu et aux petits fruits	145
Frappé aux fruits santé	147
Gâteau à la salade de fruits, aux pacanes et aux amandes	131
Gâteau renversé aux fruits frais	131
Macaroni épicé au fromage et à la citrouille	75
Muffins aux betteraves et aux poires	127
Muffins aux pêches et aux graines de pavot	57
Osso buco à la mangue	79
Petits gâteaux aux bananes et au chocolat	63

### Pommes

Croustade aux pommes et à l'érable	197
Filet de porc farci aux pommes et au cheddar fort	97
Salade de cœurs de palmier aux fruits	71
Tarte aux pommes de maman	191
Tarte aux pommes et au caramel au beurre	189
Potage aux carottes, à l'ananas et au gingembre	139
Saumon barbecue à l'ananas et au cari	76

F

## FRUITS DE MER ET MOLLUSQUES

### Crevettes

Céviché de fruits de mer	89
Lasagne aux fruits de mer	91
Risotto aux crevettes et aux asperges	93
Vol-au-vent au saumon, aux crevettes et au brie	81
Escargots aux portobellos	85

## LAPIN

Lapin au cari et à la noix de coco	77
Tourtière du Saguenay à ma façon	185

## LÉGUMES

Bouchées aux cœurs d'artichaut et au parmesan	121
---	-----

### Brocoli

Encore du brocoli s.v.p. !	123
Gratin de chou-fleur et de brocoli	123
Pizzas végétariennes sur tortillas	23

### Carottes

Biscuits à l'avoine et aux carottes	45
Potage aux carottes, à l'ananas et au gingembre	139

### Champignons

Champignons farcis aux cretons	69
Escargots aux portobellos	85

### Courgettes

Gâteaux aux courgettes et au chocolat	129
Petites crêpes aux courgettes	35

### Épinards

Crème veloutée aux épinards	137
Salade de quinoa rouge aux épinards et aux graines de citrouille	33

Étagés d'aubergine à la façon de Karine	39
---	----

Gâteau de thon aux légumes	143
----------------------------	-----

Muffins aux betteraves et aux poires	127
--------------------------------------	-----

Muffins aux patates douces	125
----------------------------	-----

Nems aux poireaux de Raphaëlle	43
--------------------------------	----

Potage vert du mois d'août	141
----------------------------	-----

Quiche à l'aiglefin, aux légumes et aux canneberges	75
---	----

Risotto aux crevettes et aux asperges	93
---------------------------------------	----

Rösti décadent et œufs au miroir	27
----------------------------------	----

Salade de cœurs de palmier aux fruits	71
---------------------------------------	----

Sauté de veau de grain aux légumes	41
------------------------------------	----

Soupe aux flocons d'avoine	73
----------------------------	----

L

L





Soupe aux trois oignons gratinée au fromage de chèvre	15
Tajine de pois chiches, sauce aux poivrons jaunes	37
Tomates au pesto de chocolat	67

L

## LÉGUMINEUSES

Chili con carne	21
Lentilles aux saucisses de Toulouse	113
Soupe-repas d'inspiration marocaine	107
Tajine de pois chiches, sauce aux poivrons jaunes	37

O

## ŒUFS

Brunch éclair en sandwichs	13
Quiche à l'aiglefin, aux légumes et aux canneberges	75
Rösti décadent et œufs au miroir	27

P

## PÂTES ET NOUILLES

Lasagne aux fruits de mer	91
Lasagne de Momo	55
Macaroni de mémé	51
Macaroni épicé au fromage et à la citrouille	75
Macaronis spécial pompier	109
Soupe thaïe au cari et au lait de coco	19

P

## POISSONS

Céviché de fruits de mer	89
Gâteau de thon aux légumes	143
Pâtés à la truite du lac à l'île	103
Quiche à l'aiglefin, aux légumes et aux canneberges	75
Rouleaux de saumon au fromage	33
Saumon barbecue à l'ananas et au cari	76
Tartare de saumon frais et de saumon fumé	87
Truite au cidre et au sirop d'érable	93
Truite au romarin et au citron	44
Vol-au-vent au saumon, aux crevettes et au brie	81

## PORC

Champignons farcis aux cretons	69
Filet de porc farci aux pommes et au cheddar fort	97
Longe de porc royale	113
Pâté de campagne Corralou	139
Ragoût de boulettes de ma grand-mère cuit à la mijoteuse	111
Salsa di Pasquale	183
Tourtière aux trois viandes	187
Tourtière du Saguenay à ma façon	185

P

## POULET

Coq au vin à la mijoteuse	94
Couscous méditerranéen au poulet	17
Poulet du général Tao	195
Tourtière aux trois viandes	187

P

## VEAU

Osso buco à la mangue	79
Pâté de campagne Corralou	139
Rôti de palette de veau au thym	115
Sauté de veau de grain aux légumes	41
Tourtière du Saguenay à ma façon	185

V



---

## REMERCIEMENTS

Merci à Roxanne Fortin, qui a coordonné avec une patience exemplaire la sélection des recettes présentées ici et les communications avec les membres de recettes.qc.ca.

Merci à Pascale Sarault, édimestre sénior, qui fait vivre le site chaque jour et lui donne un visage.

Merci à Éliane Martin, édimestre, pour sa collaboration précieuse sur ce projet.

Merci à toute l'équipe des Éditions Transcontinental, qui a permis la naissance de ce livre.

Enfin, un très gros merci à tous nos fidèles qui visitent régulièrement le site et surtout à ceux qui l'enrichissent de leurs délicieuses découvertes. Cette communauté dynamique, vivante et créative est le cœur même de la bannière recettes.qc.ca.

---

## **Les Éditions Transcontinental**

5800, rue Saint-Denis, bureau 900  
Montréal (Québec)  
H2S 3L5  
Téléphone : 514 273-1066 ou 1 800 565-5531  
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez  
www.livres.transcontinental.ca. Pour bénéficier de  
nos tarifs spéciaux s'appliquant aux bibliothèques  
d'entreprise ou aux achats en gros, informez-vous  
au 1 866 800-2500 (et faites le 2).

Catalogage avant publication  
de Bibliothèque et Archives nationales du  
Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

### **Recettes du Québec :**

#### **la sélection exclusive de recettes.qc.ca**

Comprend un index.

ISBN 978-2-89472-491-0

1. Cuisine québécoise. 2. Livres de cuisine.

I. Recettes du Québec (Site Web).

TX715.6.R423 2013 641.59714 C2012-941460-3

### **Gestionnaire de produits numériques,**

**Recettes du Québec :** Maude Loiselle

**Recherche et relation avec les membres  
de Recettes du Québec :** Roxanne Fortin

### **Coordination de la production :**

Marie-Suzanne Menier

**Révision linguistique :** Linda Nantel

**Correction d'épreuves :** Odette Lord,  
Edith Sans Cartier

### **Conception graphique et illustrations :**

Atelier Lapin blanc

**Mise en pages :** Diane Marquette

**Stylisme culinaire :** Andrea Jourdan

**Photographie des recettes :** Philip Jourdan

**Impression :** Transcontinental Interglobe

Imprimé au Canada

© Les Éditions Transcontinental, 2013

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales  
du Québec, 1<sup>er</sup> trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

### **TOUS DROITS RÉSERVÉS**

Toute reproduction du présent ouvrage,  
en totalité ou en partie, par tous les moyens  
présentement connus ou à être découverts,  
est interdite sans l'autorisation préalable  
des Éditions Transcontinental inc.

Toute utilisation non expressément autorisée  
constitue une contrefaçon pouvant donner  
lieu à une poursuite en justice contre l'individu  
ou l'établissement qui effectue la reproduction  
non autorisée.

Nous reconnaissons l'aide financière du  
gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds  
du livre du Canada pour nos activités d'édition.  
Nous remercions également la SODEC de son  
appui financier (programmes Aide à l'Édition et  
Aide à la promotion).

**PARMI LES 23 000  
RECETTES PRÉSENTÉES  
SUR RECETTES.QC.CA,  
VOICI LES  
106 MEILLEURES  
REGROUPÉES SOUS  
9 THÈMES INÉDITS**

- 1 Presque aussi simple que steak-blé d'Inde-patates
- 2 Recommandé par le docteur: plus santé que ça, tu meurs!
- 3 Les enfants en sont fous
- 4 Qui l'eût cru? Drôles de combinaisons qui goûtent bon
- 5 On met les p'tits plats dans les grands
- 6 Le temps de prendre son temps
- 7 Opération camouflage: où ça, des vitamines?
- 8 Et que ça tourne: vive le mélangeur!
- 9 Le paradis du bec sucré

*Qui se cache derrière les pseudos? Découvrez l'identité des auteurs de vos recettes préférées!*

- + 70 SUPERBES PHOTOS
- + DES ANECDOTES SAVOUREUSES
- + LES 3 METS LES PLUS POPULAIRES DU SITE
- + LES CLASSIQUES DU QUÉBEC EN DUEL