

## Bette à carde

Bette à carde farcie de type cigare au chou

### Ingrédients



Feuilles de bette à carde (sans les tiges)

#### Farce :

1 1/2 lb de boeuf haché

1 oeuf

1 tasse de riz cuit

2 c. à table de sucre

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

#### Sauce:

1 grosse canne de sauce tomate

1/2 tasse de cassonade

1 gros oignon, haché

1/2 tasse d'eau chaude

2 c. à table d'huile

### Étapes

- Mélangez tous les ingrédients de la farce dans un bol.
- Prendre 2 feuilles par "cigare", les farcir, les enrouler et faire tenir à l'aide d'un cure-dent.
- Dans un grand bol, faire dissoudre la cassonade dans l'eau chaude et mélanger le reste des ingrédients de la sauce.
- Ajoutez un peu de sauce dans le fond d'un plat allant au four et y déposer les bettes à carde farcies, verser le reste de la sauce par dessus.
- Mettre au four à 350 environ 1 heure (vérifier la cuisson de temps à autre).

**Bette à carde farcie**

## Ingrédients

8 grandes feuilles de bette à carde  
225 g / ½ lb de viande haché maigre  
2 carottes coupées en dés  
2 oignons moyens hachés  
½ tasse de riz mi-cuit  
½ tasse de chapelure  
1 œuf  
1 c. à thé d'épices à bifteck  
1 litre / 4 tasses de jus de tomate

## Préparation

1. Laver les feuilles de bette à carde et en retirer la tige.
2. Mélanger tous les autres ingrédients ensemble, sauf le jus de tomate.
3. Farcir les feuilles avec le mélange, les rouler et les refermer avec un cure-dent.
4. Les déposer dans une grande poêle profonde et ajouter le jus de tomate.
5. Faire mijoter à feu moyen environ 10 min.



Entrée / Légumes et gratins

## Bettes à carde à l'asiatique



**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 2 bottes de bettes à carde (2,5 litres/10 tasses)
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, coupé en fine julienne
- - 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek ou au goût

#### Préparation

1. Séparer la tige des feuilles de bettes à carde. Couper les feuilles en lanières d'environ 2,5 cm (1 po). Réserver. Couper les tiges en tronçons d'environ 4 cm (1 1/2 po) de longueur.
2. Dans un wok ou une grande poêle, faire revenir les tiges de bettes à carde dans l'huile d'olive environ 6 minutes. Ajouter la sauce aux huîtres, l'huile de sésame, le gingembre et le sambal oelek. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les bettes à carde soient al dente. Ajouter les feuilles et faire revenir à feu vif en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient tombées.
3. Servir en accompagnement de viande, poisson et volaille grillés, ou à saveur asiatique.

## Orzo à la bette à carde

#### Ingrédients

<input type="checkbox"/>	250 ml (1 tasse) d'orzo
<input type="checkbox"/>	10 tiges de bettes à carde avec les feuilles
<input type="checkbox"/>	45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
<input type="checkbox"/>	2 gousses d'ail, hachées finement
<input type="checkbox"/>	125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
<input type="checkbox"/>	Sel et poivre

Bas du formulaire

#### Temps de préparation

10 min

#### Temps de cuisson

12 min

#### Portions

4

- 1- Dans une casserole, cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.
- 2- Émincer les tiges et les feuilles de bettes à carde et les réserver séparément.
- 3 - Dans la même casserole, attendrir les tiges de bettes à carde dans l'huile environ 2 minutes. Ajouter les feuilles et l'ail. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les pâtes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles aient absorbé le bouillon.
- 4 - Rectifier l'assaisonnement.

#### Notes

- L'orzo est une pâte alimentaire qui ressemble à un gros grain de riz. Il est aussi délicieux en accompagnement de viandes et de poissons.
- Si vous aimez les épinards, vous adorerez la bette à carde! Non seulement ses feuilles géantes sont charnues et tendres à la fois, mais ses tiges, de la grosseur d'un céleri, sont de différentes

- **NOTES**

- L'orzo est une pâte alimentaire qui ressemble à un gros grain de riz. Il est aussi délicieux en accompagnement de viandes et de poissons.
- Si vous aimez les épinards, vous adorerez la bette à carde! Non seulement ses feuilles géantes sont charnues et tendres à la fois, mais ses tiges, de la grosseur d'un céleri, sont de différentes couleurs: rose, rouge, jaune, violet, blanc ou orange. À vous de choisir la couleur de votre plat...

Quiche à la bette à carde

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 45 min

**Refroidissement:** 30 min

**Portions:** 6

**Croûte**

- - 310 ml (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- - Une pincée de sel
- - 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé froid, coupé en cubes
- - 60 ml (1/4 tasse) d'eau glacée (environ)

**Garniture**

- - 3 tranches de bacon, coupées en lardons (voir note)
- - 1 oignon, émincé finement
- - 250 ml (1 tasse) de tiges de bettes à carde émincées
- - 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- - 500 ml (2 tasses) de feuilles de bettes à carde hachées
- - 4 œufs, légèrement battus (voir note)
- - 125 ml (1/2 tasse) de lait
- - Sel et poivre

Préparation

**Croûte**

1. Dans le bol du robot culinaire, mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau. Mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains.

2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte. Foncer un moule à quiche à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre sur 2,5 cm (1 po) de hauteur. Réfrigérer 30 minutes.

**Garniture**

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une poêle, dorer le bacon. Ajouter l'oignon, les tiges de bette à carde et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Déglacer avec le vin et ajouter les feuilles. Saler et poivrer. Laisser réduire presque à sec. Laisser tiédir.

3. Dans un bol, mélanger les œufs et le lait. Saler et poivrer. Ajouter le mélange de bettes à carde. Verser la préparation dans l'abaisse. Cuire au four environ 35 minutes.

Si vous le désirez, ajoutez 250 ml (1 tasse) de fromage râpé au mélange d'œufs. Pour une quiche encore plus santé, remplacez le bacon par 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive.

Si vous le désirez, ajoutez 250 ml (1 tasse) de fromage râpé au mélange d'oeufs. Pour une quiche encore plus santé, remplacez le bacon par 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Se congèle.

## Saumon en robe de bettes à carde

Haut du formulaire

### Ingrédients

- 8 grandes feuilles de bettes à carde de couleurs variées (rouge, orange, jaune)
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 filets de saumon d'environ 170 g (6 oz) sans la peau
- Sel et poivre

### SAUTÉ DE BETTES À CARDE

- 8 tiges de bette à carde, émincées
- 3 échalotes françaises, émincées
- 1 gousse d'ail, hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron

Bas du formulaire

### Temps de préparation

20 min

### Temps de cuisson

20 min

### Portions

4

- 1 - Dans une casserole d'eau bouillante salée, plonger les feuilles de bettes à carde environ 30 secondes pour les ramollir. Plonger dans l'eau glacée. Égoutter. Assécher les feuilles sur un linge propre. Réserver.
- 2 - Dans un bol, mélanger la moutarde, la sauce et l'huile. Réserver.
- 3 - Badigeonner le saumon avec le mélange de moutarde. Saler et poivrer. Sur un plan de travail, envelopper chaque pavé de deux feuilles de bette à carde.
- 4 - Déposer les pavés côte à côte dans une étuveuse (en bambou ou une casserole avec la partie supérieure trouée), celle-ci étant déposée au-dessus d'une casserole d'eau bouillante. Saler et poivrer. Cuire de 8 à 10 minutes selon la cuisson désirée.

## SAUTÉ DE BETTES À CARDE

- 1 - Dans une poêle, faire revenir les tiges de bettes à carde et les échalotes dans le beurre environ 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Déglacer avec le bouillon et le jus de citron. Porter à ébullition et laisser mijoter de 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
- 2 - Servir le saumon sur un riz vapeur. Accompagner du sauté de bettes à carde.

## Tomates poêlées et sauté de bette à carde

Recette de "Les saisons de Claudine"

### Tomates poêlées

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

### Bette à carde

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes

### Ingrédients

#### Tomates poêlées

• 2 c. à tab (30 ml) de farine

• 1 œuf battu

## ingrédients

### *Tomates poêlées*

- 2 c. à tab (30 ml) de farine
- 1 œuf battu
- ¼ t (60 ml) de chapelure panko
- 4 tranches de tomate d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur
- 6 c. à tab (90 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à tab (15 ml) de ciboulette ciselée
- Sel, poivre

### *Bette à carde*

- 1 botte de bette à carde
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à tab (15 ml) de beurre
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 c. à tab (30 ml) d'eau
- Sel, poivre

## Préparation

### *Tomates poêlées*

1. Mettre la farine dans une assiette, l'œuf dans un bol et la chapelure dans une autre assiette.
2. Saler et poivrer les deux côtés des tranches de tomate. Les passer dans la farine, dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
3. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Cuire les tranches de tomate 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Parsemer de la ciboulette. Servir immédiatement.

### *Bette à carde*

1. Séparer la tige des feuilles de bette à carde. Couper les tiges en tranches de ½ po (1 cm). Hacher grossièrement les feuilles.
2. Dans un poêlon antiadhésif, chauffer l'huile et le beurre à feu moyen-vif. Faire sauter l'ail pendant 30 secondes. Ajouter les tiges de bette à carde et les faire sauter pendant 1 minute. Ajouter les feuilles, saler, poivrer et ajouter l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en brassant. Servir immédiatement.

## [Betterave](#)



## Betteraves au fenouil

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 1 h 15

**Portions:** 6

- - 8 betteraves, pelées et coupées en petits quartiers
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de fenouil
- - 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel de céleri
- - 6 gousses d'ail, pelées
- - Sel et poivre
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais, ciselé

- - Sel et poivre
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'estragon frais, ciselé

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Placer tous les ingrédients, sauf l'estragon, dans un plat allant au four. Saler et poivrer.
3. Cuire au four pendant environ 1 h 15, en remuant de temps à autre.
4. À la sortie du four, retirer l'ail, l'écraser et le remettre avec les betteraves. Parsemer d'estragon.
5. Servir les betteraves chaudes avec les viandes ou les volailles.



## Betteraves aux oignons rouges



**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 4

- - 6 betteraves moyennes
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 1 oignon rouge moyen, coupé en lanières
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- - 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- - Le zeste râpé et le jus de 1 citron
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, cuire les betteraves dans l'eau bouillante pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Les passer sous l'eau froide et les égoutter. Retirer délicatement la peau. Couper les betteraves en bâtonnets. Réserver.

1. Dans une casserole, cuire les betteraves dans l'eau bouillante pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Les passer sous l'eau froide et les égoutter. Retirer délicatement la peau. Couper les betteraves en bâtonnets. Réserver.

2. Dans une poêle, faire sauter les oignons dans le beurre. Ajouter les betteraves, le vinaigre balsamique et le miel. Laisser caraméliser environ 5 minutes. Déglacer avec le jus de citron. Retirer du feu. Ajouter le zeste de citron. Saler et poivrer. Servir chaud.



Nous sommes habitués de cuire les betteraves dans l'eau bouillante, mais la cuisson au four est fort agréable. Il suffit de les envelopper individuellement ou toutes ensemble dans un papier d'aluminium avec quelques gouttes d'eau et de les enfourner à 200 °C (400 °F) pendant environ 1 heure.



## Betteraves marinées



**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 1 h

**Rendement:** 4 pots de 500 ml / 2 tasses

- - 2 kg (4 lb) de betteraves, brossées
- - 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de sucre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde
- - 5 ml (1 c. à thé) de sel

### Préparation

1. Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante, cuire les betteraves à couvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 1 heure. Réserver 1 tasse (250 ml) d'eau de cuisson filtrée. Plonger les betteraves dans l'eau froide. Égoutter les betteraves, les peler et les couper en quartiers ou en tranches. Réserver.

2. Dans une autre casserole, porter à ébullition l'eau de cuisson réservée, le vinaigre, le sucre, les graines de moutarde et le sel.

3. Mettre les betteraves dans des pots stérilisés et les couvrir de marinade bouillante. Bien sceller. Stériliser si désiré (35 minutes dans l'eau bouillante).





Entrée / Légumes et gratins

## Betteraves rôties aux canneberges et au sirop d'érable

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 1 h 15

**Portions:** 8

- - 1 kg (2 lb) de betteraves, pelées et coupées en 6 ou 8 quartiers
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - 250 ml (1 tasse) de canneberges fraîches ou surgelées
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande poêle allant au four, faire revenir les betteraves dans l'huile et le beurre à feu vif. Saler et poivrer. Cuire au four, en remuant fréquemment, environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Ajouter les canneberges et le sirop d'érable. Poursuivre la cuisson au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les canneberges commencent à éclater.
3. Servir avec le ragoût de boulettes ou le rôti de dinde au ragoût de boulettes.



Entrée / Légumes et gratins

## Betteraves rôties aux herbes

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 6

- - 8 betteraves entières, pelées
- - 16 gousses d'ail entières, pelées
- - 60 ml (1/4 tasse) de vin rouge
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'origan frais, haché
- - 10 ml (2 c. à thé) de thym frais
- - Sel et poivre du moulin

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand plat de cuisson, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.
3. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four environ 1 heure ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Servir en accompagnement d'une viande rôtie ou grillée.



## Cake à la betterave

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 12

- - 750 ml (3 tasses) de farine tout usage
- - 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- - 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- - 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- - 5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue
- - 250 ml (1 tasse) d'ananas broyés, bien égouttés
- - 250 ml (1 tasse) de dattes, dénoyautées et hachées
- - 250 ml (1 tasse) de raisins secs
- - 250 ml (1 tasse) de pacanes hachées
- - 250 ml (1 tasse) d'huile végétale
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade tassée
- - 4 oeufs
- - 500 ml (2 tasses) de betteraves (environ 2 moyennes), pelées et râpées

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Beurrer et fariner un moule à cheminée de 23 cm (9 po). Le fond du moule peut être décoré de motifs gravés.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle et la muscade. Réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger les ananas, les dattes, les raisins et les pacanes. Réserver.
5. Dans un grand bol, fouetter au batteur électrique l'huile végétale et la cassonade jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Ajouter les oeufs, un à la fois, en fouettant bien entre chacun, jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux. Ajouter les betteraves râpées. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Terminer en incorporant le mélange de fruits et de noix.
6. Verser l'appareil dans le moule. Cuire environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre. Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement.

## Confit de betteraves

**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 1 h 30

**Rendement:** 2,5 litres (10 tasses)

**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 1 h 30

**Rendement:** 2,5 litres (10 tasses)

- - 2,27 kg (5 lb) de betteraves entières
- - 30 ml (2 c. à soupe) de gélatine
- - 125 ml (½ tasse) d'eau
- - 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc
- - 500 ml (2 tasses) de sucre
- - 10 ml (2 c. à thé) de sel

#### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau, cuire les betteraves environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les passer sous l'eau froide et égoutter. Peler et râper finement les betteraves. Vous aurez besoin de 1,75 litre (7 tasses) de betteraves râpées.

2. Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau et laisser gonfler 5 minutes. Réserver.

3. Dans la même casserole, porter à ébullition le vinaigre, le sucre et le sel. Laisser mijoter à feu doux environ 10 minutes. Ajouter les betteraves et porter à ébullition en remuant fréquemment. Ajouter la gélatine et poursuivre la cuisson environ 1 minute en remuant pour bien la faire fondre. Répartir dans des pots. Le confit se conserve environ 3 semaines au réfrigérateur, peut être congelé ou offert en cadeau.



Entrée / Légumes et gratins

## Croustade de betteraves

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 1 h 20

**Portions:** 6

#### Betteraves

- - 1,25 litre (5 tasses) de betteraves crues, pelées et coupées en cubes (voir note)
- - 1 oignon, haché
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 180 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet
- - 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché

- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 180 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thym frais, ciselé
- - Sel et poivre

#### Croustade

- - 60 ml (1/4 tasse) de farine
- - 75 ml (1/3 tasse) de beurre, mou
- - 75 ml (1/3 tasse) de noisettes, hachées grossièrement
- - 60 ml (1/4 tasse) de parmesan râpé
- - 75 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide (gruau)

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle, faire revenir les betteraves, l'oignon et l'ail dans le beurre pendant environ 5 minutes. Saler et poivrer. Verser dans un plat de cuisson de 25 x 18 cm (10 x 7 po).
3. Ajouter le bouillon et le thym.
4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croustade. Répartir sur les betteraves. Cuire au four jusqu'à ce que les betteraves soient tendres, soit environ 1 h 20.



Pour éviter de vous tacher les doigts en pelant des betteraves, enfiler des gants jetables.



Entrée / Légumes et gratins

## Dés de betteraves à l'orange

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 6

- - 1 kg (2 lb) de betteraves
- - 2 échalotes françaises, émincées
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - Sel et poivre
- - Le zeste râpé et le jus d'une grosse orange
- - 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat, ciselé

#### Préparation

1. Dans une casserole, cuire les betteraves entières dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit de 1 h 30 à 2 heures, selon la grosseur. Plonger les betteraves cuites dans l'eau froide et les peler. Les couper en dés.
2. Dans une poêle, attendrir les échalotes et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer.
3. Ajouter le jus d'orange et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

l'eau froide et les peler. Les couper en dés.

2. Dans une poêle, attendrir les échalotes et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer.

3. Ajouter le jus d'orange et laisser réduire jusqu'à consistance sirupeuse.

4. Ajouter les betteraves, le zeste d'orange et le persil. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud. Rectifier l'assaisonnement.



Servir chaud ou à la température ambiante avec des viandes ou de la volaille.



Plats principaux / Porc

## Filets de porc caramélisés à l'érable et aux betteraves

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Portions:** 4

- - 180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable
- - 180 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet
- - 1 betterave moyenne, pelée et coupée en dés
- - 60 ml (1/4 tasse) de sauce anglaise Worcestershire
- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de coriandre moulue
- - 2 filets de porc
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable, le bouillon, la betterave et la sauce anglaise. Laisser réduire de moitié soit environ 10 minutes.

3. Saupoudrer la coriandre sur les filets de porc. Saler et poivrer.

4. Dans une poêle allant au four, dorer la viande dans le beurre. Ajouter la sauce et cuire au four de 16 à 18 minutes. Retirer la poêle du four. Réserver les filets sur une assiette et couvrir de papier d'aluminium. Faire réduire la sauce de nouveau à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit très sirupeuse. Pour une belle présentation des filets entiers, remettre les filets dans la poêle après la réduction et bien les enrober.

5. Trancher la viande finement et napper de sauce.



Cette recette est tirée du livre de Ricardo «Parce qu'on a

5. Trancher la viande finement et napper de sauce.



Cette recette est tirée du livre de Ricardo «Parce qu'on a tous de la visite».

## **GÂTEAU AUX BETTERAVES, GLAÇAGE À LA MASCARPONE ET AU CITRON** **PORTION: 8 À 10**

### **Gâteau**

- 625 ml (2 1/2 tasse) de farine tout-usage
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- Une pincée de sel
- 4 œufs
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 425 ml (1 3/4 tasse) de sucre
- 1 pomme du Québec, pelée, évidée et coupée en dés
- 250 ml (1 tasse) d'huile de tournesol ou d'huile végétale
- 675 ml (2 3/4 tasses) de betteraves du Québec crues, râpées (environ 4 moyennes)

### **Glaçage**

- 250 g (1/2 lb- soit 1 tasse) de mascarpone à la température ambiante
- Le zeste d'un demi-citron, râpé ou haché finement
- 60 ml (1/4 tasse) de miel du Québec

## **PRÉPARATION**

### **Gâteau**

Préchauffer le four à 180°C (350°F). Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le sel.

Dans un autre bol, mélanger les œufs, la vanille et le sucre. Ajouter la pomme, l'huile et les betteraves. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides, sans trop mélanger.

Verser dans deux moules de 25 cm (8 po) préalablement beurré et fariné. Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte sec. Déposer sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler et laisser refroidir complètement.

### **Glaçage**

À la cuillère de bois, battre légèrement le mascarpone puis ajouter les autres ingrédients. Bien mélanger et étendre la moitié du glaçage sur le côté plat du premier gâteau. Superposer du second gâteau et couvrir de glaçage. Si désiré, garnir d'un concassé de pacanes et de feuilles croustillantes de betteraves.

Pour faire les feuilles de betteraves, trancher finement une betterave crue (à la mandoline) et badigeonner des deux côtés de sirop d'érable. Déposer sur une plaque à pâtisserie chemisée d'un papier parchemin ou d'un silpat et cuire au four préchauffé à 150°C (300 °F) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes. Les déposer aussitôt sur une grille pour les faire refroidir.

Source : MENU Plaisirs maraîchers – 2006

## **Salade de betteraves**

- 5 grosses betteraves
- 1 petit oignon rouge
- 1 c. à soupe de persil frais, haché
- 1 c. à thé d'estragon frais, haché
- 2 c. à soupe de moutarde forte
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 1 échalote, hachée
- 1/3 tasse de crème 35 %

- 1 échalote, hachée
  - 1/3 tasse de crème 35 %
  - jus de 1 citron
  - sel et poivre
1. Préchauffer le four à 375 °F.
  2. Faire cuire les betteraves au four pendant 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir les betteraves, les peler puis les trancher en julienne. Mettre les betteraves dans un grand bol, assaisonnées généreusement et ajouter l'oignon et les fines herbes.
  3. Mélanger le reste des ingrédients dans un petit bol.
  4. Verser la vinaigrette sur la salade et servir accompagnée d'un quartier de citron.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble



Entrée / Soupes et potages

## Soupe aux betteraves

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 45 min

**Portions:** 4

- - 2 oignons, hachés
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
- - 1 kg (2 lb) de betteraves, pelées et tranchées
- - 1,2 litre (4 1/2 tasses) de bouillon de poulet

### GARNITURE POUR LE SERVICE

- - Crème sure

ou

- - Yogourt nature
- - Ciboulette fraîche ciselée
- - Huile d'olive



- - Ciboulette fraîche ciselée
- - Huile d'olive

#### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir les oignons et l'ail dans le beurre. Ajouter le gingembre et les betteraves. Cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, couvrir et laisser mijoter environ 1 heure. Saler et poivrer.
2. Réserver 125 ml (1/2 tasse) des betteraves cuites. Les couper en dés et les réserver. Réduire le reste en purée au mélangeur. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les dés de betterave à la soupe. Laisser tiédir et congeler à cette étape.
3. Au moment de servir, présenter la soupe chaude et la garnir de crème sure, de ciboulette et d'un filet d'huile d'olive.



Se congèle.

## Brocoli

### Blanchir les brocolis les plus compacts

Faites de petits bouquets de brocoli, plongez-les dans une eau bouillante et laissez mijoter 3 à 4 minutes. Enlevez immédiatement l'eau bouillante et baignez-les dans une eau très froide pour arrêter la cuisson. Étendez vos bouquets sur une plaque à pâtisserie et épongez-les avec des essuie-tout. Mettez votre plaque au congélateur quelques heures et faites de petits sacs de plastique pour en sortir au fur et à la mesure que vous en avez de besoin pour cuisiner !



Plats principaux / Boeuf

## Boeuf au brocoli et au tofu

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

- - 454 g (1 lb) de tofu ferme ou mi-ferme, coupé en 4 tranches sur la longueur
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 454 g (1 lb) de bœuf haché maigre
- - 1 brocoli, coupé en petits bouquets
- - 125 ml (1/2 tasse) de sauce aux huîtres
- - 1 gros oignon, émincé finement
- - Sel et poivre
- -

### Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive ou dans un wok, dorer les tranches de tofu de chaque côté dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette au chaud.

2. Dans la même poêle, dorer la viande dans le reste de l'huile en l'émiettant. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Ajouter la sauce aux huîtres et faire revenir environ 2 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit al dente. Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson 2 minutes. Poivrer.

3. Répartir le tofu dans quatre assiettes et garnir de bœuf au brocoli.



Entrée / Légumes et gratins

## Brocoli au sésame

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 2 min

**Portions:** 4

- - 1 brocoli, coupé en bouquets et blanchi
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- - 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame

- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- - 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une poêle, sauter le brocoli environ 2 minutes dans l'huile végétale. Saler et poivrer. Ajouter l'huile de sésame et les graines de sésame.



Ces légumes sont tellement rapides à préparer qu'il vaut mieux les sauter à la dernière minute. On y gagne en saveurs.

## Fusilli au brocoli et aux crevettes

4 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Servir accompagné d'une salade de votre choix avec un bon pain crouté.

#### Ingrédients

- 1 paquet de fusilli (454 g)
- 2 tasses (500 ml) de petits bouquets de brocoli
- 1 poivron rouge coupé en julienne
- 2 tasses (500 ml) de crevettes nordiques cuites, surgelées, grosseur 71/90
- 2 boîtes de 10 oz (280 ml) de crème de brocoli
- 1 tasse (250 ml) de lait
- poivre

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, cuire les légumes dans de l'eau bouillante salée, pendant environ 4 minutes. À l'aide d'une écumoire, retirer les légumes et réserver.

2. Dans la même casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

3. Entre-temps, dans une casserole, chauffer la crème de brocoli et le lait à feu moyen. Amener à ébullition en brassant. Ajouter les crevettes et le poivre, réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient cuites. Retirer la casserole du feu.

4. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter les légumes réservés et la sauce aux crevettes et mélanger délicatement.

Recette prise sur le site Tout simplement Claudine.



Plats principaux / Pizzas et pâtes alimentaires

## Macaronis au fromage et au brocoli

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

- - 375 g (3/4 lb) de macaronis
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- - 500 ml (2 tasses) de lait
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar orangé, râpé
- - 250 ml (1 tasse) de jambon cuit coupé en dés (facultatif)
- - 500 ml (2 tasses) de petits bouquets de brocoli, blanchis 2 minutes
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et huiler légèrement. Réserver.

2. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute à feu moyen en remuant. Ajouter le lait et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter le jambon, le brocoli, la muscade et les pâtes. Réchauffer en remuant. Saler et poivrer



## Purée de brocoli (pour bébé)

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 8 min

**Rendement:** 875 ml (3 1/2 tasses)

- - 2 litres (8 tasses) de brocolis coupés en bouquets (environ 2 petits brocolis)
- - 250 ml (1 tasse) d'eau, environ

### Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les brocolis jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson et pour conserver leur couleur verte. Égoutter.
2. Au robot culinaire, réduire en purée lisse en ajoutant de l'eau de cuisson au besoin.



Ne jetez surtout pas les pieds de brocolis, car les enfants apprécieront leur saveur moins prononcée que celle des bouquets. Pour les servir en purée, il suffit de les peler et de les couper en bâtonnets avant de les faire cuire.

## Quiche au brocoli

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 1 h

**Rendement:** 4 à 6 portions

### Croûte

- - 310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
- - 125 ml (½ tasse) de beurre froid, coupé en cubes
- - 60 ml (¼ tasse) d'eau glacée

### Garniture

- - 2 tranches de bacon, émincés
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 oignon, émincé

- - 2 tranches de bacon, émincés
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 oignon, émincé
- - 1 litre (4 tasses) de bouquets de brocoli
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 7,5 ml (1 ½ c. à thé) de fécule de maïs
- - 310 ml (1 ¼ tasse) de lait
- - 4 œufs
- - 250 ml (1 tasse) de fromage mozzarella râpé
- - Sel et poivre

#### Préparation

##### Croûte

1. Au robot culinaire, mélanger la farine avec le beurre quelques secondes à la fois jusqu'à ce que le beurre ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Ajouter de l'eau au besoin. Retirer la pâte du robot et former un disque avec les mains.
2. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte. Foncer un plat à quiche de 25 cm (10 po) de diamètre. Rabattre l'excédent de pâte vers l'intérieur en pressant pour doubler le pourtour. Réfrigérer 30 minutes ou congeler 15 minutes.
3. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
4. Tapisser la pâte de papier parchemin ou de papier d'aluminium. Couvrir de pois secs. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Retirer le papier et les pois. Réserver la croûte.
5. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F).

##### Garniture

1. Entre-temps, dans une grande poêle, dorer le bacon dans l'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le brocoli, l'ail et faire revenir de 2 à 3 minutes. Saler et poivrer. Répartir dans la croûte.
2. Dans un bol, mélanger la fécule avec le lait et les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporer le fromage. Verser sur les légumes et cuire au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits au centre. Laisser reposer 10 minutes.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade tiède de boulghour, de pois chiches et de brocoli

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

#### Boulghour

- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - 1 feuille de laurier
- - Le zeste râpé d'un demi-citron
- - 1 petite gousse d'ail, écrasée grossièrement
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 250 ml (1 tasse) de boulghour

#### Garniture

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 500 ml (2 tasses) de petits bouquets de brocoli
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 1 poivron rouge, coupé en dés
- - 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- - Sel et poivre
- - 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc

- - Sel et poivre
- - 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- - 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais, ciselé

#### Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon, la feuille de laurier, le zeste de citron, l'ail et l'huile. Retirer du feu. Ajouter le boulghour, remuer, couvrir et laisser gonfler environ 10 minutes. Remuer à la fourchette et retirer l'ail.
2. Dans une poêle, chauffer l'huile.
3. Ajouter le brocoli, l'ail, le poivron et les pois chiches. Saler et poivrer.
4. Déglacer avec le vin. Laisser réduire 5 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter le basilic. Pour la présentation, deux façons: disposer le boulghour autour d'une grande assiette pour faire un nid et la garniture aux pois chiches au centre; ou encore, mélanger le boulghour et la préparation aux pois chiches ensemble. Servir tiède ou froid avec de la volaille, du porc, de l'agneau ou du poisson.



Entrée / Légumes et gratins

## Sauté de brocoli à la vietnamienne

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 5 min

**Portions:** 4

- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux huîtres
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sauce aux haricots noirs
- - 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- - 1 litre (4 tasses) de bouquets de brocoli, blanchis 1 minute
- - 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'arachide
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- - 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le bouillon, les sauces et le sucre.
2. Dans un wok ou une grande poêle, sauter le brocoli dans l'huile de sésame et d'arachide 1 minute. Ajouter l'ail et le gingembre. Sauter 1 minute. Ajouter la sauce et cuire 1 minute.
3. Délayer la fécule de maïs dans l'eau et l'ajouter au sauté de brocoli en remuant. Poursuivre la cuisson 1 minute.



Plats principaux / Porc

## Sauté de porc et brocoli

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

### SAUCE

- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 60 ml (1/4 tasse) de sauce Hoisin
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- - 5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs

### SAUTÉ

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'arachide
- - 350 g (3/4 lb) de filet de porc, coupé en fines lanières
- - 3 oignons verts, tranchés finement (conserver le vert pour la garniture)
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de piment broyé
- - 1 brocoli coupé en petits bouquets et les pieds pelés et coupés en petits bâtonnets (environ 1,25 litre / 5 tasses)

### Préparation

#### SAUCE

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

#### SAUTÉ

1. Dans le wok, chauffer l'huile à feu vif. Sauter la viande, les oignons, l'ail et le piment environ 4 minutes. Saler. Réserver.

2. Dans le même wok à feu vif, faire revenir le brocoli environ 1 minute en ajoutant de l'huile au besoin. Ajouter la sauce. Porter à ébullition en remuant et laisser mijoter jusqu'à ce que le brocoli soit al dente. Ajouter la viande réservée et réchauffer. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer d'oignons verts.

3. Servir sur du riz basmati.





Entrée / Soupes et potages

## Soupe au cheddar et au brocoli

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

- - 1 échalote française, hachée finement
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 4 fines tranches de jambon, émincées
- - 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage
- - Une pincée de muscade moulue
- - 875 ml (3 ½ tasses) de bouillon de poulet
- - 125 ml (½ tasse) de crème 35 % ou 15 % à cuisson
- - 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- - 625 ml (2 ½ tasses) de fromage cheddar jaune doux râpé (environ 225 g / 8 oz)
- - 1 litre (4 tasses) de brocoli en fleurettes, cuit al dente et bien égoutté
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, attendre l'échalote et l'ail dans le beurre. Ajouter le jambon et cuire 2 minutes. Saupoudrer la farine, la muscade et cuire 1 minute en remuant.

2. Ajouter le bouillon, la crème et la moutarde. Porter à ébullition à feu moyen en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Retirer la casserole du feu et incorporer le fromage en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter le brocoli et réchauffer sans porter à ébullition. Saler légèrement et poivrer.



Plats principaux / Poissons et fruits de mer

## Tartines au thon et au brocoli

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- - 30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées
- - 750 ml (3 tasses) de brocoli coupé en petits bouquets et blanchi
- - 1 grosse tomate, coupée en dés
- - 1 boîte de 170 g (6 oz) de thon dans l'huile, égoutté
- - 180 ml (3/4 tasse) de cheddar fort râpé
- - 4 tranches de pain de campagne (ou pain belge)
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger la mayonnaise et le pesto. Réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger le brocoli, la tomate, le thon et 60 ml (1/4 tasse) de fromage. Saler et poivrer.
3. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).
4. Sur une plaque de cuisson, étaler les tranches de pain. Griller au four. Retourner les tranches et tartiner généreusement de mayonnaise au pesto. Y répartir la garniture au brocoli et parsemer du reste de fromage. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le fromage soit légèrement grillé.

## Tofu sauté au brocoli

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

Sauce

**Portions: 4**

**Sauce**

- - 125 ml (½ tasse) d'eau
- - 125 ml (½ tasse) de sauce hoisin
- - 1 bâton de cannelle
- - 4 anis étoilés

**Sauté**

- - 454 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en dés
- - 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- - 1 brocoli, coupé en petits bouquets
- - 1 oignon, émincé finement
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 75 ml ( 1/3 tasse) d'arachides non salées, grillées et concassées

**Préparation**

**Sauce**

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients. Laisser mijoter environ 3 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit légèrement sirupeuse. Retirer les épices. Réserver.

**Sauté**

1. Dans une grande poêle, dorer le tofu dans l'huile. Ajouter le brocoli et faire revenir environ 5 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que le brocoli soit al dente. Ajouter l'oignon, l'ail et faire revenir 2 minutes. Ajouter la sauce et bien mélanger. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Servir sur des vermicelles de riz. Garnir d'arachides.



La sauce hoisin est à base de graines de soya salées et fermentées, de sucre, de vinaigre de riz, d'huile de sésame et d'épices chinoises. Elle est utilisée en cuisine chinoise comme une sauce barbecue ou en condiment.

## **Carotte**

### **Carottes au basilic**

6 carottes moyennes coupées en rondelles

2 c. à table de sirop d'érable

1 c. à table d'huile de canola

2 c. à table de basilic frais ou 1 c. à thé de basilic séché

Cuire les carottes à la vapeur jusqu'à tendreté. Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile, le sirop d'érable et ajouter les carottes et le basilic. Chauffer quelques minutes et servir.

Recette tirée du livre Sans viande pourquoi pas !



Entrée / Légumes et gratins

## Carottes à la menthe et au cumin

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

### Vinaigrette

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 75 ml (1/3 tasse) de jus de lime
- - 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche ciselée
- - 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- - Sel et poivre
- - 6 grosses carottes, pelées et coupées en bâtonnets
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

#### Préparation

##### Vinaigrette

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réserver.
2. Dans un wok, attendre les carottes et l'ail dans l'huile. Cuire à feu doux sans coloration, environ 15 minutes. Ajouter à la vinaigrette et mélanger pour bien enrober. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser refroidir à la température ambiante.
3. Servir ou réfrigérer.



Entrée / Légumes et gratins

## Carottes caramélisées au four

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 4

- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre fondu
- - 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- - 6 carottes, pelées et coupées en tronçons
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un plat de cuisson, mélanger le vinaigre, le beurre et le miel.
3. Ajouter les carottes et mélanger pour bien enrober. Saler et poivrer.
4. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 15 minutes. Retirer le papier, remuer et poursuivre la cuisson jusqu'à tendreté, soit environ 45 minutes.



Entrée / Légumes et gratins

## Carottes glacées au vinaigre balsamique

**Temps de préparation:** 5 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- - 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- - 454 g (1 livre) de carottes pelées, cuites al dente

ou

- - 454 g (1 livre) de petites carottes, cuites al dente
- - Ciboulette hachée, pour décorer

### Préparation

1. Dans une casserole, chauffer le beurre, le vinaigre et le sucre. Lorsque le mélange devient épais, ajouter les carottes chaudes et mélanger quelques minutes.
2. Servir immédiatement. Décorer de ciboulette.



Entrée / Légumes et gratins

## Carottes glacées

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - 12 petites carottes fanes, pelées (ou 8 grosses coupées en 2 sur la longueur) (voir note)
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- - 5 ml (1 c. à thé) de ciboulette fraîche, ciselée
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une grande poêle, porter à ébullition le bouillon et les carottes. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter doucement de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Retirer le couvercle et laisser réduire presque à sec. Ajouter le beurre et le miel et poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que les carottes soient glacées. Rectifier l'assaisonnement.

2. Déposer les carottes dans un plat de service et parsemer de ciboulette. Délicieux avec les grillades de viande, le poisson et la volaille.



Entrée / Légumes et gratins

## Carottes rôties à la menthe

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 50 min

**Portions:** 4

- - 454 g (1 lb) de carottes, pelées
- - 1 poireau
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- - Sel et poivre
- - 45 ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche ciselée

### Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Couper les carottes à la diagonale en tranches de 1 cm (1/2 po).
3. Trancher le blanc de poireau et les 3/4 du vert en deux, sur la longueur, puis en tronçons de 2,5 cm (1 po). Bien laver.
4. Dans un bol, mélanger les carottes, le poireau, l'huile et le gingembre. Déposer les légumes sur une plaque de cuisson. Saler et poivrer.
5. Cuire au centre du four 35 minutes. Ajouter la menthe, mélanger et poursuivre la cuisson environ 15 minutes.
6. Servir en accompagnement de viandes, poissons ou volailles.

## GÂTEAU AUX CAROTTES ET AUX CANNEBERGES

**PORTION: 2 GÂTEAUX RONDS DE 20 CM DE DIAMÈTRE**

- 4 œufs
- 500 ml (2 tasses) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'huile végétale
- 550 ml (2 1/4 tasses) de farine tout usage tamisée



- 500 ml (2 tasses) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'huile végétale
- 550 ml (2 1/4 tasses) de farine tout usage tamisée
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle
- 750 ml (3 tasses) de carottes du Québec crues grossièrement râpées
- 375 ml (1 1/2 tasse) de noix de Grenoble hachées
- 125 ml (1/2 tasse) de canneberges fraîches

Glace au fromage à la crème

- 60 ml (1/4 tasse) de beurre Sealtest à température de la pièce
- 1 paquet de 125 g (4 oz) de fromage à la crème à température de la pièce
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille blanche, si désiré, ou de vanille brune conventionnelle
- Environ 300 ml (1 1/4 tasse) de sucre à glacer

Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

Au batteur électrique, battre les œufs, puis ajouter le sucre et l'huile.

Fouetter à vitesse moyenne pendant 2 min. Tamiser les ingrédients secs ensemble. Les ajouter au mélange précédent

et fouetter à basse vitesse pendant 1 min. Incorporer ensuite les carottes, les noix et les canneberges. Verser la préparation dans 2 moules ronds. Cuire au four environ 1 h.

Glace au fromage à la crème

Incorporer le beurre au fromage pour obtenir un mélange crémeux. Ajouter la vanille. Incorporer ensuite un peu de sucre à glacer et mélanger jusqu'à ce qu'on ne voie plus le sucre. Répéter cette opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de sucre et que la glace soit onctueuse.

La présentation Quand le gâteau est froid, lui ajouter un soupçon de glace au fromage à la crème.

## AUTEUR

MENU Plaisirs maraîchers - 2004



## Gâteau aux carottes

**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 1 h

**Refroidissement:** 3 h

**Portions:** 12

### Gâteau

- - 560 ml (2 1/4 tasses) de farine tout usage non blanchie
- - 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- - 4 œufs, séparés
- - 430 ml (1 3/4 tasse) de cassonade
- - 180 ml (3/4 tasse) d'huile de canola
- - 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- - 1 litre (4 tasses) de carottes pelées et râpées

- - 180 ml (3/4 tasse) d'huile de canola
- - 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- - 1 litre (4 tasses) de carottes pelées et râpées
- - 250 ml (1 tasse) de noix de Grenoble, hachées grossièrement
- - 125 ml (1/2 tasse) de raisins de Corinthe secs

#### Glaçage

- - 1 paquet de 250 g de fromage à la crème, ramolli
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
- - 750 ml (3 tasses) de sucre à glacer

#### Préparation

##### Gâteau

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapiser de papier parchemin le fond de deux moules à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre. Ne pas beurrer les moules. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, les épices et le sel. Réserver.

3. Dans un autre bol, fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter 250 ml (1 tasse) de cassonade graduellement et fouetter jusqu'à ce que la meringue forme des pics fermes. Réserver.

4. Dans un autre bol, mélanger les jaunes d'œufs, l'huile, le jus d'orange et le reste de la cassonade (180 ml /3/4 tasse) à l'aide d'un fouet. Incorporer délicatement les ingrédients secs. À l'aide d'une spatule, incorporer la meringue en pliant délicatement puis les carottes, les noix et les raisins. Répartir la pâte dans les moules. Cuire au four environ 1 h 20 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules sur une grille. Passer la lame d'un couteau tout autour des gâteaux puis démouler.

#### Glaçage

1. Dans un bol, crémier le fromage et le beurre au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer graduellement le sucre à glacer jusqu'à ce que le glaçage soit lisse et crémeux.

2. Répartir le glaçage sur le dessus des gâteaux et les superposer sur un plat de service.



Dessert / Barres, carrés et muffins

## Muffins aux carottes

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 25 min

**Rendement:** 12

- - 500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade
- - 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- - 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- - Une pincée de sel
- - 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- - 125 ml (1/2 tasse) de jus de carottes
- - 2 oeufs
- - 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de carottes râpées

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.

2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées.

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de caissettes en papier ou huiler les moules.
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter les carottes râpées.
3. Dans un autre bol, mélanger l'huile, le jus de carottes, les oeufs et la vanille à l'aide d'un fouet. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger délicatement à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit à peine humide.
4. Répartir la pâte dans les moules. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Entrée / Soupes et potages

## Soupe froide de carottes

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 40 min

**Refroidissement:** 4 h

**Rendement:** 4 à 6 portions

- - 1 litre (4 tasses) de carottes pelées et tranchées
- - 1 oignon, émincé
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de céleri
- - 60 à 90 ml (4 à 6 c. à soupe) de crème fraîche
- - 60 ml (1/4 tasse) d'herbes fraîches ciselées (ciboulette, persil, estragon...)
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les carottes et l'oignon dans l'huile jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
2. Ajouter l'eau, le sel de céleri et poivrer. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter doucement environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
3. Au mélangeur, réduire en purée lisse. Réfrigérer environ 4 heures ou jusqu'à ce que la soupe soit froide. Ajouter du bouillon au besoin. Rectifier l'assaisonnement.
4. Servir dans des assiettes creuses. Garnir d'une quenelle de crème fraîche et parsemer d'herbes.



La soupe froide de carotte est délicieuse accompagnée du cake salé aux herbes

## Chou

### Chou à la crème

- 3 tasses de chou
  - 1/2 tasse de crème
  - 1 c. à soupe de beurre
  - 2 c. à thé de persil
  - 1 oignon émincé
  - 1 pincée de clou de girofle
  - 1 pincée de sucre
  - sel et poivre
1. Réchauffer dans une casserole la crème, le beurre, le persil, l'oignon, le clou de girofle et le sucre.
  2. Ajouter le chou; couvrir et cuire à feu lent 45 minutes.
  3. Salé et poivré au goût.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Chou au vin rouge

- chou rouge
  - 1 pomme
  - 3 oz (75 g) d'oignons
  - 1 cuil. à soupe de sel
  - 2 cuil. à soupe de vinaigre
  - 5/8 de tasse (15 cl) de vin rouge
1. Retirez les feuilles abîmées du chou et ôtez le trognon, puis hachez-le finement.
  2. Pelez la pomme et ôtez-en le coeur et les pépins. Coupez-la en huit.
  3. Épluchez les oignons et hachez-les grossièrement.
  4. Portez 2 1/4 tasses (50 cl) d'eau à ébullition dans une grande casserole.
  5. Ajoutez-y le sel, le vinaigre et le vin. Remuez.
  6. Ajoutez le chou, la pomme et les oignons hachés dans la casserole.
  7. Portez de nouveau à ébullition, couvrez et laissez mijoter 45

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Chou braisé

- 1 chou
- 3 c. à soupe de beurre
- 3. à soupe de farine
- 3 tasses de lait

- 3. à soupe de farine
  - 3 tasses de lait
  - 1 oignon émincé
  - 1 pincée d'anis
  - sel et poivre
  - 3 c. à soupe de fromage râpé
1. Blanchir le chou à l'eau bouillante 10 minutes, jeter l'eau.
  2. Couvrir d'eau froide additionnée de sel, portée à ébullition et poursuivre la cuisson 20 minutes.
  3. Préparer une sauce avec le beurre, la farine et le lait. Brasser jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse.
  4. Ajouter l'oignon émincé, l'anis, le sel et le poivre.
  5. Égoutter le chou. Le déposer une casserole graissée.
  6. Verser la béchamel. Saupoudré de fromage râpé. Cuire au four, à 400F (205C). 15 minutes.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Plats principaux / Boeuf

## Cigares au chou étagés façon lasagne

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 2 h 30

**Portions:** 6

- - 675 g (1 1/2 lb) de boeuf haché mi-maigre
- - 1 gros oignon. haché
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché

- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- - 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de moutarde sèche
- - 5 ml (1 c. à thé) de sel de céleri
- - 125 ml (1/2 tasse) de riz à grains longs étuvé
- - 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- - 2 litres (8 tasses) de chou vert, émincé
- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la viande, l'oignon, l'ail et les épices. Saler et poivrer.
3. Émietter la moitié du mélange de viande dans un plat de cuisson d'environ 33 X 23 cm (13 X 9 po). Parsemer avec la moitié du riz et y répartir la moitié des tomates. Couvrir avec la moitié du chou et presser légèrement. Ajouter le reste de la viande et du riz de la même façon. Y répartir le reste des tomates. Couvrir avec le reste du chou. Saler et poivrer généreusement. Verser le bouillon. Couvrir d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 2 heures. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 30 minutes.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de chou

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 35 min

**Portions:** 6

- - 1 oignon, émincé
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 2 litres (8 tasses) de chou vert émincé légèrement tassé
- - 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- - 1 petite pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- - 2 feuilles de laurier
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % ou 15 % à cuisson
- - Sel et poivre

#### Garniture

- - 4 tranches de bacon

- - Sel et poivre

#### Garniture

- - 4 tranches de bacon
- - 500 ml (2 tasses) de pain rassis coupé en cubes ou en dés

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter le chou, le bouillon, la pomme de terre, le laurier et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer les feuilles de laurier.
2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse et ajouter la crème. Saler et poivrer.

#### Garniture

1. Entre-temps, dans une poêle antiadhésive, dorer les tranches de bacon jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter et laisser tiédir sur un papier absorbant. Émietter.
2. Dans la même poêle, dorer le pain dans le gras chaud. Laisser tiédir.
3. Servir la crème de chou et garnir de bacon et de croûtons.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Pâtés impériaux (Egg rolls)

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 35 min

**Rendement:** 24 entrées

- - 250 g de poulet haché
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'arachide
- - 1,5 litre (6 tasses) de chou vert, émincé
- - 250 ml (1 tasse) de céleri, haché finement
- - 4 oignons, hachés finement
- - 1 carotte, râpée
- - 250 ml (1 tasse) de champignons, tranchés
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- - 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- - 454 g de pâte à egg roll, décongelée
- - 1 à 2 blancs d'oeufs

#### Préparation

1. Chauffer l'huile de la friteuse à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, dorer le poulet dans la moitié de l'huile en l'égrenant. Laisser le liquide de cuisson s'évaporer. Retirer de la casserole et réserver.
3. Dans la même casserole, sauter les légumes, l'ail et le gingembre 5 minutes dans le reste de l'huile. Ajouter la sauce soya. Laisser tiédir. Égoutter au besoin. Mélanger la viande et les



de cuisson s'évaporer. Retirer de la casserole et réserver.

3. Dans la même casserole, sauter les légumes, l'ail et le gingembre 5 minutes dans le reste de l'huile. Ajouter la sauce soya. Laisser tiédir. Égoutter au besoin. Mélanger la viande et les légumes. Saler et poivrer.

4. Déposer un carré de pâte devant soi. À l'aide d'un pinceau, badigeonner le pourtour de la pâte de blanc d'oeuf.

5. Déposer 30 ml (2 c. à soupe) de farce sur la pâte et replier pour obtenir un cylindre. Presser les bouts pour bien sceller les pâtes. Frirer environ 5 pâtes à la fois jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit environ 5 minutes.

6. Accompagner de sauce aux prunes.



Plats principaux / Pizzas et pâtes alimentaires

## *Pasta con cavolo* (Pâtes au chou et aux champignons)

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 4

- - 375 g (¾ lb) de penne rigate
- - 1 oignon, émincé
- - 227 g (8 oz) de champignons blancs, tranchés
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 6 fines tranches de prosciutto, émincées
- - 60 ml (¼ tasse) de vin blanc
- - 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- - 2 litres (8 tasses) de chou vert émincé
- - 125 ml (½ tasse) de fromage parmesan râpé
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et huiler légèrement. Réserver 250 ml (1 tasse) d'eau de cuisson.

2. Entre-temps, dans une grande poêle, dorer l'oignon et les champignons dans l'huile. Ajouter le prosciutto et cuire 2 minutes. Déglacer avec le vin. Ajouter le bouillon, le chou et bien mélanger. Saler et poivrer.

3. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter de 15 à 20 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le chou soit fondant. Ajouter les pâtes, la moitié de l'eau de cuisson et le fromage. Mélanger pour bien enrober les pâtes. Ajouter de l'eau de cuisson au besoin. Rectifier l'assaisonnement.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Rouleaux impériaux allégés

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 35 min

**Rendement:** 20 à 24 rouleaux

### Rouleaux

- - 225 g (½ lb) de porc haché maigre
- - 750 ml (3 tasses) de chou vert, émincé finement (environ ¼ de chou)
- - 1 gros oignon, émincé finement
- - 2 carottes, pelées et râpées
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de canola
- - 60 ml (¼ tasse) de sauce au poisson (nuoc-mam)
- - 5 ml (1 c. à thé) de sambal œlek
- - 500 ml (2 tasses) de vermicelles de riz concassés et cuits
- - 10 feuilles de pâte phyllo
- - 75 ml (1/3 tasse) d'huile de canola
- - Poivre

### Sauce

- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce au poisson (nuoc-mam)
- - 20 ml (4 c. à thé) de sucre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 60 ml (¼ tasse) d'eau
- - 5 ml (1 c. à thé) de sambal œlek

### Préparation

#### Rouleaux

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir la viande et les légumes dans l'huile de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la sauce au poisson, le sambal œlek et laisser réduire jusqu'à ce que la sauce soit presque à sec. Retirer du feu et ajouter les vermicelles. Bien mélanger et poivrer. Transvider dans un bol et laisser tiédir. Réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit tempérée.

2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

3. Sur un plan de travail, déposer une feuille de pâte phyllo. La badigeonner d'huile et couvrir d'une deuxième feuille. Badigeonner à nouveau d'huile. Répartir le cinquième de la farce sur l'un des côtés les plus longs. Rouler fermement pour former un cylindre et le badigeonner d'huile. Couper chaque cylindre en quatre ou cinq tronçons et les déposer sur la plaque. Poursuivre ainsi avec le reste des ingrédients. Cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les rouleaux soient bien dorés.

#### Sauce

1. Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Réserver. Servir les rouleaux en entrée avec la sauce.



## Salade de chou crémeuse

**Temps de préparation:** 15 min

**Réfrigération:** 1 h

**Rendement:** 2 litres (8 tasses)

- - 1,5 litre (6 tasses) de chou haché finement au robot (environ 1 petit chou de 1 kg / 2 lb)
- - 250 ml (1 tasse) de céleri haché finement au robot
- - 60 ml (1/4 tasse) d'oignon haché finement au robot
- - 125 ml (1/2 tasse) de relish
- - 180 ml (3/4 tasse) de mayonnaise
- - 60 ml (1/4 tasse) de lait
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre blanc
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Réfrigérer 1 heure avant de servir pour permettre à toutes les saveurs de bien se marier.



Cette salade de chou se conserve de 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## Salade de chou croquante

**Temps de préparation:** 20 min

**Temps de préparation:** 20 min

**Réfrigération:** 4 h

**Portions:** 8

- - 1,5 litre (6 tasses) de chou vert coupé en cubes
- - 500 ml (2 tasses) de chou rouge coupés en cubes
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gros sel
- - 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- - 2 oignons verts, hachés finement
- - 2 carottes, pelées et râpées
- - 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- - 60 ml (¼ tasse) de crème sure
- - 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- - 2,5 ml (½ c. à thé) de sel de céleri
- - Poivre

#### Préparation

1. Dans une passoire, mélanger le chou avec le sel et le sucre. Déposer dans un bol, couvrir et laisser reposer 4 heures au réfrigérateur. Rincer et égoutter dans une essoreuse à salade.
2. Dans un grand saladier, bien mélanger le reste des ingrédients avec le chou. Poivrer.
3. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Cette technique utilisée pour le chou permet à la salade de rester belle et croquante plus longtemps sans relâcher d'eau.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade de chou, de pommes et de pacanes

**Temps de préparation:** 15 min

**Rendement:** 6 à 8 portions

- - 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

- - 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1,5 litre (6 tasses) de chou vert émincé
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de pacanes concassées, grillées
- - 2 pommes cortland, coupées en fine julienne
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un saladier, mélanger le vinaigre, le sirop d'érable, la moutarde et l'huile. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Saler et poivrer.

### Soupe au chou

*Ceci est une recette québécoise traditionnelle. On peut conserver la soupe jusqu'à une semaine au frigo.*

- Un oignon moyen, tranché ;
- 4 tasses de chou vert haché ;
- 2-3 pommes de terre moyennes ;
- 3 tasses de bouillon de poulet ;
- 1 1/2 tasse de lait ;
- 2 tasses de carottes râpées ;
- 2 c. à thé d'huile
- 4 c. à thé de beurre non salé ;
- Un soupçon de sucre ;
- Un peu de poivre moulu ;
- 1/2 c. à thé de sel.

Cuisson :

- Trancher l'oignon ;
- --

## Cuisson :

- Trancher l'oignon ;
- Hacher le chou ;
- Râper les carottes ;
- Couper les pommes de terres ;
- Dans une casserole, chauffer l'huile et le beurre à feu doux ou moyen ;
- Incorporer les légumes, le sucre, le sel et le poivre. Mélanger, couvrir et laisser une demi heure à feu doux ;
- Verser le bouillon et porter le tout à ébullition. Puis couvrir et mijoter pendant 20 minutes ;
- Verser le lait et laisser 2 minutes à feu doux ou moyen en remuant.

Tiré du site [www.grandquebec.com](http://www.grandquebec.com)

## Soupe aux choux (Tout simplement Claudine)

4 portions

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Se congèle.

Servir accompagné de pain de campagne.

### Ingrédients

- 1 c. à thé (5 ml) de beurre
- 3 tasses (750 ml) de chou émincé
- 2 tasses (500 ml) d'oignons émincés
- 1 carotte râpée
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de bœuf
- 3 feuilles de laurier
- 1 c. à thé (5 ml) de thym frais, haché
- sel, poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, fondre le beurre à feu moyen et faire suer le chou, les oignons et la carotte pendant 10 minutes, en couvrant la casserole à moitié.
2. Ajouter le bouillon de bœuf et les feuilles de laurier et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 50 minutes, en couvrant la casserole de la même façon.
3. Retirer la casserole du feu. Ajouter le thym, saler et poivrer.

## Chou de Bruxelles

### **Choux de Bruxelles à l'anis**

3 tasses de chou de Bruxelles  
½ tasse de bouillon de légumes  
1 c. à table de gingembre frais haché  
2 gousses d'ail hachées  
1 ½ c, thé de graines d'anis  
Sel et poivre au goût

Cuire les choux de Bruxelles dans un bouillon de légumes avec le gingembre et l'ail pendant une dizaine de minutes. Ajouter l'anis, le sel et le poivre.

Recette tirée du livre Sans viande pourquoi pas !



Entrée / Légumes et gratins

## Choux de Bruxelles aux pommes

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 45 min

**Rendement:** 8 à 10 portions

- - 1,5 litre (6 tasses) de choux de Bruxelles, coupés en deux
- - 1 oignon, émincé
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 3 pommes Empire, non pelées, épépinées et coupées en 8 quartiers chacune
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Sur une plaque de cuisson, mélanger les choux de Bruxelles, l'oignon et l'huile. Saler et poivrer. Placer les choux de Bruxelles, face coupée, contre la plaque de cuisson.
3. Cuire au four 15 minutes. Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et bien rôtis.





Entrée / Légumes et gratins

## Choux de Bruxelles grillés, à la pancetta et aux noisettes

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 12 min

**Portions:** 6

- - 2 tranches de pancetta d'environ 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur, coupées en petits dés
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 125 ml (1/2 tasse) de noisettes, concassées
- - 1,5 litre (6 tasses) de choux de Bruxelles, coupés en deux
- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive, dorer la pancetta dans l'huile. Ajouter et dorer les noisettes. À l'aide d'une cuillère trouée, réserver la pancetta et les noisettes sur un papier absorbant.

2. Dans la même poêle, dorer les choux dans le gras chaud. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Laisser mijoter, en remuant fréquemment, environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres et glacés. Rectifier l'assaisonnement. Servir dans un plat de service et parsemer de pancetta et de noisettes.

## [Chou-fleur](#)

### Beignets de chou-fleur

- 1 chou-fleur,
- 3 c à soupe d'huile,

- 1 chou-fleur,
- 3 c à soupe d'huile,
- le jus de 1/2 citron.

Pâte à frire :

- 1 tasse de farine,
  - une pincée de sel,
  - 2 c à soupe d'huile,
  - 1 oeuf,
  - 1/2 tasse d'eau environ.
1. Nettoyez le chou, divisez-le en bouquets, arrosez-les d'huile et de jus de citron, laissez reposer 20 min.
  2. Préparez la pâte, versez la farine tamisée avec le sel en fontaine, mettez l'huile et le jaune d'œuf au milieu, délayez progressivement en ajoutant suffisamment d'eau pour avoir une pâte fluide, mais assez épaisse.
  3. Au moment de faire les beignets, incorporez le blanc d'œuf monté en neige.
  4. Trempez les bouquets de chou-fleur dans la pâte et plongez-les dans la friture chaude (5 ou 6 à la fois). Laissez frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés (4 à 5 min). Égouttez-les soigneusement.
  5. Servez avec du fromage blanc additionné de raifort râpé ou une sauce tomate.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Entrée / Légumes et gratins

## Cari de chou-fleur rôti à l'oignon vert

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 12 min

**Portions:** 4

- - 1 chou-fleur, coupé en bouquets
- - 1 oignon, émincé
- - 20 ml (2 c à soupe) de beurre

- - 1 chou-fleur, coupé en bouquets
- - 1 oignon, émincé
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- - 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs au choix
- - 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- - 2 oignons verts, émincés

#### Préparation

1. Dans une grande poêle ou un wok, dorer le chou-fleur et l'oignon dans le beurre. Ajouter les épices et les raisins secs. Mélanger pour bien enrober les légumes. Déglacer avec le jus de citron et l'eau. Couvrir et poursuivre la cuisson à feu doux environ 6 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre. Parsemer d'oignons verts.



Plats principaux / Oeufs et plats végétariens

## Chili blanc végétarien

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

- - 1 oignon, haché finement
- - 1 piment jalapeño, épépiné et haché finement
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de chili
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- - 750 ml (3 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets
- - 1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème sure
- - 125 ml (1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé
- - 250 ml (1 tasse) de croustilles de maïs concassées
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon, le piment, l'ail et les épices dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, les haricots, le chou-fleur et la pomme de terre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter la crème sure. Rectifier l'assaisonnement.

2. Servir dans des bols. Garnir de fromage et de croustilles de maïs concassées.



Si vous utilisez des haricots blancs secs, faites-les tremper et égouttez-les avant de les cuire dans l'eau bouillante à feu moyen-doux jusqu'à tendreté, soit environ 1 heure.

## Chou-fleur au cari

1 petit chou-fleur en bouquet  
 1 c. à table d'huile de canola  
 1/2 c. à thé de graines de moutarde  
 1 c. à thé de curcuma  
 1/2 c. à thé de poudre de cari  
 1 c. à table de miel  
 1/3 tasse d'eau

Chauffer l'huile dans une casserole à fond épais, y ajouter les graines de moutarde, ajouter les épices, le chou-fleur et l'eau. Couvrir et cuire 15 minutes.

Recette tirée du livre Sans viande pourquoi pas !



Entrée / Légumes et gratins

## Chou-fleur en papillote

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 1 petit chou-fleur, coupé en bouquets
- - 1 oignon, émincé
- - 3 gousses d'ail, coupées en deux
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 2 grandes feuilles de papier d'aluminium
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne.
2. Déposer le chou-fleur, l'oignon et l'ail au centre des feuilles de papier d'aluminium superposées. Arroser d'huile. Saler et poivrer. Refermer la papillote. Cuire au barbecue environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.
3. Servir avec les côtelettes de porc à la mélasse et au citron vert.



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Chou-fleur et carottes marinés

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 10 min

**Macération:** 24 h

**Rendement:** 1 litre (4 tasses), environ

- - 625 ml (2 ½ tasses) d'eau
- - 375 ml (1 ½ tasse) de vinaigre de riz
- - 180 ml (¾ tasse) de sucre
- - 2 gousses d'ail, pelées
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sel
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre
- - 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre
- - 1 litre (4 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets
- - 2 grosses carottes, pelées et tranchées finement sur la longueur à la mandoline

### Préparation

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition l'eau et le vinaigre avec le sucre, l'ail, le sel et les épices. Ajouter les légumes et porter de nouveau à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient al dente. Retirer les gousses d'ail.

2. Répartir les légumes dans 4 pots propres de 250 ml (1 tasse) et remplir de liquide bouillant, jusqu'à ½ cm (¼ po) du bord. Fermer et laisser tiédir. Réfrigérer. Attendre au moins 24 heures avant d'utiliser, le temps que les saveurs se développent. Se conservent environ 6 mois au réfrigérateur.



Servir en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, en salade ou en antipasti.

Se congèle

Se conserve 6 mois au réfrigérateur



Se conserve 6 mois au réfrigérateur



Entrée / Légumes et gratins

## Chou-fleur rôti caramélisé d'Hélène

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 4

- - 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- - 2,5 à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) de sel
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma moulu
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'oignon
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- - 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive, selon la grosseur du chou-fleur
- - 1 chou-fleur, coupé en petits bouquets

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Chemiser une plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger le sucre, le sel, les épices et l'huile. Enrober les bouquets de chou-fleur. Cuire au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit cuit et doré.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de chou-fleur au homard

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

### Crème de chou-fleur

- - 1,5 litre (6 tasses) de chou-fleur coupé en bouquets
- - 1,25 litre (5 tasses) de fond de homard (voir recette)

ou

- - 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- - 125 ml (½ tasse) de crème 35 % ou 15 % à cuisson
- - Sel et poivre

### Garniture

- - 125 ml (½ tasse) de chair de homard cuite coupée en dés
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de homard (facultatif) (voir recette)
- - Crème 35 %, pour garnir

### Préparation

#### Crème de chou-fleur

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou-fleur environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter.

2. Au mélangeur, réduire le chou-fleur en purée lisse avec le fond de homard. Remettre dans la casserole et ajouter la crème. Saler et poivrer. Réchauffer. Ajouter du fond de homard au besoin. Servir la crème de chou-fleur dans des assiettes creuses. Garnir de homard et napper de quelques gouttes d'huile de homard ou de crème.

## Fond de homard

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 2 h 00

**Rendement:** 1,25 litre (5 tasses), environ

- - 1 oignon, pelé et coupé en quartiers
- - 1 branche de céleri, coupée en tronçons
- - 1 carotte, pelée et coupée en tronçons
- - 2 gousses d'ail, pelées et coupées en deux
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1,5 litre (6 tasses) de carcasses de homard cuit concassées (voir note)
- - 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- - 250 ml (1 tasse) de vin blanc sec



- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1,5 litre (6 tasses) de carcasses de homard cuit concassées (voir note)
- - 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- - 250 ml (1 tasse) de vin blanc
- - 1 tomate, coupée en quartiers
- - 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir en grains
- - 1 feuille de laurier
- - 1 clou de girofle
- - Eau

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, le céleri, la carotte et l'ail dans l'huile environ 3 minutes. Ajouter les carcasses de homard, la pâte de tomates et poursuivre la cuisson en remuant environ 3 minutes.
2. Déglacer avec le vin et laisser réduire de moitié. Ajouter la tomate, le poivre, le laurier et le clou de girofle. Couvrir d'eau et porter à ébullition. Laisser mijoter très doucement, à découvert, environ 1 h 30. Passer au tamis fin ou le tapisser de plusieurs épaisseurs de coton à fromage (étamine). Laisser tiédir puis réfrigérer ou congeler.



Bien rincer la carcasse de homard avant de la concasser.

## Huile de homard

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 10 min

**Rendement:** 180 ml (3/4 tasse), environ

- - Les petites pattes (mini) de 2 homards cuits
- - La carapace de la tête évidée de 2 homards cuits
- - 250 ml (1 tasse) d'huile de canola
- - 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir en grains
- - 1 feuille de laurier

#### Préparation

1. Au robot culinaire, concasser finement les pattes et les carapaces de homard avec l'huile jusqu'à ce qu'elle devienne orangée. Transvider dans une casserole. Ajouter le poivre et la feuille de laurier.
2. Porter doucement à ébullition et laisser mijoter très doucement jusqu'à ce que le jus du homard soit complètement évaporé. Retirer la casserole du feu et laisser infuser environ 20 minutes. Tapisser un tamis d'une feuille de papier absorbant. Passer l'huile dans le tamis. Laisser tiédir. Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur environ 1 mois ou congeler.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de chou-fleur aux moules et au vin blanc

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 30 min

**Portions:** 6

#### Crème de chou-fleur

- - 375 ml (1 1/2 tasse) de vin blanc
- - 1 kg (2 lb) de moules fraîches, nettoyées et ébarbées
- - 1 oignon, haché
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - 1 chou-fleur, coupé en bouquets
- - 250 ml (1 tasse) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- - 750 ml (3 tasses) de lait
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % (facultatif)

- - 250 ml (1 tasse) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- - 750 ml (3 tasses) de lait
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % (facultatif)

ou

- - Crème 15 % cuisson (facultatif)
- - Sel et poivre

#### Garniture

- - 1 tranche de pain, coupée en dés
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de cerfeuil frais

ou

- - 5 ml (1 c. à thé) d'estragon frais

#### Préparation

##### Crème de chou-fleur

1. Dans une grande casserole, porter le vin à ébullition. Ajouter les moules. Couvrir et cuire environ 5 minutes, en remuant à quelques reprises, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Retirer les moules de la casserole et les étaler sur une plaque. (Elles refroidiront plus rapidement pour ainsi arrêter la cuisson). Retirer et jeter celles qui demeurent fermées. Décortiquer les moules. Réserver.

2. Passer le jus de cuisson au tamis. Il devrait y avoir 500 ml (2 tasses), sinon ajouter du bouillon de poulet au besoin. Réserver. Dans la même casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre, le lait et le jus de cuisson réservé. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Remettre la soupe dans la casserole avec la crème et les moules. Réchauffer et rectifier l'assaisonnement.

#### Garniture

1. Dans une poêle, dorer les croûtons dans le beurre. Saler et poivrer. Verser la soupe dans quatre bols. Garnir de croûtons et d'herbes.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de chou-fleur cheddar aux pommes

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 8

- - 250 ml (1 tasse) de poireau haché
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 1 litre (4 tasses) de chou-fleur cheddar, coupé en bouquets
- - 250 ml (1 tasse) de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux
- - 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet
- - 2 pommes Cortland, pelées, épépinées et tranchées
- - 60 ml (1/4 tasse) de crème 35 % ou 15 % à cuisson
- - Ciboulette ciselée
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir le poireau et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen environ 10 minutes à découvert. Ajouter les pommes et poursuivre la cuisson 10 minutes.

2. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement. Accompagner de croûtons au cheddar.



Le chou-fleur cheddar est une nouvelle variété sur le marché.

Le chou-fleur est parsemé du mélangeur, ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement, accompagner de croûtons au cheddar.



Le chou-fleur cheddar est une nouvelle variété sur le marché. On lui a donné ce nom pour sa couleur orangée qui rappelle celle du fromage cheddar. À défaut d'en trouver, optez pour un chou-fleur blanc classique.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de chou-fleur

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 8

- - 250 ml (1 tasse) de poireau haché
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 1 litre (4 tasses) de chou-fleur, défait en bouquet
- - 250 ml (1 tasse) de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux
- - 1,125 litre (4 1/2 tasses) de bouillon de poulet
- - 75 ml (1/3 tasse) de crème 35 %

ou

- - Crème 15 % à cuisson
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir le poireau et l'ail dans le beurre. Saler et poivrer.
2. Ajouter le chou-fleur, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen environ 20 minutes à découvert.
3. Retirer du feu et réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Pop-corn de chou-fleur

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 35 min

**Portions:** 4

### INGRÉDIENTS

- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre, fondu
- - Sel et poivre
- - 1 chou-fleur, défait en petits bouquets

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 210 °C (425 °F). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2. Dans un bol, mélanger le chou-fleur avec le beurre. Saler et poivrer. Le répartir sur la plaque et cuire au four de 25 à 30 minutes en le remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



Pour combler les papilles plus audacieuses, l'ajout de fines herbes, d'épices ou de Tabasco est fortement indiqué !



Entrée / Légumes et gratins

## Purée de chou-fleur (pour bébé)

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 8 min

**Rendement:** 875 ml (3 1/2 tasses)

- - 2 litres (8 tasses) de choux-fleurs coupés en bouquets
- - 250 ml (1 tasse) d'eau, environ

### Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les choux-fleurs jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les plonger dans l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter.
2. Au robot culinaire, réduire en purée lisse en ajoutant de l'eau au besoin.



Entrée / Soupes et potages

## Velouté de chou-fleur au gingembre et au cari

**Temps de préparation:** 15 min

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 6

- - 1 oignon, haché
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 1 chou-fleur, coupé en bouquets
- - 1 pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement (facultatif)
- - 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari (facultatif)
- - 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
- - 125 ml (1/2 tasse) de petits croûtons de pain grillé
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le chou-fleur, la pomme de terre et le bouillon de poulet. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Au mélangeur, réduire en purée lisse avec le gingembre et le cari. Ajouter du bouillon au besoin. Rectifier l'assaisonnement.

2. Au moment de servir, garnir de croûtons.



#### Choisissez!

On peut ajouter seulement la moitié des épices à la moitié du velouté pour en faire une version pour adultes et utiliser la version sans épices pour les enfants.

## [Chou-rave](#)

# Rémoulade de chou-rave

4 portions

### Ingrédients

2	choux-rave	800 g
4 gousses	ail, pressé	
2 c. à soupe	mayonnaise	30 mL
4 c. à thé	moutarde de Dijon	20 mL
1/4 tasse	huile d'olive	65 mL
3 c. à soupe	citron pressé en jus	1 citron

1/4 tasse	huile d'olive	65 mL
3 c. à soupe	citron pressé en jus	1 citron
	sel au goût	
	poivre au goût	

## Préparation

1. Préparer la vinaigrette directement dans le bol de service: [presser](#) l'ail, ajouter la mayonnaise, la moutarde, l'huile, le jus de citron, ainsi que le sel et poivre au goût. Bien mélanger.
2. [Peler le chou-rave](#), puis le trancher finement avec une [mandoline](#), ou le râper à l'aide d'une râpe à larges entailles et ajouter dans la vinaigrette. Bien mélanger.
3. [Vérifier l'assaisonnement](#) et servir.

Recette tirée du site de passeport santé

## Salade de chou-rave

6 portions

### Ingrédients

2	choux-raves	
½	poivron rouge en cubes	
½	poivron vert en cubes	
¼ tasse	persil frais haché fin	60 ml
au goût	sel marin, poivre et paprika au goût	
un filet	huile d'olive	
2 c. à table	jus de citron	30 ml

## Préparation

- Peler les choux-raves et les râper finement.
- Mélanger avec les légumes et les assaisonnements.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron.
- Réfrigérer un peu avant de servir.

Recette tirée du site de passeport santé

## Sauté de crevettes et de chou-rave au gingembre

### Ingrédients

- 5 ml (1 c. à thé) huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) huile végétale\*
- 2 gousses d'ail hachées
- 10 ml (1 c. à thé) gingembre frais, pelé et haché
- 1 chou-rave, pelé et coupé en petits bâtonnets
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés moyens
- 454 g (1lb) crevettes 31-40 décortiquées et non-cuites\*, décongelées
- 1 boîte de minis maïs\*, coupées en petits tronçons
- 3 oignons verts, émincés
- Au goût, sel et poivre
- **Sauce**
- 250 ml (1 tasse) bouillon de légumes ou de poulet\*
- 1/2 citron pressé pour le jus.
- 5 ml (1 c. à thé) fécule de maïs\*
- 5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) piments séché et broyés

### Préparation

Dans un grand poêlon ou un wok, faire chauffer à feu moyen-vif les huiles.

Faire revenir légèrement l'ail et le gingembre et ajouter immédiatement le chou-rave et le poivron.

Faire sauter 1 minute.

Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce et réserver.

Ajouter ensuite au poêlon les crevettes, les minis maïs et les oignons verts.

Poursuivre la cuisson 2 minutes.

Lorsque les légumes sont attendris mais encore croquants, ajouter la sauce et laisser mijoter 1 minute. Saler et poivrer.

Recette tirée du site de Métro





Plats principaux / Poulet et volailles

### Cari de citrouille et de poulet



**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 6

- - 4 demi-poitriines de poulet sans la peau, désossées et coupées en cubes
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- - 2 oignons, tranchés
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- - 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 250 ml (1 tasse) de carottes en cubes
- - 250 ml (1 tasse) de haricots verts, coupés à la diagonale
- - 500 ml ( 2 tasses) de bouquets de chou-fleur
- - 500 ml (2 tasses) de cubes de citrouille ou autre courge
- - sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une poêle, dorer les cubes de poulet dans le beurre et l'huile. Saler et poivrer. Retirer le poulet de la casserole. Réserver.
2. Dans la même casserole, dorer les oignons, l'ail et les épices. Ajouter du beurre au besoin. Saler et poivrer.
3. Ajouter le lait de coco, le bouillon, les carottes et les haricots verts. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
4. Remettre la viande dans la casserole. Ajouter le chou-fleur et la citrouille. Saler et poivrer.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 7 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 8 minutes jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient cuits. Rectifier l'assaisonnement.



Vous pouvez servir le cari dans une courge évidée placée directement sur la table, un peu comme une soupière ou un plat de service.

### Crêpes à la citrouille

- 250 ml (1 tasse) de farine
- 1ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de sodium

- 1ml (1/4 c. à thé) de sel
  - 2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de sodium
  - 2 oeufs
  - 180 ml (3/4 tasse) de yogourt ou de lait
  - 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
  - 625 ml (2 1/2 tasse) de citrouille râpée (crue)
  - margarine ou beurre, au besoin
1. Dans un bol, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate de sodium. Réserver.
  2. Battre les oeufs dans un autre bol. Ajouter le yogourt, le sucre et la citrouille râpée. Bien mélangé.
  3. Incorporer la farine réservée.
  4. Badigeonner un poêlon de margarine et le placer sur feu moyen.
  5. Y faire cuire les crêpes 2 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées, en ayant soin de les retourner à mi-cuisson.
  6. Si désiré, garnir chaque portion d'une rosette de crème Chantilly et d'un soupçon de compote de citrouille.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

### *Graines de citrouille grillées*

250 g de graines de citrouille

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 grosse pincée de sel de mer

Porter 400 ml d'eau à ébullition et ajouter les graines. Faire bouillir quelques minutes, puis réduire le feu et laisser frémir 30 minutes. Égoutter et sécher les graines sur du papier adsorbant.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter les graines, saler et bien remuer. Faire griller les graines en les tournant fréquemment jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Tapisser une tourtière de papier ciré, y verser y les graines et passer au four à 325°F pendant 20 à 30 minutes, en secouant de temps à autre.



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Ketchup à la citrouille

**Temps de préparation:** 45 min

**Cuisson:** 30 min

**Rendement:** 2,25 litres (9 tasses)

- - 2,5 litres (10 tasses) de cubes de citrouilles de 1 cm (1/2 po)
- - 45 ml (3 c. à soupe) de gros sel
- - 1,25 litre (5 tasses) d'oignon, haché
- - 2 poivrons rouges, coupés en dés
- - 15 ml (1 c. à soupe) de curcuma
- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de céleri
- - 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de sucre

- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de céleri
- - 500 ml (2 tasses) de vinaigre blanc
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de sucre
- - 125 ml (1/2 tasse) d'eau

#### Préparation

1. Dans un grand bol, placer les cubes de citrouille. Saupoudrer de sel et laisser reposer 8 heures au réfrigérateur. Retirer ensuite du réfrigérateur et bien rincer sous l'eau froide. Égoutter dans une passoire.

2. Dans une casserole à fond épais, mélanger les cubes de citrouille et le reste des ingrédients. Porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen de 30 à 40 minutes, à découvert, en remuant de temps à autre.

3. Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Stériliser les bocaux de ketchup remplis dans l'eau bouillante pendant 15 minutes pour assurer une longue conservation à la température de la pièce. On peut aussi congeler le ketchup, sans le stériliser.



Recette de Mme Adèle Rheault-Milette, de Trois-Rivières.



Plats principaux / Boeuf

## Mijoté de boeuf à la citrouille et aux légumes (Pot-au-feu de la méchante sorcière)

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 3 h

**Portions:** 6

- - 2 oignons, hachés finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 2 kg de palette de boeuf avec os
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- - 10 ml (2 c. à thé) de thym séché
- - 1 feuille de laurier
- - 750 ml (3 tasses) de consommé de boeuf
- - 250 ml (1 tasse) de vin rouge

- - 750 ml (3 tasses) de consommé de boeuf
- - 250 ml (1 tasse) de vin rouge
- - 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- - 3 branches de céleri, coupées en gros morceaux
- - 3 pommes de terre, pelées, coupées en gros morceaux
- - 500 ml (2 tasses) de cubes de citrouille, pelés
- - 5 carottes, pelées, coupées en morceaux
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile. Y dorer la viande des deux côtés. Saler et poivrer.
2. Ajouter l'ail, l'origan, le thym, la feuille de laurier, le consommé, le vin et la pâte de tomates. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant 2 heures ou jusqu'à tendreté. Désosser, défaire la viande en morceaux et la remettre dans la casserole.
3. Ajouter les légumes. Couvrir à moitié et laisser mijoter jusqu'à tendreté des légumes, soit environ 45 minutes. Rectifier l'assaisonnement.



Dessert / Barres, carrés et muffins

## Muffins à la citrouille et à la mélasse

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 30 min

**Rendement:** 12

- - 375 ml (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- - 125 ml (1/2 tasse) de flocons d'avoine
- - 125 ml (1/2 tasse) de son de blé
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de gingembre moulu
- - 180 ml (3/4 tasse) de purée de citrouille maison
- - 180 ml (3/4 tasse) de lait
- - 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé fondu
- - 2 oeufs
- - 45 ml (3 c. à soupe) de mélasse

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de papillottes en papier ou en silicone.

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser 12 moules à muffins de cassolettes en papier ou en silicone.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser sur les ingrédients secs et mélanger délicatement à la fourchette juste pour humecter la farine.
4. Répartir la pâte dans les moules. Cuire environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un muffin en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

## Pâté de viande aux pommes et à la citrouille

- 450 g (1 lb) de morceaux de porc dans l'épaule
  - 1 oignon coupé en morceaux
  - 4 pommes fraîches
  - 45 ml (3 c. à soupe) de persil
  - 1 gousse d'ail
  - 125 ml (1/2 tasse) de citrouille
  - 2 oeufs
  - 45 ml (3 c. à soupe) de gin
  - 2 ml (1/2 c. à thé) de clou de girofle
  - 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
  - 2 ml (1/2 c. à thé) de muscade
  - sel et poivre au goût
1. Passez au robot ou au hache-viande le porc en cubes, l'oignon, les pommes, le persil, l'ail et la citrouille.
  2. Mélanger cette purée avec les oeufs, le gin et les épices. Garnir une terrine du mélange.
  3. Saler et poivrer.
  4. Cuire au bain-marie pendant une heure et demie, à 180 °C (350 °F).  
Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto aux graines de citrouille

**Temps de préparation:** 10 min

**Rendement:** 750 ml (3 tasses)

- - 6 gousses d'ail, dégermées
- - 180 ml (3/4 tasse) de graines de citrouille, légèrement grillées
- - 180 ml (3/4 tasse) de parmesan frais, râpé
- - 750 ml (3 tasses) de feuilles de basilic, rincées, épongées
- - 500 ml (2 tasses) d'huile végétale

ou

- - Huile de graines de citrouille
- - Sel

### Préparation

1. Dans le bol du robot culinaire, hacher l'ail, les graines et le parmesan. Ajouter le basilic et le hacher. Verser l'huile en filet jusqu'à ce l'on obtienne une purée. Saler.
2. Délicieux avec les pâtes, dans une soupe minestrone ou pour faire des vinaigrettes.

Le pesto se congèle très bien. Pour le conserver au réfrigérateur ou au congélateur, le couvrir d'une fine couche d'huile. Cela l'empêche de changer de couleur.

#### J'ai testé



Huile de pépins de citrouille biologique Orphée Pour utiliser dans le pesto aux graines de citrouille, dans une salade d'endives ou pour rehausser le goût du fromage de chèvre, cette huile est fantastique. Elle est extraite de graines de citrouille, ce qui lui confère une couleur d'un brun rougeâtre avec des reflets verts. Sa saveur délicate de noix en fait une huile interchangeable avec l'huile de noix. Cette huile de la maison Orphée, première huilerie québécoise, est vendue environ 12,25 \$ la bouteille de 250 ml dans quelque 800 points de vente (supermarchés et épicerie fines) partout au Canada. Une belle découverte.

Se congèle.

## Petite citrouille farcie au porc et au persil, sauce à l'orange

- 1 petite citrouille
- 225 g (1/2 lb) de porc haché, maigre
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil frais haché

- 225 g (1/2 lb) de porc hache, maigre
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- 75 ml (5 c. à soupe) de jus de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de cari jaune
- sel et poivre au goût

#### SAUCE

- 60 ml (4 c. à soupe) de sucre
  - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin
  - 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
  - 60 ml (4 c. à soupe) de bouillon de boeuf ou de volaille
  - 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
  - sel et poivre au goût
1. Découper le chapeau de la citrouille et le conserver. À l'aide d'une cuillère, évider la citrouille en laissant une épaisseur de 1 cm (1/2 Po).
  2. Dans un saladier, mélanger le porc, le persil, le gingembre, le jus de tomate et le cari. Saler et poivrer.
  3. Garnir la citrouille de cette farce et remettre le chapeau.
  4. Verser 125 ml (1/2 t) d'eau dans un plat allant au four, y déposer la citrouille et cuire pendant 35 à 40 minutes, à 160 °C (325 °F).
  5. SAUCE Cuire le sucre et le vinaigre jusqu'à formation de caramel. Ajouter le jus d'orange et le fond de veau ou le bouillon, une fois le caramel blondi, puis bien mélanger. Laisser réduire de moitié.
  6. Délayer la fécule avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau.
  7. Verser dans la sauce, puis laisser épaissir jusqu'à consistance désirée.
  8. Saler et poivrer.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Dessert / Poudings, tapiocas et yogourts

## Pouding à la citrouille et au caramel

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 55 min

**Portions:** 8

#### Sirop

- - 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade, bien tassée



### Sirop

- - 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade, bien tassée
- - 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre

### Pâte

- - 125 ml (1/2 tasse) de beurre, mou
- - 125 ml (1/2 tasse) de sucre
- - 75 ml (1/3 tasse) de sirop de maïs
- - 2 oeufs
- - 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille maison (voir note)
- - 500 ml (2 tasses) de farine à pâtisserie
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu
- - 75 ml (1/3 tasse) de lait

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients du sirop. Réserver au chaud.
3. Dans un bol, fouetter le beurre, le sucre et le sirop de maïs jusqu'à blanchiment. Ajouter les oeufs et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer la purée de citrouille.
4. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le gingembre. Incorporer les ingrédients secs au mélange précédent en alternant avec le lait.
5. Étaler la pâte dans un moule de 28 x 18 cm (11 x 7 po) et verser doucement le sirop sur la pâte. Cuire au centre du four environ 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en ressorte propre. Servir tiède.



Plats principaux / Riz, risotto et orge

## Risotto à la citrouille et aux fruits de mer

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 6

- - 1 citrouille d'environ 3 kg (6,5 lb)
- - Huile d'olive pour badigeonner
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 250 ml (1 tasse) de jus de palourdes (voir note)
- - 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes françaises, hachées finement
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - 500 ml (2 tasses) de riz arborio
- - 250 ml (1 tasse) de fromage parmesiano reggiano râpé
- - Sel et poivre

### Garniture

- - 350 g (3/4 lb) de pétoncles moyens, éponnés
- - 350 g (3/4 lb) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, éponnées
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

- - 350 g (3/4 lb) de pétoncles moyens, épongés
- - 350 g (3/4 lb) de crevettes moyennes, décortiquées et déveinées, épongées
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée

#### Préparation

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'un couteau, retirer la calotte de la citrouille. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines en grattant jusqu'à ce que la surface intérieure soit lisse. Huiler l'intérieur et l'extérieur de la citrouille. Saler et poivrer l'intérieur. La déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 1 h 30 ou jusqu'à ce que la chair soit tendre. Réserver au chaud. Entre-temps, dans une casserole, chauffer le bouillon de poulet et le jus de palourdes. Réserver.
4. Dans une autre casserole, attendrir les échalotes dans le beurre. Ajouter le riz et bien l'enrober. Ajouter le bouillon, environ 250 ml (1 tasse), à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Après environ 20 minutes, le riz devrait être al dente. Hors du feu, incorporer le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans la citrouille et remuer en raclant la chair au goût pour qu'elle s'intègre au risotto. Rectifier l'assaisonnement.
5. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive, dorer les pétoncles et les crevettes, l'un à la suite de l'autre, dans l'huile. Saler et poivrer. Incorporer les fruits de mer et la ciboulette au risotto. Déposer la citrouille dans un plat de service au centre de la table.



Vous pouvez remplacer le jus de palourdes par du vin blanc. Dans ce cas, ajoutez-le avant le bouillon et laissez réduire à sec.

## Soupe à la citrouille

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
  - 30 ml (2 c. à soupe) de farine
  - 1 branche de céleri en dés
  - 1 pomme de terre pelée en dés
  - 1 oignon haché
  - 250 ml (1 tasse) de chair de citrouille en dés
  - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
  - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
  - 3 gouttes de sauce Tabasco
  - 1 ml (1/4 c. à thé) de paprika
  - 1 pincée de muscade
  - 1 ml (1/4 c. à thé) de clou de girofle moulu
  - 250 ml (1 tasse) de lait
  - sel et poivre
  - 60 ml (1/4 tasse) de crème à 35 %
1. Dans une casserole, faire fondre le beurre; saupoudrer la farine; faire un roux.
  2. Ajouter les légumes et la citrouille; mélanger bien. Incorporer les autres ingrédients, sauf la crème; à feu doux, laisser mijoter jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite.
  3. Au mélangeur, mettre en purée. Ajouter la crème; remuer bien.
  4. Servir chaud.
  5. VARIANTE Placer la purée au réfrigérateur. Une fois refroidie, ajouter la crème. Servir glacée.



Entrée / Soupes et potages

## Soupe aigre piquante à la citrouille

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Attente:** 20 min

**Portions:** 4

- - 1 paquet de 20 g de champignons shiitakes tranchés, séchés
- - 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante
- - 1 oignon, haché finement
- - 60 ml (1/4 tasse) de piment jalapeño épépiné et haché finement
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 750 ml (3 tasses) de citrouille pelée et coupée en dés
- - 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 375 g (3/4 lb) de tofu mi-ferme coupé en dés
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- - 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un bol, réhydrater les champignons dans l'eau bouillante environ 20 minutes. Égoutter et réserver.

2. Dans une casserole, dorer l'oignon avec le piment et le gingembre dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter la citrouille, les champignons et faire revenir environ 2 minutes. Saler. Déglacer avec le vinaigre. Ajouter le bouillon, le tofu et la sauce soya. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la citrouille soit tendre. Ajouter le jus de lime et rectifier l'assaisonnement.



Dessert / Tartes

## Tarte à la citrouille et à l'érable

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 35 min

**Réfrigération:** 1 h

**Portions:** 4

### Pâte brisée

- - 180 ml (3/4 tasse) de farine
- - 1 pincée de sel
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- - 75 ml (1/3 tasse) de beurre non salé bien froid, coupé en dés
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'eau glacée, environ
- - 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vinaigre blanc

### Garniture

- - 2 oeufs
- - 75 ml (1/3 tasse) de farine
- - 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 35% à fouetter
- - 400 ml (1 3/4 tasse) de purée de citrouille fraîche (voir note)
- - Sucre d'érable pour la garniture
- - crème fouettée

### Préparation

#### Pâte brisée

1. Dans le bol du robot culinaire, placer la farine, le sel et le sucre. Pulser quelques secondes. Ajouter le beurre et pulser, quelques secondes à la fois, jusqu'à ce que le mélange prenne une texture granuleuse. Ajouter l'eau glacée et le vinaigre. Pulser de nouveau jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule.
2. Retirer la pâte du robot. Former une boule avec les mains. Envelopper de pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes.
3. Abaisser la pâte dans une assiette à tarte de 23 cm (9 po). Réfrigérer de nouveau pendant 30 minutes.
4. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 190°C (375°F).

#### Garniture

1. Dans un bol, fouetter les oeufs, la farine et le sirop d'érable jusqu'à ce que le tout soit homogène. Ajouter la crème et la purée de citrouille. Bien mélanger. Verser la garniture dans l'abaisse. Cuire au four environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
3. Servir à la température ambiante. Garnir de sucre d'érable râpé et accompagner de crème fouettée.

[Concombre](#)



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Canapés de crevettes sur concombre

**Temps de préparation:** 20 min

**Rendement:** 55 bouchées, environ

### Garniture

- - 225 g (½ lb) de crevettes nordiques, hachées finement au couteau
- - 125 ml (½ tasse) de carottes pelées, râpées et hachées finement au couteau
- - 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- - 30 ml (2 c. à soupe) de crème 35 %
- - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- - 5 ml (1 c. à thé) de sauce harissa (facultatif)
- - Sel et poivre

### Canapés

- - 1 concombre anglais, coupé en tranches d'environ ½ cm (¼ po) d'épaisseur
- - 15 ml (1 c. à soupe) de persil plat ciselé
- - 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée

### Préparation

#### Garniture

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer.

#### Canapés

1. Garnir chaque tranche de concombre avec environ 5 ml (1 c. à thé) du mélange de crevettes et les déposer dans un plat de service. Parsemer d'herbes.



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Concombres marinés

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 5 min

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 5 min

**Rendement:** 6 bocaux de 250 ml (1 tasse)

- - 2 concombres anglais, non pelés, tranchés

ou

- - 8 cornichons non pelés, tranchés
- - 125 ml (1/2 tasse) de gros sel
- - Eau
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de vinaigre blanc
- - 250 ml (1 tasse) de sucre
- - 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de céleri
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de moutarde
- - 10 ml (2 c. à thé) de graines de coriandre

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger les tranches de concombre et le sel. Couvrir d'eau. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser reposer à la température ambiante pendant 8 heures. Bien rincer les tranches de concombre à l'eau froide. Égoutter. Répartir dans des pots stérilisés.

2. Dans une casserole, porter le reste des ingrédients à ébullition. Retirer du feu et verser sur les concombres.

3. Conserver les pots au réfrigérateur ou les stériliser dans l'eau bouillante pendant 15 minutes pour une conservation d'environ 1 an dans un endroit frais et sec.



On peut couper les concombres en tranches plus fines ou plus épaisses, au choix. Ma conjointe et ma belle-mère les préfèrent en tranches plus épaisses alors que moi, je les aime très fins, pour garnir les sandwiches ou les hamburgers. Chacun ses goûts!



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Ketchup aux concombres de ma mère

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 45 min

**Rendement:** environ 6 bocaux de 250 ml (1 tasse)

- - 3 litres (12 tasses) de concombre pelé, épépiné et coupé en dés (environ 15 concombres)
- - 1 litre (4 tasses) d'oignons hachés finement (environ 8 oignons)
- - 2 poivrons rouges, en dés

- - 1 litre (4 tasses) d'oignons hachés finement (environ 8 oignons)
- - 2 poivrons rouges, en dés
- - 125 ml (1/2 tasse) de gros sel
- - 1 litre (4 tasses) de sucre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de graines de moutarde
- - 1 litre (4 tasses) de céleri haché finement (environ 1 pied)
- - 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- - 1 litre (4 tasses) de vinaigre à marinades

#### Préparation

1. Dans une marmite, mélanger les concombres, les oignons et les poivrons. Saler et laisser dégorger pendant une nuit à la température de la pièce. Rincer et bien égoutter.

2. Remettre les légumes dans la casserole avec le reste des ingrédients. Cuire à chaleur moyenne environ 45 minutes. Verser dans des bocaux stérilisés chauds. Refermer les bocaux, les stériliser dans l'eau bouillante pendant 15 minutes pour assurer une longue conservation.



Se congèle.



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Relish de concombre et ananas

**Temps de préparation:** 10 min

**Macération:** 30 min

**Rendement:** 1 litre (4 tasses)

- - 45 ml (3 c. à soupe) d'échalote française, hachée grossièrement
- - 1 concombre anglais, épépiné et coupé en morceaux
- - 1/4 d'ananas, pelé et haché finement (environ 375 ml / 1 1/2 tasse)
- - 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Au robot, hacher tous les ingrédients. Couvrir et laisser macérer 30 minutes au réfrigérateur.

### Préparation

1. Au robot, hacher tous les ingrédients. Couvrir et laisser macérer 30 minutes au réfrigérateur.
2. Délicieux dans les hamburgers et en accompagnement de poisson à chair blanche et des côtelettes de porc grillées.



Se conserve environ trois semaines au réfrigérateur et peut être congelée.



Entrée / Soupes et potages

## Soupe froide à l'avocat et au concombre

**Temps de préparation:** 15 min

**Rendement:** 4 à 6 portions

- - 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- - 125 ml (½ tasse) de yogourt nature 2 %
- - 2 avocats mûrs, pelés et coupés en cubes
- - 2 concombres anglais, pelés, épépinés et coupés en tronçons
- - 1 oignon vert, coupé en tronçons
- - 5 ml (1 c. à thé) de Tabasco au jalapeño
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Ajouter de l'eau au besoin. Saler et poivrer.
2. Si désiré, garnir de tomates cerise tranchées ou coupées en quartiers, de crevettes nordiques, de feuilles de coriandre fraîche ou de cerfeuil.





Entrée / Trempettes et tartinades salées

## Tzatziki (Sauce au yogourt et au concombre)

**Temps de préparation:** 10 min

**Rendement:** 500 ml (2 tasses)

- - 250 ml (1 tasse) de concombre anglais, pelé et coupé en dés
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- - 250 ml (1 tasse) de yogourt nature épais
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Servir avec les keftedes d'agneau aux épices, en trempette avec du pain pita ou comme sauce avec un poisson grillé.

## Courgettes et courges multiples

### Beignets de courgettes

- 2 lb de courgettes
  - 4 œufs
  - 1 1/2 à 2 tasses de farine
  - 1 bouquet d'aneth
  - 1 bouquet de persil
  - sel, poivre
  - huile
1. Râpez les courgettes et laissez-les égoutter dans un égouttoir pendant une heure.
  2. Dans un bol, mélangez les œufs, l'aneth, le persil, le sel, le poivre et la farine, jouez avec la farine pour que la pâte ne soit pas liquide et ajoutez les courgettes.
  3. Faites chauffer l'huile dans une poêle et versez le mélange par cuillerée. La cuisson demande quelques minutes de chaque côté, les beignets doivent avoir une belle couleur dorée.
  4. Servir chaud ou froid seul ou en accompagnement. Cette recette serait d'origine turque.

La recette est tirée du site Les jardins du petit tremble.



Dessert / Gâteaux

## Cake à la courge

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 1 h 15

**Portions:** 12

- - 500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- - 250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- - 125 ml (1/2 tasse) de beurre non salé, ramolli
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de cassonade
- - 3 œufs
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de purée de courge Buttercup ou Blue Hubbard (voir note)
- - 125 ml (1/2 tasse) de raisins de Corinthe
- - 60 ml (1/4 tasse) d'amandes non blanchies, concassées

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre. Tapisser le fond de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amandes, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, crémier le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter les œufs, un à la fois, en battant jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène. Ajouter la purée de courge et mélanger environ 1 minute. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs à l'exception des amandes.
4. Répartir la pâte dans le moule et parsemer d'amandes. Cuire au four environ 1 h 15 ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Pour obtenir environ 375 ml (1 1/2 tasse) de purée de courge, cuire 1/2 courge épépinée, emballée dans de la pellicule de plastique aux micro-ondes environ 8 minutes.

Se congèle.



## Cake aux courgettes



**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 50 min

**Attente:** 30 min

**Portions:** 8

- - 250 ml (1 tasse) de courgettes non pelées, râpées
- - 5 ml (1 c. à thé) de sel
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de farine non blanchie
- - 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- - 5 ml (1 c. à thé) de thym frais, ciselé
- - Poivre frais moulu
- - 2 oeufs, battus
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 125 ml (1/2 tasse) de lait
- - 250 ml (1 tasse) de fromage emmenthal, râpé

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Beurrer un moule à pain de 21 x 11 cm (8 1/2 x 4 1/2 po).
3. Dans un bol, mélanger les courgettes râpées et le sel. Laisser dégorger 30 minutes et bien presser dans une passoire pour en retirer le maximum d'eau.
4. Dans un autre bol, mélanger les oeufs, l'huile et le lait. Incorporer les ingrédients secs à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter les courgettes et le fromage.
5. Étaler le mélange dans le moule. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
6. Démouler et laisser tiédir avant de servir. Servir avec une soupe ou un potage comme ma crème de chou-fleur.



Se congèle.

## Chaudrée de poulet et de maïs en courge Buttercup

**Cuisson:** 1 h 30

**Portions:** 4

**Bols (courges)**

## Portions: 4

### Bols (courges)

- - 2 courges Buttercup d'environ 1,6 kg (3 1/2 lb) chacune, sans la queue
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- - 8 tranches de bacon
- - Sel et poivre

### Chaudrée de poulet

- - 1 oignon, émincé
- - 2 branches de céleri, émincées
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - 2 demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 90 ml (6 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de pommes de terre, pelées et coupées en dés
- - 250 ml (1 tasse) de crème 35 %
- - 250 ml (1 tasse) de grains de maïs frais ou surgelés
- - 125 ml (1/2 tasse) de persil plat ciselé

### Préparation

#### Bols (courges)

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper chaque courge en deux sur l'épaisseur pour former quatre bols. À l'aide d'une cuillère, retirer les graines en grattant jusqu'à ce que la surface intérieure soit lisse. Comme la partie supérieure de la courge est moins profonde, la creuser au besoin. À l'aide d'un couteau, inciser la chair en la quadrillant tous les 2,5 cm (1 po) sans percer la peau. Badigeonner d'huile et de vinaigre. Saler et poivrer. Placer 2 tranches de bacon dans chaque courge. Les déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 1 h 30 ou jusqu'à ce que la chair soit tendre et le bacon bien croustillant. Réserver le bacon à part.

#### Chaudrée de poulet

1. Dans une casserole, dorer l'oignon et le céleri dans le beurre. Ajouter le poulet et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et la crème. Porter à ébullition en remuant. Laisser mijoter doucement environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter le maïs et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter le persil et rectifier l'assaisonnement. Verser la chaudrée dans les courges et garnir des tranches de bacon.

## Courge Butternut au gratin

### Pour 6 personnes

- Courge Butternut
  - Fenouil
  - Tomate
  - Crème 15 %
  - Parmesan
  - Farine
  - Noix de votre choix
  - Sauge
1. Dans un plat à gratiner Placer un rang de courge en tranche ou en morceaux
  2. Faire un rang de fenouil par-dessus les courges
  3. Mettre un rang de tomates
  - Mélangez ensemble la crème 15% et la sauce fraîche étendre sur les

2. Faire un rang de courgettes par dessus les courges
3. Mettre un rang de tomates
4. Mélangez ensemble la crème 15% et la sauge fraîche étendre sur les rangs dans le plat à gratiner
5. Mélanger ensemble 1/4 t. de farine, 1/4 t. de fromage parmesan et les noix et gratiner au four 45 min.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Courge poivrée au sirop d'érable

1. Couper en deux, enlever les pépins et la membrane.
2. Badigeonner de beurre l'intérieur et verser le sirop d'érable dans la cavité.
3. Saupoudré de cannelle.
4. Cuire au four de 45 à 60 minutes jusqu'à ce que la pulpe soit bien tendre.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Plats principaux / Veau

## Courge spaghetti au veau et aux épinards

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 1 h 40

**Portions:** 6

- - 1 courge spaghetti
- - 60 ml (1/4 tasse) de sauce soya
- - 454 g (1 lb) de tranches de surlonge de veau
- - 3 oignons verts, hachés
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 1 poivron rouge, tranché en lanières
- - 227 g (1/2 lb) de champignons, tranchés
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 170 g (6 oz) de bébés épinards, parés
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Piquer la courge une dizaine de fois avec une fourchette. La déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four jusqu'à tendreté, de 1 heure à 1 h 30, selon la grosseur. Pour vérifier si elle est cuite, insérer une fourchette au centre de la courge. Lorsqu'elle est tendre au centre, elle est prête. Laisser tiédir, couper la courge en deux et retirer les graines. Détacher délicatement les filaments de courge à l'aide d'une fourchette. Mélanger la courge avec la moitié de la sauce soya. Réserver au chaud.

3. À l'aide d'un couteau du chef, hacher la viande très finement. Réserver au froid.

4. Dans un wok ou une grande poêle, sauter les oignons verts, l'ail, le poivron et les champignons dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Réserver. Dans le wok, chauffer le reste

3. A l'aide d'un couteau du chef, hacher la viande très finement. Réserver au froid.
4. Dans un wok ou une grande poêle, sauter les oignons verts, l'ail, le poivron et les champignons dans la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Réserver. Dans le wok, chauffer le reste de l'huile et y faire revenir la viande. Saler et poivrer.
5. Remettre les légumes sautés dans le wok avec la viande. Ajouter les épinards, le reste de la sauce soya et cuire jusqu'à ce que les épinards soient tombés. Servir sur un nid de courge spaghetti.



Entrée / Légumes et gratins

## Courge spaghetti aux oignons, aux tomates et aux olives

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 30 min

**Portions:** 4

- - 1 courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lb)
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 2 oignons, émincés
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 500 ml (2 tasses) de tomates cerises entières
- - 60 ml (1/4 tasse) d'olives vertes et noires dans l'huile, dénoyautées et émincées
- - 180 ml (3/4 tasse) de fromage feta coupé en dés
- - 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, émincé
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Sur un plan de travail, piquer la courge à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Au four à micro-ondes à puissance maximale, cuire la courge de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en la retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Laisser tiédir.
2. Couper la courge en deux et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.
3. Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
4. Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement. Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic.



## Courge spaghetti et sauté de porc asiatique



**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 30 min

**Portions:** 4

### Courge

- - 1 courge spaghetti d'environ 1,4 kg (3 lb)
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - Huile de sésame grillé au goût
- - Sel et poivre

### Sauce

- - 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
- - 10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

### Sauté

- - 1 filet de porc d'environ 454 g (1 lb), coupé en deux à l'horizontale et coupé en lanières
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- - 1 poivron rouge, épépiné et coupé en lanières
- - 6 oignons verts, émincés (réserver le vert de 2 oignons à part)
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais haché finement
- - 2,5 ml (½ c. à thé) de sambal œlek

### Préparation

#### Courge

1. Sur un plan de travail, piquer la courge à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette et la déposer dans une assiette. Au four à micro-ondes à puissance maximale, cuire la courge de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre, en la retournant à plusieurs reprises pendant la cuisson. Laisser tiédir. Couper la courge en deux et retirer les pépins à l'aide d'une cuillère. Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette. Dans un bol, mélanger la courge avec l'huile d'olive et quelques gouttes d'huile de sésame. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

#### Sauce

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Réserver.

#### Sauté

1. Dans le wok ou une grande sauteuse, dorer la viande, la moitié à la fois, dans l'huile d'olive et de sésame. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Dans le même wok, faire dorer le poivron et les oignons verts. Ajouter de l'huile au besoin. Ajouter l'ail, le gingembre, le sambal œlek et poursuivre la cuisson environ 1 minute. Remettre la viande dans le wok et ajouter la sauce. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit sirupeuse. Rectifier l'assaisonnement. Servir le sauté de porc sur un lit de courge. Parsemer des oignons verts réservés.

## Courgettes à l'ail

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 7 min

**Portions:** 6

- - 2 grosses courgettes jaunes
- - 2 grosses courgettes vertes
- - 3 gousses d'ail, hachées finement
- - 3 oignons verts, hachés finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive
- - 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'origan frais ciselé
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Couper les courgettes en deux sur la longueur, puis en tronçons de 1 cm (1/2 po).
2. Dans une grande poêle ou un wok, sauter tous les ingrédients jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, mais encore croquantes. Saler et poivrer.

## Courgettes au Brie

- 2 courgettes jaunes
- 1/2 oignon émincé
- 1 c. à table de beurre
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à table de persil italien haché
- Sel et poivre (au goût)
- 2 longues tranches de brie

1. Nettoyez les courgettes et coupez-les en tranche de 5 mm d'épaisseur, en biseau;
2. À feu vif, faites revenir l'oignon 2 minutes dans le mélange de beurre et d'huile

- 2 longues tranches de brie
- 1. Nettoyez les courgettes et coupez-les en tranche de 5 mm d'épaisseur, en biseau;
- 2. À feu vif, faites revenir l'oignon 2 minutes dans le mélange de beurre et d'huile
- 3. Ajoutez les tranches de courgettes et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés;
- 4. Ajoutez le persil italien, le sel et le poivre, et poursuivez la cuisson à feu moyen, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres;
- 5. Disposez dans une assiette et décidez d'une tranche de brie;
- 6. Mettez au four à "broil" pendant quelques minutes pour faire fondre le brie sans toutefois qu'il perde sa forme.



Plats principaux / Boeuf

## Courgettes farcies gratinées

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 50 min

**Portions:** 6

- - 225 g (1/2 lb) de boeuf haché maigre
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 oignon, haché finement
- - 115 g (1/4 lb) de champignons blancs hachés
- - 2 gousses d'ail, hachées finement

- 1 oignon, haché finement
- - 115 g (1/4 lb) de champignons blancs hachés
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 60 ml (1/4 tasse) de chapelure
- - 4 à 6 grosses courgettes
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce tomate
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage mozzarella râpé
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une poêle à feu élevé, faire revenir la viande dans l'huile jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Ajouter l'oignon, les champignons et l'ail. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. Déglacer avec le bouillon. Ajouter la chapelure et rectifier l'assaisonnement. Laisser tiédir.
2. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
3. Sur un plan de travail, couper les extrémités des courgettes. À l'aide d'un vide-pomme, évider les courgettes pour obtenir une cavité d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre, selon la grosseur des courgettes.
4. Avec les doigts, insérer la farce dans les courgettes et les déposer côte à côte dans un plat à gratin d'environ 33 X 23 cm (13 X 9 po). Couvrir de sauce tomate. Parsemer de fromage. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient al dente.
5. Laisser tiédir 10 minutes. Servir entières, en tronçons ou tranchées.



Entrée / Soupes et potages

## Crème de maïs à la courge poivrée

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 8

- - 750 ml (3 tasses) de courge poivrée, pelée et coupée en cubes
- - 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet
- - 6 tranches de bacon, hachées finement
- - 1 oignon, haché
- - 1 branche de céleri, hachée finement
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 250 ml (1 tasse) de lait
- - 1 boîte de 398 ml (14 oz) de maïs en crème
- - 500 ml (2 tasses) de maïs en grains, cuit (environ 2 épis de maïs)
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, décongeler la courge et le bouillon. Cuire à couvert jusqu'à tendreté, soit

## Préparation

1. Dans une casserole, déposer la courge et le bouillon. Cuire à couvert jusqu'à tendreté, soit environ 15 minutes. Réduire en purée.
2. Dans une casserole, dorer le bacon. Retirer le surplus de gras, au besoin. Y cuire l'oignon, le céleri et l'ail jusqu'à tendreté. Ajouter le lait, la purée de courge, le maïs en crème et les graines de maïs. Laisser mijoter environ 5 minutes à feu doux. Saler et poivrer.



La courge poivrée, aussi appelée courgeron, se reconnaît facilement à ses profondes nervures et sa peau lisse et vert foncé. Sa chair jaune orangé est moins sucrée que celle de la courge musquée, qui elle ressemble à une grosse poire. On pourrait même y reconnaître un petit goût de noisette..

## Fettucine à la courge poivrée

- 45 ml (3 c. à soupe) de courge poivrée ou autre courge, cuite et râpée
  - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
  - 30 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
  - 15 ml (1 c. à soupe) d'échalote sèche hachée
  - 1 gousse d'ail hachée
  - 125 ml (1/2 tasse) de courge poivrée en dés
  - 225 g (1/2 lb) de Fettucine cuits
  - 5 ml (1 c. à thé) de persil haché
1. Au robot culinaire, mettre en purée lisse la courge râpée avec le bouillon de légumes. Réserver.
  2. Dans une casserole à revêtement antiadhésif, à feu moyen, chauffer l'huile. Faire revenir l'échalote, l'ail et les dés de courge 3 minutes, en remuant de temps à autre.
  3. Ajouter le coulis de courge et le persil haché; saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 3 minutes, en remuant de temps à autre.
  4. Servir.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Recette Gâteau aux courgettes

2 tasses de sucre  
4 œufs  
1 tasse d'huile  
1 tasse de noix hachées  
3 tasses de farine  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1 ½ c. à thé de cannelle  
½ c. à thé de sel  
1 c. à thé de soda à pâte  
2 c. à thé d'essence de vanille  
3 tasses de courgettes râpées

Battre les œufs avec le sucre. Incorporez l'huile et les autres ingrédients. Bien mélanger (la pâte sera très consistante). Cuire à 400 F pendant 30 minutes.



Plats principaux / Pizzas et pâtes alimentaires

## Gnocchis à la courge, sauce à la crème aux herbes

**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 40 min

**Réfrigération:** 1 h 30

**Portions:** 4

- - 1 petite courge Butternut d'environ 675 g (1 1/2 lb)
- - 1 œuf
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- - 5 ml (1 c. à thé) de sel
- - 500 ml (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- - 4 tranches de bacon, émincées (ou pancetta)
- - 1 oignon, émincé
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % à cuisson (ou 35 %)
- - 125 ml (1/2 tasse) de persil plat ciselé
- - 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais ciselé
- - Copeaux de fromage parmesiano reggiano au goût
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Sur un plan de travail, piquer la courge à plusieurs reprises à l'aide d'une fourchette. Au four à micro-ondes à puissance maximale, cuire la courge de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre en la retournant à quelques reprises pendant la cuisson. Laisser tiédir.
2. Couper la courge en deux. Retirer les pépins à l'aide d'une cuillère, puis la chair. Vous aurez besoin de 375 ml (1 1/2 tasse) de chair. Réfrigérer ou congeler le reste pour un autre usage. Couvrir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet.
3. Dans un grand bol, réduire la courge en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter l'œuf, la muscade, le sel et bien mélanger. Ajouter la farine graduellement en remuant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
4. Sur un plan de travail fariné, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse, soit environ 3 minutes. Ajouter de la farine au besoin. Remettre dans un bol, couvrir et réfrigérer 30 minutes.
5. Séparer la pâte en quatre. Sur un plan de travail fariné, former quatre cylindres de 1 cm (1/2 po) de diamètre. Couper chaque cylindre en tronçons de 1 cm (1/2 po) de longueur. Saupoudrer de farine.
6. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les gnocchis, la moitié à la fois, environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et huiler légèrement. Réserver.
7. Dans une grande poêle, dorer le bacon et l'oignon dans l'huile. Déglacer avec le vin. Ajouter la crème et laisser réduire de moitié. Ajouter les gnocchis et les herbes. Réchauffer et rectifier l'assaisonnement. Servir et parsemer de copeaux de parmesan.



Si désiré, dorer les gnocchis cuits dans l'huile avant de les enrober de sauce.

## LASAGNE AUX COURGETTES ET À LA RICOTTA

# LASAGNE AUX COURGETTES ET A LA RICOTTA

**TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES**

**PORTION: 4**

## INGRÉDIENTS

- 12 feuilles de lasagne
- 1kg (2,2 lb) de fromage ricotta
- 8 courgettes, en tranches minces
- 3 cuillères à table (45 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 600 g (21 oz) de parmesan, râpé gros
- Gros sel de mer, au goût
- Basilic frais, déchiré à la main

## PRÉPARATION

Préchauffez le four à 350° F et le gril à chaleur moyenne.

Faites cuire les feuilles de lasagne dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égouttez et arrosez-les d'huile d'olive pour éviter qu'elles ne collent.

Faites griller les tranches de courgettes des deux côtés jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre et laissez reposer.

Enduisez le fond d'un plat à lasagne de sauce aux tomates et ajoutez une couche de tranches de courgette. Puis, dans l'ordre, superposez feuilles de lasagne, courgettes, ricotta et sauce aux tomates. Répétez ces quatre étapes jusqu'à ce que le plat soit rempli, en terminant avec une couche de sauce aux tomates saupoudrée de parmesan.

Mettez au four 20 minutes en vous assurant que tous les côtés sont bien rentrés dans le plat pour éviter qu'ils ne brûlent. Laissez refroidir 20 minutes avant de servir.

## AUTEUR

Franca Mazza - MENU Plaisirs maraîchers - 2010



Entrée / Pains, brioches, pâtes et croûtes de tarte

## Pain aux courgettes et aux dattes



**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 50 min

**Rendement:** 8 à 10 portions

- - 430 ml (1 ¾ tasse) de farine tout usage non blanchie
- - 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- - 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- - 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- - 310 ml (1 ¼ tasse) de cassonade
- - 105 ml (¼ tasse) d'huile de canola



- - 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- - 310 ml (1 ¼ tasse) de cassonade
- - 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- - 2 œufs
- - 500 ml (2 tasses) de courgettes râpées
- - 180 ml (¾ tasse) de dattes dénoyautées et coupées en dés
- - 180 ml (¾ tasse) de noix de Grenoble concassées, grillées

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule à pain de 23 X 13 cm (9 X 5 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés. Beurrer les deux autres côtés.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade avec l'huile et les œufs à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les courgettes et les ingrédients secs. Ajouter les dattes et les noix.
4. Verser dans le moule. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

## Pâtisson farci

- 1 petit pâtisson par personne
  - 200 g de veau haché
  - 200 g de porc haché
  - 1 oignon émincé
  - 1 gousse d'ail émincée
  - 60 g de chapelure
  - 50 g de beurre
  - sel, poivre rose
  - 60 g de brie
1. Enlever la calotte; évider l'intérieur à l'aide d'une cuillère
  2. Dans une poêle, faire mousser le beurre et l'huile; ajouter l'oignon; laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'il devienne transparent;
  3. Ajouter la viande et les épices; continuer la cuisson 3 min;
  4. incorporer la chapelure;
  5. farcir les pâtissons; remettre le couvercle sur chaque pâtisson; déposer dans un contenant allant au four; verser de l'eau à 2,5 cm de hauteur; couvrir et enfourner à température moyenne - (180 °C) ou (350 °F) pendant 20 min.;
  6. Retirer les pâtissons du four; enlever le couvercle; répartir le brie sur les pâtissons à découvert.

(180 °C) ou (350 °F) pendant 20 min.;

6. Retirer les pâtissons du four; enlever le couvercle; répartir le brie sur les pâtissons à découvert;
7. Augmenter la chaleur du four et remettre les pâtissons quelques minutes au four le temps que le brie soit fondant; servir chaud en déposant le couvercle des pâtissons en garniture
8. On peut farcir les pâtissons de toutes les façons et utiliser les recettes de piments farcis.
9. La farce est généralement à base de viande comme celle-ci, d'un reste de poisson ou de crevettes.
10. On peut les servir nature, avec un coulis de tomates ou une sauce béchamel selon les composantes de la farce.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble

### Pizza à la courge, à l'oignon et à la pomme

- 2 portions
  - ¼ t. de noix de Grenoble
  - 1 pâte à pizza
  - 1 c. thé d'huile végétale
  - 1 oignon tranché mince
  - 1 pomme pelée et tranchée mince
  - ¼ c. thé de muscade
  - ½ c. thé de marjolaine
  - sel, poivre
  - 1 t. de purée de courge d'hiver
  - 1 t. de fromage râpé
1. Étendre la pâte dans une tôle à pizza. La badigeonner de 1 c. thé d'huile. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter la pomme, la muscade, la marjolaine et cuire jusqu'à ce que la pomme soit tendre. Saler et poivrer.
  2. Étendre la purée de courge sur la pâte, parsemée de noix et recouvrir du mélange de pomme.
  3. Parsemer de fromage et cuire au four 10 min ou jusqu'à ce que le dessus soit croustillant

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Entrée / Légumes et gratins

## Pois chiches aux pommes et aux courgettes

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

- - 1 pomme Cortland ou Granny Smith, pelée et coupée en dés
- - 1 oignon, haché
- - 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - 1 courgette verte, coupée en dés
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir la pomme et l'oignon dans le miel et l'huile environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés. Saler et poivrer.

2. Ajouter les pois chiches et le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le bouillon soit presque entièrement évaporé. Ajouter la courgette et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud.

## Potage de courge poivrée à la pomme

- 4 t. de courge poivrée
- 2 t. de pommes ou de poires
- 1 oignon
- Beurre
- L de bouillon de poulet
  1. Faire revenir dans le beurre la courge, les oignons et les pommes
  2. Ajouter le bouillon de poulet, cuire 40 min, passer à la moulinette et servir.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Purée de Butternut

- 1 courge Butternut
  - Pomme de terre
  - 1 branche de thym
  - Beurre
  - 3 c. de crème fraîche
  - Sel, poivre.
1. Pelez les courges et les pommes de terre, enlevez les pépins de la courge. Coupez le tout en dés et faites cuire à la vapeur avec la branche de thym, jusqu'à tendreté.
  2. Réduire ensuite la chair en purée, ajoutez le beurre, la crème, salez et poivrez.
  3. Servir immédiatement ou maintenez au bain-marie jusqu'au moment de servir.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Entrée / Légumes et gratins

Purée de courge butternut

# Purée de courge butternut

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 4

- - 1 oignon, haché
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 1,5 litre (6 tasses) de courge butternut, coupée en cubes
- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- - Sel et poivre

## Préparation

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter la courge et poursuivre la cuisson à feu doux environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la courge commence à dorer. Ajouter le bouillon. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

2. Dans le bol du robot culinaire, réduire la courge en purée lisse. Saler et poivrer. Réserver au chaud.



Entrée / Légumes et gratins

## Purée de courge poivrée à l'érable



**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 4

- - 1 courge poivrée d'environ 1,5 kg (3 lb)
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - Sel et poivre

- - 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - Une pincée de gingembre moulu
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Déposer la courge sur une plaque ou dans un plat de cuisson. Cuire au four jusqu'à ce qu'un couteau y pénètre facilement, soit environ 1 heure.
3. Couper la courge en deux et la vider de ses graines. Retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Au robot culinaire, réduire en purée la chair de la courge avec le reste des ingrédients. Saler et poivrer.



Servir avec les filets de porc glacés à l'érable, le poulet grillé à l'érable ou avec un rôti de veau ou de boeuf ou avec de l'agneau.

#### Relish à la courgette (zucchini)

5 tasses d'oignons en cubes  
 10 à 15 tasses de courgettes  
 2 poivrons verts  
 2 poivrons rouges  
 3 c. à table de farine  
 5 tasses de sucre  
 4 tasses de vinaigre  
 2 1/2 c. à table de graine de céleri  
 1 c. à table de curcuma  
 sel et poivre au goût

Hacher les légumes au robot ou si vous préférez les couper en petits cubes au couteau.  
 Mettre tout les ingrédients dans un gros chaudron et cuire de 30 à 40 minutes.

\*\* Ne pas oublier de vider les courgettes (graines et parties molles).

Verser la préparation encore chaude dans les pots masson et laisser 'caper'.



Dessert / Tartes

## Tarte aux pommes, à la courge et aux poires

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 1 h 15

**Portions:** 8

- - 3 pommes Cortland, pelées, épépinées et coupées en cubes
- - 500 ml (2 tasses) de courge Butternut pelée et coupée en cubes
- - 2 poires Bosc, pelées, épépinées et coupées en cubes
- - 250 ml (1 tasse) de sucre
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre non salé
- - 125 ml (1/2 tasse) de raisins secs
- - 125 ml (1/2 tasse) de purée de pommes non sucrée
- - 2 abaisses de pâte brisée de 28 cm (11 po) de diamètre

### **Dorure**

- - 1 jaune d'œuf
- - 15 ml (1 c. à soupe) de lait

### Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition les pommes, la courge, les poires, le sucre et le beurre en remuant. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit cuite et que le jus de cuisson soit sirupeux. Retirer du feu. Incorporer les raisins et la purée de pommes. Réserver.



en remuant. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit cuite et que le jus de cuisson soit sirupeux. Retirer du feu. Incorporer les raisins et la purée de pommes. Réserver.

2. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (375 °F).

#### **Dorure**

1. Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf et le lait. Réserver.

2. Foncer un plat à tarte de 23 cm (9 po). Y répartir la garniture aux pommes. Badigeonner le pourtour de la pâte d'eau. Recouvrir de la deuxième abaisse. Faire une incision au centre. Bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Badigeonner de dorure. Cuire au four environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser refroidir sur une grille.



Entrée / Soupes et potages

## Vichyssoise aux courgettes

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 20 min

**Réfrigération:** 4 h

**Portions:** 8

- - 250 ml (1 tasse) de poireau émincé
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 250 ml (1 tasse) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- - 1,5 litre (6 tasses) de courgette verte coupée en tronçons
- - 1,25 litre (5 tasses) d'eau
- - Sel et poivre
- - 60 ml (1/4 tasse) de crème 15 %
- - 8 fleurs de courgette, pour décorer (facultatif)
- - Pain baguette, tranché

#### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir le poireau dans le beurre. Ajouter les pommes de terre, les courgettes et l'eau. Saler et poivrer.

2. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.

3. Dans un mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.

4. Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit environ 4 heures.

5. Au moment de servir, décorer chaque bol d'une fleur de courgette. Accompagner de pain grillé arrosé d'huile d'olive et parsemer de fleur de sel.

## Épinard



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

### Salade d'épinards à la sauce satay

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 5 min

**Attente:** 10 min

**Autres:** 10 min

**Portions:** 4

#### VINAIGRETTE

- - 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- - Le zeste râpé de 1 lime
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide non sucré et non salé
- - 1 pincée de cumin
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de coriandre moulue
- - 1 pincée de poivre de Cayenne

#### SALADE

- - 1,5 litre (6 tasses) de bébés d'épinards
- - 500 ml (2 tasses) de fèves germées
- - 2 oignons verts, émincés en biseau
- - 75 ml (1/3 tasse) d'arachides salées, grillées et concassées
- - Sel et poivre

Préparation

#### VINAIGRETTE

1. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients en remuant. Laisser tiédir.

#### SALADE

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement.
2. Servir immédiatement.

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement.
2. Servir immédiatement.



Entrée / Soupes et potages

## Soupe au poulet et aux épinards

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 6

- - 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- - 125 ml (1/2 tasse) dorzo ou autres petites pâtes alimentaires
- - 500 ml (2 tasses) de poulet rôti du commerce coupé en dés
- - 1 litre (4 tasses) d'épinards frais hachés
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter lorzo et cuire environ 8 minutes selon la grosseur des pâtes. Ajouter le poulet et les épinards. Saler et poivrer. Laisser mijoter environ 2 minutes. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter du bouillon au besoin.





Entrée / Soupes et potages

## Velouté d'épinards

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

- - 1 poireau, émincé
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de céleri (facultatif)
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 500 ml (2 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en cubes (environ 2 pommes de terre)
- - 1 litre (4 tasses) d'épinards frais tassés (environ 140 g / 5 oz)
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, attendrir le poireau et l'ail dans l'huile. Ajouter le sel de céleri et poivrer. Ajouter le bouillon de poulet et les pommes de terre. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
2. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 1 minute.
3. Au mélangeur, réduire en purée lisse et homogène. Rectifier l'assaisonnement.

## Fenouil

### Fenouil au gratin

1. Coupez 4 fenouils en quartiers, laissez quelques feuilles.
2. Lavez et retirez les grosses fibres. Faites revenir dans du beurre dans une casserole. Arrosez avec t. de bouillon de bœuf, puis 2 tasses de lait. Assaisonnez, laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

1. Lavez et retirez les grosses fibres. Faites revenir dans du beurre dans une casserole.
  2. Arrosez avec t. de bouillon de bœuf, puis 2 tasses de lait. Assaisonnez, laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
  3. Disposez-les dans un plat à gratin et couvrez de sauce béchamel faite de 2 tasses de jus de cuisson.
  4. Parsemez de gruyère et faites gratiner.
- Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Filets de saumon sur lit de fenouil

MEILLEUR MOMENT

FAITES IMPRIMER VOS PHOTOS NUMÉRIQUES ET GAGNEZ À TOUT COUP! \*

9¢\* photo 4x6

PLUS DE 725 000\$ EN PRIX

**Jean Coutu** \* Commande de 60 fichiers différents et plus.

- 4 portions
- 2 bulbes de fenouil
  - 3 c. à tab (45 ml) d'huile d'olive
  - 1 c. à thé (5 ml) de beurre

- 4 portions
- 2 bulbes de fenouil
- 3 c. à tab (45 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre
- 4 filets de saumon d'environ 5 oz (150 g) chacun, sans la peau
- sel, poivre
- 1 poivron rouge émincé
- 2 citrons
- ¼ tasse (60 ml) de sauce VH Cari à la mangue

### Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C).
2. Émincer les bulbes de fenouil en prenant soin de réserver 4 brins de feuillage pour décorer les assiettes. Hacher une petite partie des tiges et réserver.
3. Dans un poêlon, chauffer 2 c. à tab (30 ml) d'huile et le beurre à feu moyen-vif. Faire dorer rapidement les filets de saumon des deux côtés, puis les retirer du poêlon. Saler et poivrer.
4. Dans le poêlon, chauffer le reste de l'huile à feu moyen et cuire le fenouil émincé et le poivron pendant 5 minutes. Saler et poivrer.
5. Remettre les filets de saumon dans le poêlon, sur le mélange de légumes. Arroser du jus de 1 citron et badigeonner de sauce. Garnir du fenouil haché.
6. Cuire au four pendant 15 minutes.
7. Pendant ce temps, couper le citron restant en quartiers.
8. Au moment de servir, répartir le mélange de légumes dans les assiettes et couvrir d'un filet de saumon. Décorer d'un brin de feuillage de fenouil et d'un quartier de citron.

### Le fenouil

Ça sent l'anis et ça ressemble à de l'aneth, mais ce n'est ni l'un, ni l'autre! Originaire du sud de l'Europe et de l'Asie, le fenouil comme on le connaît existe grâce aux Italiens qui ont été les premiers à le cultiver. On associe d'ailleurs souvent le fenouil à la cuisine Italienne.

Les feuilles et les tiges, ont des vertus antioxydantes. Le fenouil contient aussi des composés qui ont des effets anti-inflammatoires et antibactériens. C'est aussi une source de vitamine C.

On peut le manger en salade. On peut aussi le braiser ou le sauter, ou encore, l'utiliser pour parfumer les plats de poisson, comme nous le faisons aujourd'hui.

Le terme « fenouil » vient du latin et signifie « petit foin ».

On choisit un fenouil ferme, très blanc, sans tache. Puisqu'on utilise les tiges pour aromatiser notre plat, elles doivent aussi être en bon état et d'un beau vert.

Se conserve au réfrigérateur : environ 1 sem dans contenant hermétique. Idéalement, le consommer le plus rapidement possible, car il perd rapidement de la saveur. Peut aussi se congeler : l'émincer et le blanchir cinq minutes. Éviter une trop longue congélation, qui lui ferait perdre sa saveur.

## Salade de fenouil et de grenade

Haut du formulaire



### Ingrédients

#### INGRÉDIENTS VINAIGRETTE

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- Le zeste et le jus d'une lime
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 bulbes de fenouil, sans les tiges et coupés en deux
- 1 pomme verte, épépinée et émincée finement
- Les graines d'une grenade
- Feuillage du fenouil
- Sel et poivre



Feuillage du fenouil



Sel et poivre

Bas du formulaire

Portions

8

## MÉTHODOLOGIE VINAIGRETTE

- 1-** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.
- 2-** À la mandoline, trancher finement les bulbes.
- 3-** Dans un saladier, mélanger le fenouil, la pomme et la vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement. Garnir de graines de grenade et décorer avec quelques brins de feuillage du fenouil.

## • Salade de fenouil

Haut du formulaire



Ingrédients



30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc



30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive



5 ml (1 c. à thé) de sucre



2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de fenouil moulues



1 bulbe de fenouil, coupé en deux et émincé finement à la mandoline



1 litre (4 tasses) de laitue mesclun



Sel et poivre

Bas du formulaire

Portions

4

- 1-** Dans un grand bol, mélanger le vinaigre, l'huile, le sucre et les graines de fenouil. Saler et poivrer. Ajouter le fenouil et bien mélanger. Réserver au besoin.
- 2-** Au moment de servir, ajouter le mesclun et rectifier l'assaisonnement.

# Saumon confit cuit vapeur

Portions: 8








Haut du formulaire



Ingrédients

## Saumon

-  1 filet de saumon d'environ 1,2 kg (2,5 lb) sans la peau
-  Huile d'olive pour badigeonner
-  4 branches de persil plat
-  4 branches de bulbe de fenouil
-  sel et poivre

Bas du formulaire

## Préparation

1.  
Placer une première grille dans le bas du four. Placer une seconde grille dans le centre du four. Préchauffer le four à 110 °C (225 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2.  
Déposer le filet de saumon sur la plaque et le badigeonner généreusement d'huile. Saler et poivrer. Y répartir les herbes et le fenouil. Réserver.
3.  
Déposer un plat de cuisson rempli d'eau bouillante dans le bas du four pendant 5 minutes pour y créer de la vapeur.
4.  
Placer le saumon sur la grille au-dessus du plat de cuisson. Cuire entre 25 et 35 minutes selon l'épaisseur ou jusqu'à ce que le saumon ait une cuisson rosée au centre.
5.  
Servir le saumon chaud ou froid avec des légumes



Le plat d'eau sous le saumon crée une vapeur qui rend la chair du saumon très moelleuse



## • Velouté de fenouil, garniture au saumon fumé

Haut du formulaire



### Ingrédients

	3 bulbes de <u>fenouil</u>
	4 échalotes françaises, hachées
	30 ml (2 c. à soupe) de beurre
	Sel et poivre
	125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
	60 ml (1/4 tasse) de riz étuvé à grains longs
	1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
	200 g (6 1/2 oz) de saumon fumé, coupé en lanières
	45 ml (3 c. à soupe) de crème sure, légèrement fouettée
	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

Bas du formulaire

### Portions

6

- 1-** Parer les bulbes de fenouil et en réserver le feuillage. Émincer les bulbes de façon à obtenir environ 2 litres (8 tasses) de fines tranches.
- 2-** Dans une casserole, attendrir les échalotes dans le beurre environ 2 minutes. Ajouter le fenouil et cuire pendant 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le vin, le riz et laisser réduire des trois quarts. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à tendreté, soit environ 20 minutes à découvert.
- 3-** Réduire en purée au mélangeur puis passer au tamis. Rectifier l'assaisonnement.
- 4-** Répartir le velouté dans les bols. Coiffer chacun d'une rosace de lanières de saumon fumé et entourer de crème sure. Verser un peu d'huile en filet sur la crème sure, puis décorer des feuilles de fenouil réservées. Poivrer et servir.

[Fines herbes multiples](#)



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Beurre noisette à l'estragon

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 5 min

**Réfrigération:** 20 min

**Rendement:** 125 ml (1/2 tasse)

- - 125 ml (1/2 tasse) de beurre, ramolli
- - 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- - 10 ml (2 c. à thé) d'estragon frais, ciselé
- - Poivre

### Préparation

1. Dans une petite poêle, porter doucement à ébullition 45 ml (3 c. à soupe) de beurre et le vinaigre. Cuire jusqu'à ce que le beurre prenne une teinte noisette. Verser immédiatement dans un bol pour arrêter la cuisson. Laisser refroidir environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tempéré.

2. Dans un bol ou au petit robot culinaire, mélanger le reste du beurre, le beurre noisette et l'estragon jusqu'à ce que le tout soit homogène. Transvider dans un ramequin et réfrigérer environ 20 minutes.

3. Servir avec des épis de maïs, du poisson, des asperges ou du poulet grillé.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Cake salé aux herbes

**Temps de préparation:** 15 min

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 1 h

**Portions:** 8

- - 4 tranches épaisses de bacon, coupées en petits lardons
- - 1 blanc de poireau, émincé
- - 430 ml (1 3/4 tasses) de farine tout usage non blanchie
- - 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre du moulin
- - 4 œufs
- - 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- - 250 ml (1 tasse) de lait
- - 250 ml (1 tasse) de fromage suisse ou emmental râpé
- - 180 ml (3/4 tasse) d'un mélange d'herbes fraîches variées ciselées (persil plat, origan, ciboulette, thym, etc.)

#### Préparation

1. Placer la grille dans le bas du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer et chemiser un moule à pain de 23 X 13 cm (9 X 5 po) de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Dans une poêle, dorer le bacon. Retirer le surplus de gras. Ajouter le poireau et faire revenir environ 1 minute. Laisser tempérer.
3. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le poivre. Réserver.
4. Dans un grand bol, fouetter les œufs avec le miel batteur électrique jusqu'à ce que la préparation triple de volume, soit environ 5 minutes. À basse vitesse, ajouter l'huile et la moutarde puis incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait. Ajouter la préparation au bacon, le fromage, les herbes et mélanger à l'aide d'une spatule.
5. Répartir dans le moule. Cuire au four de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du cake en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Servir tiède ou froid avec de la crème fraîche ou du beurre.



Ce cake est idéal pour un pique-nique, avec des viandes froides et des fromages fermes. Il est aussi délicieux avec la soupe froide de carottes.

## Pâtes au poulet citronnées au persil






**Portions:** 4



Haut du formulaire



Ingrédients

-  250 ml (1 tasse) de persil plat ciselé tassé
-  90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
-  Le zeste râpé de 1 citron
-  45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
-  1 gousse d'ail, hachée finement

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 375 g (¾ lb) de spaghettis ou autres pâtes
- 2 demi-poitriines de poulet désossées et sans la peau, coupées en fines lanières
- 125 ml (½ tasse) de fromage parmigiano reggiano râpé
- Sel et poivre

Bas du formulaire

### Préparation

1.  
Dans un bol, mélanger le persil, 60 ml (¼ tasse) d'huile, le zeste et le jus de citron et l'ail. Saler et poivrer. Réserver.
2.  
Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter. Réserver.
3.  
Dans la même casserole ou dans une poêle, dorer le poulet dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter la moitié de l'huile au persil et poursuivre la cuisson 1 minute pour bien enrober le poulet. Ajouter les pâtes et le reste de l'huile au persil. Bien mélanger et réchauffer. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de parmesan. Accompagner d'une salade

Recette tirée su site Ricardo



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto à la coriandre

**Temps de préparation:** 10 min

**Rendement:** 250 ml (1 tasse)

- - 750 ml (3 tasses) de coriandre fraîche
- - 60 ml (1/4 tasse) de graines de citrouille

ou

- - 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin grillées

- 60 ml (1/4 tasse) de graines de couronne

ou

- - 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin grillées
- - 60 ml (1/4 tasse) de parmigiano reggiano râpé
- - 1/2 piment jalapeno, épépiné
- - 1 gousse d'ail, pelée
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Au robot culinaire, hacher tous les ingrédients à l'exception de l'huile. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse. Ajouter de l'huile au besoin pour obtenir la texture désirée. Saler et poivrer. Se conserve deux semaines au réfrigérateur ou se congèle.



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto aux graines de lin

**Temps de préparation:** 10 min

**Rendement:** 310 ml (1 1/4 tasse)

- - 1 litre (4 tasses) de feuilles de basilic légèrement tassées, rincées et éponnées
- - 3 gousses d'ail
- - 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin, grillées
- - 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin, moulues
- - 125 ml (1/2 tasse) de parmigiano reggiano râpé
- - 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

- - 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- - 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Au robot, hacher finement le basilic, l'ail, les noix de pin, les graines de lin et le fromage. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse.
2. Saler et poivrer.



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto aux herbes

**Temps de préparation:** 10 min

**Rendement:** 250 ml (1 tasse)

- - 500 ml (2 tasses) de persil plat
- - 125 ml (1/2 tasse) d'estragon frais
- - 125 ml (1/2 tasse) d'origan frais
- - 60 ml (1/4 tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées
- - 60 ml (1/4 tasse) d'amandes effilées, grillées
- - 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- - 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- - 2 gousses d'ail
- - 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

- - 2 gousses d'ail
- - 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Au robot, réduire en purée fine les herbes, les tomates, les amandes, le fromage, le jus de citron et l'ail. Incorporer l'huile en un mince filet jusqu'à ce que le mélange soit homogène et légèrement granuleux. Saler et poivrer.



#### Variante

Pour un pesto au persil, on peut remplacer l'estragon et l'origan par du persil plat.



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto classique (2)

**Temps de préparation:** 15 min

**Rendement:** 500 ml (2 tasses)

- - 750 ml (3 tasses) de basilic frais, tassé
- - 125 ml (1/2 tasse) de noix de pin, grillées
- - 125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesiano reggiano râpé
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- - 2 gousses d'ail, pelées
- - 375 ml (1 1/2 tasse) d'huile d'olive, environ
- - Sel

#### Préparation

1. Au robot culinaire, hacher finement le basilic, les noix de pin, le parmesan, le jus de citron et l'ail. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et

## Préparation

1. Au robot culinaire, hacher finement le basilic, les noix de pin, le parmesan, le jus de citron et l'ail. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse. Saler. Conserver au réfrigérateur jusqu'à deux semaines ou congeler.



Cette recette se congèle.



Entrée / Sauces, beurres et pestos

## Pesto classique

**Temps de préparation:** 10 min

**Portions:** 4

- - 1 litre (4 tasses) de basilic frais, tassé
- - 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin, grillées
- - 60 ml (1/4 tasse) de parmigiano reggiano râpé
- - 1 gousse d'ail, hachée
- - 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, environ
- - Sel et poivre

## Préparation

1. Au robot, hacher finement le basilic, les noix de pin, le fromage et l'ail avec le jus de citron. Incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse. Saler et poivrer. Réserver.

**Conservation du pesto**



incorporer l'huile en filet jusqu'à ce que le mélange ait une consistance crémeuse et légèrement granuleuse. Saler et poivrer. Réserver.

### Conservation du pesto



Le pesto se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur. On peut aussi le congeler sans problème. Au contact de l'air, le dessus du pesto a tendance à noircir. Ajoutez une fine couche d'huile d'olive à la surface pour empêcher l'oxydation

## Taboulé (salade de persil)

Portions: 6



Haut du formulaire



Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de boulghour fin (blé concassé)
- 3 oignons verts, hachés
- 250 ml (1 tasse) de persil frais, ciselé
- 375 ml (1 1/2 tasse) de tomates épépinées et coupées en dés (environ 3 tomates)
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, ciselée
- Sel et poivre

Bas du formulaire

Préparation

1. Dans un bol, placer le boulghour et couvrir d'eau chaude. Laisser tremper pendant 30 minutes. Égoutter dans une passoire. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients, puis ajouter le boulghour. Mélanger. Saler et poivrer.
- 3.

2.

Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients, puis ajouter le boulghour. Mélanger. Saler et poivrer.

3.

Laisser reposer 2 heures avant de servir, si possible.

Recette tirée du site Ricardo

## Fleur d'ail

Petite recette rapide

Beurre à la fleur d'ail

1/2 lb de beurre ramolli, salé ou non (au goût)

4 c. à thé de fleur d'ail

Bien mélanger et tartinez vos pains ! Délicieux et digestible.

### **Huile à la fleur d'ail**

Hachez finement votre fleur d'ail et mettez-y de l'huile d'olive. Gardez au réfrigérateur.

Cette huile peut servir à aromatiser vos plats préférés.

### **Pesto à la fleur d'ail**

2 tasses de fleurs d'ail coupées en petits morceaux (sans la partie fleur)

Le jus d'un citron

1 tasse de pignons

1 tasse d'huile d'olive

1 tasse de fromage parmesan râpé

Dans un robot, réduire en purée les tiges de fleur d'ail. Ajouter le jus de citron et les pignons, redonner un coup de robot. Ensuite, avec le robot en marche, couler un mince filet d'huile. Compléter avec le fromage.

## **Tagliatelles aux œufs à la fleur d'ail**

Recette de Tout simplement Claudine

6 portions

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 5 à 10 minutes

### **Ingrédients**

- 24 nids de tagliatelles aux œufs (de marque Barilla, par exemple)
- 4 c. à tab (60 ml) de fleur d'ail
- Sel, poivre

### **Préparation**

1. Cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée en suivant les indications sur l'emballage. Égoutter en réservant  $\frac{1}{4}$  t (60 ml) d'eau de cuisson.
2. Dans la casserole, mélanger l'eau de cuisson et la fleur d'ail. Ajouter les pâtes et bien mélanger. Saler et poivrer.

---

### **Fleur d'ail**

- La fleur d'ail n'a pas le même goût que l'ail. Elle est plus délicate, plus digeste et moins piquante.

## Haricot



Entrée / Légumes et gratins

### Haricots printaniers

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 1 litre (4 tasses) de haricots verts (français extra fins de préférence)
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 500 ml (2 tasses) de bébé roquette
- - 45 ml (3 c. à soupe) de persil plat ciselé
- - 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- - Fleur de sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la roquette, le persil et le jus de lime. Saler et poivrer. Bien mélanger.

al dente. Égoutter et remettre dans la casserole. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter la roquette, le persil et le jus de lime. Saler et poivrer. Bien mélanger.



Entrée / Légumes et gratins

## Haricots verts amandine

**Temps de préparation:** 5 min

**Cuisson:** 5 min

**Portions:** 6

- - 454 g de haricots verts
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - Le jus d'un demi-citron
- - 75 ml (1/3 tasse) d'amandes tranchées, grillées
- - Sel

### Préparation

1. À la marguerite, cuire les haricots à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient cuits al dente. Rincer immédiatement sous l'eau froide pour fixer la couleur. Égoutter. Dans une poêle, sauter les haricots au beurre pour les réchauffer. Arroser de jus de citron. Saupoudrer d'amandes et saler.



Entrée / Légumes et gratins

## Haricots verts au vin blanc

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 5 min

**Portions:** 8

- - 180 ml (3/4 tasse) de vin blanc
- - 1 échalote, hachée finement
- - 60 ml (1/4 tasse) de carottes, coupées en brunoise
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - 454 g (1 lb) de haricots verts, blanchis
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition le vin, l'échalote et les carottes. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il reste 30 ml (2 c. à soupe) de liquide. Ajouter le beurre et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il s'émulsionne. Ajouter les haricots et réchauffer. Saler et poivrer.





Entrée / Légumes et gratins

## Haricots verts et jaunes à l'huile de noix

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 454 g (1 lb) de haricots verts, parés
- - 454 g (1 lb) de haricots jaunes, parés
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- - 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- - 75 ml (1/3 tasse) d'huile de noix

ou

- - 75 ml (1/3 tasse) d'huile de noisette
- - 4 branches de céleri, coupées finement en longs biseaux
- - 125 ml (1/2 tasse) de noix, hachées grossièrement

ou

- - 125 ml (1/2 tasse) de pacanes, hachées grossièrement

ou

- - 125 ml (1/2 tasse) de noisettes, hachées grossièrement
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais ciselé
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient al dente, soit de 2 à 3 minutes. Plonger les haricots dans l'eau glacée et égoutter. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger le vinaigre, la moutarde et l'huile de noix. Saler et poivrer. Ajouter les légumes et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
3. Parsemer de noix et d'origan.

2. Dans un saladier, mélanger le vinaigre, la moutarde et faire de même. Saler et poivrer, ajouter les légumes et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

3. Parsemer de noix et d'origan.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Petite salade de haricots verts

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 5 min

**Portions:** 6

- - 454 g (1 lb) de haricots verts, parés
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- - 1 oignon vert, coupé en deux
- - 1 poivron rouge, tranché en lanières de même longueur que les haricots verts
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Cuire les haricots verts à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Rincer sous l'eau froide et bien égoutter. Réserver.

2. Dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre, l'eau, l'huile et le miel. Retirer du feu. Ajouter les légumes. Saler et poivrer. Bien mélanger. Verser dans un saladier et réfrigérer pendant 2 heures. Retirer l'oignon vert au moment de servir. Idéal comme salade d'accompagnement ou en guise d'antipasto.



Il est préférable de préparer cette salade le plus près possible du moment du repas, car l'acidité de la vinaigrette risque d'altérer la couleur des haricots verts si on la laisse reposer trop longtemps.

## Kale



### Chips de chou kale

**Temps de préparation:** 25 min

**Cuisson:** 1 h 15

**Portions:** 4

#### Chips de chou frisé

- - 1,5 litre (6 tasses) de feuilles de chou frisé (kale), sans la tige et effeuillées
- - 30 ml (2 c.   soupe) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180  C (350  F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

#### Chips de chou frisé

1. Dans un grand bol, mélanger les feuilles de chou avec l'huile pour bien les enrober. Saler et poivrer.  taler sur une plaque. Cuire au four environ 7 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le bout des feuilles soit légèrement doré. Réserver.

## Chou kale braisé à la tomate

- 1 kg de chou frisé (Kale)
  - 500 g de tomates
  - 200 g d'oignons
  - 1 gousse d'ail
  - 2 cuillères à soupe d'huile
  - bouquet garni
  - sel poivre
1. Blanchir le chou, l'égoutter et le découper en lanières assez grosses.
  2. Éplucher, laver et émincer l'ail, les oignons et les tomates. Faire chauffer l'huile dans une cocotte à revêtement antiadhésif, y faire fondre doucement oignons, ail et tomates.
  3. Ajouter le chou et le bouquet garni. Assaisonner, couvrir et laisser cuire doucement 35 à 40 minutes.

Recette tirée du site [Les jardins du petit tremble](#).

## Kale en rouleau au fromage

- 24 bouchées
  - 6 feuilles de kale
  - 6 oz de fromage camembert ou havarti à la température de la pièce
  - 2 c. à Tb de vinaigre de riz
1. Lavez le kale et enlevez l'excès d'eau. Coupez la tige du milieu. Blanchir les feuilles dans de l'eau bouillante 3 min.
  2. Coupez ces feuilles en longueur et arrosée de vinaigre de riz et égouttée.
  3. Coupez le fromage en 24 bouchées et enroulée les feuilles de Kale autour maintenir avec un Cure-dent.
  4. Servir comme hors-d'œuvre.
- Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Quiche au Kale

12 feuilles de kale 1 à 2 c. Tb d'huile d'olive 1/2 oignon haché 1 carotte en dés  
2 œufs 1 t. de crème 1 t. de fromage de gruyère 1/2 t. de chapelure 1/4 t. de

12 feuilles de kale 1 à 2 c. Tb d'huile d'olive 1/2 oignon haché 1 carotte en dés  
2 œufs 1 t. de crème 1 t. de fromage de gruyère 1/2 t. de chapelure 1/4 t. de  
parmesan sel, poivre fines herbes de votre choix.

1. Préchauffez le four à 350°F. Lavez et essorer le Kale et couper en fines lanières donne environ 6 tasses. Chauffez l'huile y ajouter l'oignon, puis les carottes cuire 10 min. Ajouter le kale et cuire 2 min. Dans un bol battre les œufs avec la crème, ajouter le gruyère, sel, poivre, fines herbes et les légumes. Placer dans une assiette à quiche et parsemer de parmesan et de chapelure. Cuire au four 30 min.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Ragoût de kale et de patates sucrées

- 2 lb de kale lavé, dont on a enlevé la tige du milieu
- 1 lb de patates sucrées, pelées et en dés
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincé

- 1 lb de patates sucrées, pelées et en cubes
  - 1 oignon émincé
  - 2 gousses d'ail émincé
  - 2 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
  - 1/8 c. thé de muscade sel, poivre
1. Mettre le kale dans une casserole et le cuire 3 à 4 minutes à feu moyen vif.
  2. Ajouter le reste des ingrédients, bien mélanger, couvrir partiellement la casserole, pour laisser s'échapper la vapeur.
  3. Cuire en brassant de temps à autre 25 minutes. Servir.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

[Laitue](#)



Entrée / Entrées et amuse-gueules

Potage Choisy

## Potage Choisy

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 30 min

**Portions:** 4

- - 4 échalotes françaises, hachées
- - 60 ml (1/4 tasse) de riz à grain long
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 1 laitue romaine, lavée et hachée grossièrement
- - 1 laitue Boston, lavée et hachée grossièrement
- - 60 ml (1/4 tasse) de crème 15 % épaisse
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les échalotes et le riz dans l'huile pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter le bouillon de poulet, l'ail et les laitues. Porter à ébullition. Couvrir, réduire la chaleur et laisser mijoter 20 minutes.
3. Réduire en purée au mélangeur électrique et remettre dans la casserole. Ajouter la crème et réchauffer. Saler et poivrer.



## Salade californienne au poulet

**Temps de préparation:** 20 min

**Portions:** 4

### Vinaigrette

- - 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- - 75 ml (1/3 tasse) de vinaigre naturel



### Vinaigrette

- - 45 ml (3 c. à soupe) de mayonnaise
- - 75 ml (1/3 tasse) de yogourt nature
- - La chair de 1/2 mangue
- - 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- - Le jus de 1/2 citron
- - Sauce Tabasco, au goût
- - Sel et poivre

### Salade

- - 1 laitue Boston
- - 1,5 litre (6 tasses) de bébés épinards
- - 2 avocats, dénoyautés, pelés et tranchés en lanières
- - 3 demi-poitriines de poulet sans la peau, cuites et refroidies, tranchées en lanières
- - 1 1/2 mangue, pelée, dénoyautée et tranchée en lanières
- - 1/2 concombre, coupé en dés
- - 1/2 oignon rouge, émincé
- - 180 ml (3/4 tasse) de pacanes, légèrement grillées

### Préparation

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients de la vinaigrette en purée. Réserver.
2. Répartir la laitue et les épinards dans 4 assiettes. Former une étoile en alternant l'avocat, le poulet et la mangue. Répartir le concombre et l'oignon. Napper de la vinaigrette et décorer de pacanes.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade verte à la crème

**Temps de préparation:** 10 min

**Portions:** 6

- - 1 laitue frisée, déchiquetée
- - 125 ml (1/2 tasse) de radis tranchés finement
- - 4 oignons verts, émincés
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % champêtre ou à cuisson (épaisse)
- - Fleur de sel et poivre

- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 15 % champêtre ou à cuisson (épaisse)
- - Fleur de sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la laitue, les radis et les oignons. Ajouter la crème et bien mélanger. Saler et poivrer généreusement. Servir immédiatement.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade verte d'été

**Temps de préparation:** 10 min

**Portions:** 6

- - 1 grosse laitue frisée, déchiquetée
- - 1 laitue Boston, déchiquetée
- - 1 concombre anglais, tranché finement
- - 500 ml (2 tasses) de tomates cerise
- - 2 oignons verts, hachés

#### Vinaigrette

- - Le jus de 2 limes
- - 150 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive

#### Vinaigrette

- - Le jus de 2 limes
- - 150 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive
- - 75 ml (1/3 tasse) de menthe fraîche, ciselée
- - 5 ml (1 c. à thé) de miel
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un saladier, mélanger les laitues, le concombre, les tomates et les oignons verts.

#### Vinaigrette

1. Dans un bol, fouetter tous les ingrédients. Verser de la vinaigrette sur la salade au moment de servir.

## Plusieurs légumes réunis



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Bouchées de concombre à la betterave

**Temps de préparation:** 20 min

**Rendement:** 20 bouchées

- - 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- - 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française hachée finement
- - 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche ciselée
- - 1/2 gousse d'ail, hachée finement
- - 150 ml (2/3 tasse) de betterave cuite, pelée et coupée en brunoise (voir note)
- - Sel et poivre
- - 2 concombres anglais
- - 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- - 90 ml (6 c. à soupe) de fromage feta émietté

- 2 concombres anglais
- - 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- - 90 ml (6 c. à soupe) de fromage feta émietté
- - 15 ml (1 c. à soupe) de crème sure
- - 20 brins de ciboulette de 1/2 cm (1/4 po), coupés en biseau

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le vinaigre, le sucre, l'échalote, la ciboulette, l'ail et les betteraves. Saler et poivrer. Réserver.
2. Trancher les concombres en 20 tronçons de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Peler si désiré.
3. À l'aide d'une cuillère parisienne, creuser une cavité au centre de chacun des tronçons. Saler et poivrer. Verser une goutte de balsamique au fond de chaque concombre et y répartir le fromage. À l'aide de la pointe d'une cuillère, déposer environ 5 ml (1 c. à thé) de garniture de betterave sur le fromage. Garnir de crème sure et d'un brin de ciboulette. Poivrer.



Pour la cuisson des betteraves, les placer dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement environ 1 heure ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. Égoutter et plonger dans l'eau froide. Peler.



Plats principaux / Poulet et volailles

## Cari de citrouille et de poulet

**Temps de préparation:** 40 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 6

- - 4 demi-poitriines de poulet sans la peau, désossées et coupées en cubes
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- - 2 oignons, tranchés
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- - 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
- - 1 boîte de 400 ml de lait de coco
- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 250 ml (1 tasse) de carottes en cubes
- - 250 ml (1 tasse) de haricots verts, coupés à la diagonale
- - 500 ml (2 tasses) de bouquets de chou-fleur
- - 500 ml (2 tasses) de cubes de citrouille ou autre courge
- - 500 ml (2 tasses) de cubes de courgettes

- - 500 ml ( 2 tasses) de bouquets de chou-fleur
- - 500 ml (2 tasses) de cubes de citrouille ou autre courge
- - sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une poêle, dorer les cubes de poulet dans le beurre et l'huile. Saler et poivrer. Retirer le poulet de la casserole. Réserver.
2. Dans la même casserole, dorer les oignons, l'ail et les épices. Ajouter du beurre au besoin. Saler et poivrer.
3. Ajouter le lait de coco, le bouillon, les carottes et les haricots verts. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
4. Remettre la viande dans la casserole. Ajouter le chou-fleur et la citrouille. Saler et poivrer.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 7 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 8 minutes jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient cuits. Rectifier l'assaisonnement.



Vous pouvez servir le cari dans une courge évidée placée directement sur la table, un peu comme une soupière ou un plat de service.

## **Courgettes et pois à la coriandre**

- 1 c. table d'huile de canola
- 2 oignons moyens en rondelles
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 morceau de 1 pouce de gingembre haché
- 4 c. à table de coriandre fraîche hachée ou 2 c. à thé de coriandre moulue
- 2 tasses de courgettes en rondelles
- 1 tasse de pois à écosés

Dans l'huile, faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter l'ail, le gingembre, la coriandre, les courgettes et les pois. Couvrir et laisser cuire 30 minutes.

Tirée du livre Sans viande pourquoi pas !



Entrée / Légumes et gratins

## Couscous au chou-fleur

**Temps de préparation:** 45 min

**Cuisson:** 12 min

**Portions:** 6

- - 2 choux-fleurs de grosseur moyenne
- - 3 tomates italiennes fraîches
- - 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- - 10 ml (2 c. à thé) d'épices à couscous (voir note)
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
- - 150 ml (2/3 tasse) de carottes pelées, coupées en dés
- - 150 ml (2/3 tasse) de navets, pelés et coupés en dés
- - 125 ml (1/2 tasse) de courgettes, coupées en dés
- - 75 ml (1/3 tasse) de raisins secs
- - 250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- - 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- - Sauce harissa, au goût
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Défaire les choux-fleurs en gros bouquets. À l'aide d'un couteau, trancher finement tout le dessus des bouquets de chou-fleur pour obtenir des petits morceaux qui rappellent les grains très fins du couscous. Placer le tout dans un bol. Garder les tiges des choux-fleurs pour préparer une crème de chou-fleur.

2. À l'aide d'un couteau, pratiquer une incision en forme de croix au bout de chaque tomate. Les

très fins du couscous. Placer le tout dans un bol. Garder les tiges des choux-fleurs pour préparer une crème de chou-fleur.

2. À l'aide d'un couteau, pratiquer une incision en forme de croix au bout de chaque tomate. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 1 minute, Passez les tomates sous l'eau froide; égoutter. Les peler, les couper en dés et les ajouter au chou-fleur.

3. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition avec les épices à couscous et la coriandre. Ajouter les carottes et les navets au bouillon et cuire jusqu'à tendreté. Ajouter le chou-fleur et les tomates, puis le reste des ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen environ 5 minutes. Remuer à quelques reprises en cours de cuisson. Rectifier l'assaisonnement. Délicieux pour accompagner le poulet grillé.



À défaut de trouver des épices à couscous, faites votre propre mélange avec les herbes suivantes moulues: coriandre séchée, gingembre frais, cumin, muscade et cardamome.



Entrée / Légumes et gratins

## Grillade de légumes anciens au curcuma

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Portions:** 6

- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 20 ml (4 c. à thé) de curcuma
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de carottes coupées en biseau, en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- - 750 ml (3 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)
- - 500 ml (2 tasses) de rutabaga, pelé et coupé en bâtonnets de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapiser une plaque à biscuit de papier parchemin.

2. Dans un grand bol, mélanger l'ail, le curcuma et l'huile. Ajouter les légumes et bien les enrober. Saler et poivrer.

3. Étaler les légumes sur la plaque. Cuire au four 20 minutes et retourner les légumes. Poursuivre la cuisson environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4. Régler le four à gril (broil) et poursuivre la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés.

## Légumes glacés à l'érable

- 30 ml (2 c. à soupe) huile d'olive\*
  - 45 ml (3 c. à soupe) beurre\*
  - 1 l (4 tasses) légumes au choix (carotte, rutabaga, rabiole, asperge, panais, chou-fleur, brocoli, etc.), cuits « al dente », en morceaux
  - 60 ml (1/4 tasse) sirop d'érable
  - 15-30 ml (1 à 2 c. à soupe)
  - jus de citron Au goût,
  - sel et poivre du moulin
1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile et y faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir les légumes environ 4 à 5 minutes. Assaisonnez. Ajouter le sirop d'érable et le jus de citron, porter à ébullition et laisser réduire pour glacer (enrober) les légumes.
  2. Rectifier l'assaisonnement.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.





Plats principaux / Poissons et fruits de mer

## Papillotes de saumon au gingembre

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 4 feuilles de papier parchemin de 50 cm x 25 cm (20 po x 10 po)

ou

- - 4 feuilles de papier d'aluminium de 50 cm x 25 cm (20 po x 10 po)
- - 4 pavés de saumon de 125 g chacun
- - 4 choux de Bruxelles, blanchis et hachés
- - 4 pommes de terre gelottes, blanchies et coupées en deux
- - 12 haricots verts ou jaunes, blanchis
- - 1 carotte, coupée en julienne, blanchie
- - 1 courgette, coupée en julienne
- - 20 ml (4 c. à thé) de gingembre frais râpé
- - 20 ml (4 c. à thé) de jus de citron
- - 20 ml (4 c. à thé) de beurre
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Plier les papiers parchemin en deux pour obtenir des carrés. Les découper en demi-lune et les ouvrir sur un plan de travail.
3. Déposer le saumon sur une moitié de chaque demi-lune. Répartir le reste des ingrédients sur chacune. Saler et poivrer.
4. Refermer les papillotes hermétiquement. Cuire au four environ 10 minutes. Accompagner de riz ou de couscous.



Une recette hyper pratique. Préparez les papillotes quelques heures à l'avance et les réfrigérer.



Entrée / Légumes et gratins

## Poêlée de radis et de courgette

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 500 ml (2 tasses) de radis coupés en quartiers
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 500 ml (2 tasses) de courgette coupée en bâtonnets de 4 cm x 1 cm (1 1/2 po x 1/2 po)
- - 6 oignons verts, coupés en biseau de 2,5 cm (1 po)
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 1 ml (1/4 c. à thé) de graines de fenouil concassées
- - 45 ml (3 c. à soupe) de porto blanc

ou

- - 45 ml (3 c. à soupe) de vin blanc
- - 5 ml (1 c. à thé) de thym frais ciselé
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Dans une poêle, attendrir les radis dans l'huile. Saler et poivrer. Ajouter la courgette, les oignons, l'ail et le fenouil. Poursuivre la cuisson doucement environ 3 minutes. Saler.
2. Déglacer avec le porto et laisser réduire à sec. Ajouter le thym et rectifier l'assaisonnement.



## *Pot pie d'été*

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 50 min

**Portions:** 4

- - 1 oignon, haché finement
- - 2 branches de céleri, coupées en dés
- - 2 carottes, pelées et coupées en dés
- - 250 ml (1 tasse) de haricots verts coupés en tronçons de 1 cm (½ po)
- - 60 ml (¼ tasse) de beurre
- - 2 demi-poitriines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie
- - 500 ml (2 tasses) de lait
- - 500 ml (2 tasses) de petits bouquets de chou-fleur
- - 1 courgette, coupée en dés
- - 60 ml (¼ tasse) de persil plat ciselé
- - 115 g (4 oz) de pâte phyllo surgelée, décongelée et coupée en tranches de ½ cm (¼ po) d'épaisseur
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, fondu
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, attendrir l'oignon, le céleri, les carottes et les haricots dans le beurre environ 8 minutes à feu moyen.
3. Ajouter le poulet et faire revenir à feu vif jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Saler et poivrer. Réduire la température à feu moyen. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.
4. Saupoudrer de farine et bien mélanger. Ajouter le lait et porter à ébullition en remuant à l'aide d'un fouet. Laisser mijoter doucement de 2 à 3 minutes.
5. Ajouter le reste des légumes, le persil et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Verser dans un plat de cuisson carré d'environ 20 cm (8 po). Réserver.
6. Sur une plaque, étaler les bandelettes de pâte phyllo et y verser le beurre en filet. Mélanger délicatement. Répartir la pâte pêle-mêle sur le mélange de légumes sans presser. Cuire au four environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

## Potage vide-frigo

# Potage vide-frigo

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Portions:** 6

- - 1 oignon, haché finement
- - 2 branches de céleri, coupées en morceaux
- - 1 courgette, coupée en morceaux
- - 1 carotte, coupée en morceaux
- - 1 grosse ou 2 petites pommes de terre, pelées, coupées en morceaux
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- - Sel et poivre
- - 750 ml (3 tasses) de bouquets de brocoli
- - 125 ml (1/2 tasse) d'amandes effilées, grillées

## Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les légumes (sauf le brocoli) dans l'huile et le beurre environ 10 minutes, à feu doux.

2. Ajouter le bouillon et cuire à feu doux 25 minutes. De 5 à 7 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les bouquets de brocoli. Réduire le potage en purée au mélangeur. Saler et poivrer. Garnir d'amandes grillées. Servir chaud.



Dans ce potage, on peut remplacer les amandes par du brie ou du fromage de chèvre. On peut aussi varier les légumes. L'idée est de cuire environ 1,5 litre (6 tasses) de légumes dans 1,5 litre (6 tasses) de bouillon.



Entrée / Légumes et gratins

## Purée de carottes et de rutabaga

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 35 min

**Rendement:** 4 à 6 portions

- - 1 litre (4 tasses) de rutabaga, pelé et coupé en cubes
- - 1 litre (4 tasses) de carottes, pelées et coupées en rondelles
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 75 ml (1/3 tasse) de beurre
- - 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- - 5 ml (1 c. à thé) de miel
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les légumes doucement dans le beurre environ 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Saler et poivrer.

2. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter et réserver le bouillon.

3. Au robot, réduire les légumes avec le miel en purée lisse. Ajouter du bouillon au besoin. Rectifier l'assaisonnement.



Ne confondez pas le rutabaga avec le navet. Nos grands-mères appelaient aussi le rutabaga « chou siam ». C'est un gros légume rond à la chair jaune orangé dont la pelure est marbré de rouge violacé.



Entrée / Légumes et gratins

## Clapshot (Purée de pommes de terre et de rutabaga)

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 40 min

**Portions:** 4

- - 500 ml (2 tasses) de rutabaga pelé et coupé en cubes

**Portions: 4**

- - 500 ml (2 tasses) de rutabaga pelé et coupé en cubes
- - 500 ml (2 tasses) de pommes de terre Yukon Gold pelées et coupées en gros cubes
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 30 ml (2 c. à soupe) de crème 15 %

ou

- - Crème 35 %
- - Sel et poivre

Préparation

1. Dans une casserole, cuire les légumes dans l'eau salée jusqu'à tendreté, soit de 30 à 40 minutes. Égoutter.
2. À l'aide d'un pilon, écraser grossièrement les légumes avec le beurre. Puis, à l'aide d'un batteur électrique, réduire le mélange en purée avec la crème. Saler et poivrer.



## **PURÉE DE POMMES DE TERRE, CHOU-FLEUR ET CAROTTES**

- Temps de préparation: 20 minutes
- Portions: 4
- Émission: Champignons magiques
- Auteur: Stefano Faita

- Portions: 4
- Émission: Champignons magiques
- Auteur: Stefano Faita
- Calories par portion: 147
- Matières grasses: 4
- Protéines: 4
- Glucides: 26
- Fibres: 6
- Sodium: 109

**En plat principal ou en accompagnement, cette recette très simple de purée de légumes est un délice.**

### **INGRÉDIENTS**

- 2 - Pomme de terre à chair jaune, pelées et coupées en cubes
- 4 - Carotte coupées en tronçons
- 1/2 tête - Chou-fleur , défait en bouquets
- Huile d'olive au goût
- 2 brins - Thym
- Sel
- Poivre

### **PRÉPARATION**

Cuire tous les légumes à la vapeur pendant 10 minutes, ou jusqu'à cuisson complète.

Une fois cuit, écrasez le tout à la fourchette.

Ajouter l'huile et le thym, saler et poivrer, bien incorporer et servir chaud.



Plats principaux / Oeufs et plats végétariens

## Quinoa végétarien au cari

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 25 min

**Portions:** 4

- - 1 oignon, haché finement
- - 1 petit piment jalapeño, épépiné et haché finement
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 310 ml (1 1/4 tasse) de quinoa
- - 310 ml (1 1/4 tasse) d'amandes en bâtonnets
- - 2 gousses d'ail, hachées finement
- - 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- - 5 ml (1 c. à thé) de garam masala
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet ou bouillon de légumes
- - 500 ml (2 tasses) de courge musquée, pelée, épépinée et coupée en dés

- 2,5 ml (1/2 c. à the) de cumin mouuu
- - 625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet ou bouillon de légumes
- - 500 ml (2 tasses) de courge musquée, pelée, épépinée et coupée en dés
- - 1 litre (4 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets
- - 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- - 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche ciselée
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, dorer l'oignon avec le piment dans l'huile. Ajouter le quinoa, les amandes et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Saler et poivrer.
2. Ajouter l'ail, les épices et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.
3. Ajouter le bouillon, les courges, le chou-fleur et le poivron.
4. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement de 12 à 15 minutes. Retirer du feu et remuer. Laisser reposer à couvert 5 minutes ou jusqu'à ce que le quinoa ait absorbé tout le liquide. Rectifier l'assaisonnement. Parsemer de coriandre.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade de concombre et de tomates

**Temps de préparation:** 10 min

**Portions:** 4

- - 250 ml (1 tasse) de concombre, tranché finement à la mandoline
- - 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de vin blanc
- - 2 tomates, tranchées en fines lamelles
- - 250 ml (1 tasse) de feuilles d'épinards émincées
- - 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le concombre et le vinaigre. Laisser reposer 5 minutes.
2. Ajouter le reste des ingrédients. Rectifier l'assaisonnement.





Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade de légumes et de thon

**Temps de préparation:** 30 min

**Portions:** 4

### Huile de basilic

- - 250 ml (1 tasse) de basilic frais
- - 125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola
- - Sel et poivre

### Marinade

- - 75 ml (1/3 tasse) de mirin (voir note)
- - 75 ml (1/3 tasse) de vinaigre de riz
- - 1 rabiole
- - 1 bulbe de fenouil, sans les tiges et coupé en deux
- - 1/2 concombre anglais
- - 2 radis
- - 250 ml (1 tasse) de bouquets de brocoli, émincés finement
- - Fleur de sel
- - Poivre
- - 1 recette de garniture au thon (voir recette Garniture au thon)
- - Mini pains pita

### Préparation

#### Huile de basilic

1. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir le basilic 10 secondes. Verser dans un tamis, passer sous l'eau froide et bien égoutter. Dans le mélangeur, réduire le basilic et l'huile en une purée lisse. Tapiser un tamis de 2 épaisseurs de coton fromage et y filtrer l'huile. Saler et poivrer.

#### Marinade

bien égoutter. Dans le mélangeur, réduire le bœuf et faire un duo avec le sel. Réserver en tamis et épaisseur de coton fromage et y filtrer l'huile. Saler et poivrer.

#### **Marinade**

1. Dans un bol, mélanger le mirin et le vinaigre de riz. Réserver.
2. À l'aide d'une mandoline, trancher finement la rabiole, le fenouil, le concombre et les radis. Ajouter la rabiole et le fenouil à la marinade et bien mélanger. Saler et poivrer. Laisser reposer 10 minutes.
3. Dans 4 assiettes, répartir les légumes marinés ainsi que les autres et arroser d'un filet d'huile de basilic. Saupoudrer de fleur de sel et poivrer. Déposer la garniture au thon au centre des légumes. Accompagner de pain pita.



Le mirin est un produit composé de vinaigre de riz fermenté et de sirop de maïs que l'on trouve souvent dans les épiceries et supermarchés dans la section des produits pour sushis. On peut le remplacer par 60 ml (1/4 tasse) de sirop de maïs blanc et 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vinaigre de riz.

## **Salade de tomates et concombres**

4 portions

Préparation : 20 minutes

Cuisson : aucune

### **Ingrédients**

#### *Vinaigrette*

- ¼ t d'huile d'olive (vierge extra préférablement)
- 2 c. à tab de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé
- ½ c. à thé de sel de céleri
- Poivre

#### *Salade*

- 20 tomates cerises coupées en deux
- 1 ½ t de concombre épépiné, en petits dés (avec la peau)
- ½ oignon en julienne 1 po (2,5 cm) de longueur
- 2 c. à tab de persil frais, haché
- Sel, poivre

### **Préparation**

#### *Vinaigrette*

1. Dans un pot masson ou autres, mettre tous les ingrédients de la vinaigrette. Agiter vigoureusement.

#### *Salade*

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade. Verser la vinaigrette et mélanger. Saler et poivrer.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade méditerranéenne

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 5 min

**Macération:** 2 h

**Portions:** 6

- - 2 poivrons rouges, coupés en deux et épépinés
- - 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet, bouillant
- - 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- - 250 ml (1 tasse) de couscous
- - 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- - 1 litre (4 tasses) de bébés épinards frais, ciselés
- - 250 ml (1 tasse) de persil frais, ciselé
- - 6 oignons verts, hachés
- - 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout, coupés à la diagonale

### Vinaigrette

- - 180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive
- - Le zeste râpé et le jus de 3 citrons
- - 2 gousses d'ail, hachés finement
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Préchauffer le barbecue à température élevée. Griller les poivrons côté peau jusqu'à ce qu'elle noircisse. Déposer les poivrons dans un contenant fermé hermétiquement. Laisser tiédir. Peler, puis couper les poivrons en dés. Réserver.

2. Dans un petit bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.

3. Dans un bol, mélanger le bouillon et le beurre. Ajouter le couscous, remuer, couvrir et laisser reposer au comptoir environ 5 minutes. Remuer à la fourchette pour détacher les grains.

4. Dans un saladier, mélanger les pois chiches, les épinards, le persil, les poivrons, les oignons verts, les pois mange-tout et le couscous. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Couvrir, réfrigérer pendant 2 heures. Ajouter du jus de citron et de l'huile d'olive si la salade est trop sèche.

## Salade repas

Laitue frisée ou autres

Bette à cardo ciselée (avec la tige)

Laitue frisée ou autres  
Bette à cardo ciselée (avec la tige)  
Courgette en petits dés  
Pois mange-tout  
Oignons  
Bouquets de brocolis  
Concombre en rondelles  
Pommes en quartiers  
Oranges en quartiers  
Raisins rouges ou verts coupés en deux  
Fromage râpé  
Noix à votre goût (Grenoble, pacane, amande, etc.)  
Poitrine de poulet en morceaux ou tranches de votre charcuterie préférée  
Vinaigrette du commerce ou une que vous faite maison















Coupez votre laitue et mettre les ingrédients que vous désirez mettre dans votre salade. Vous pouvez faire une vinaigrette rapide avec un peu de mayonnaise, du miel, des épices à salade, de l'huile et un peu de moutarde de Dijon ou une goutte de vinaigre. Bien la mélanger avec votre salade et déguster !

## **Salsa mexicaine traditionnelle (Ricardo)**

Ingrédients



## Ingrédients

	30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
	1/2 à 1 piment Jalapeño, épépiné, haché finement
	1/2 poivron rouge, coupé en dés
	1/2 oignon rouge, coupé en dés
	2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
	2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
	2,5 ml (1/2 c. à thé) de coriandre moulue
	2 gousses d'ail, hachées finement
	Le jus d'une lime
	30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
	5 ml (1 c. à thé) de sucre
	500 ml (2 tasses) de tomates italiennes fraîches, pelées, épépinées et concassées (environ 5)
	Sel et poivre
	60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche ciselée

### Temps de préparation

15 min

### Temps de cuisson

8 min

### Rendement

625 ml (2 1/2 tasses)

## Préparation

- 1- Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir le piment, le poivron, l'oignon, le cumin, le paprika et la coriandre moulue deux minutes à feu élevé. Ajouter l'ail et cuire 1 minute en brassant. Ajouter le jus de lime, la pâte de tomates, le sucre et les tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter 5 minutes à feu moyen.
- 2- Ajouter la coriandre. Réserver au froid au moins une demi-journée avant de servir. Pour les conserver, congeler ou stériliser les pots de salsa pendant 20 minutes dans l'eau bouillante. Servir avec des nachos et autres plats mexicains.

### Notes

Hors-saison, on peut préparer cette salsa avec des tomates italiennes en conserve (environ 1 boîte de 540 ml/19 oz), mais il faudra diminuer la quantité de sel puisque les tomates en boîte sont salées. Votre salsa sera toutefois meilleure avec des tomates fraîches.



Plats principaux / Poissons et fruits de mer

## Saumon sur salade de concombre et de fenouil

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

- - 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon avec ou sans la peau, coupé en quatre pavés

- - 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon avec ou sans la peau, coupé en quatre pavés
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 concombre anglais, tranché finement
- - ½ bulbe de fenouil sans les tiges, émincé finement
- - 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise
- - 15 ml (1 c. à soupe) de pesto
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive ou au barbecue, dorer le saumon dans l'huile à feu moyen environ 5 minutes. Saler et poivrer. Retourner le saumon et cuire jusqu'à la cuisson désirée.

2. Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Laisser reposer environ 5 minutes. Servir avec le saumon.



Plats principaux / Poulet et volailles

## Sauté de poulet et de légumes

**Temps de préparation:** 30 min

**Cuisson:** 8 min

**Portions:** 4

- - 400 g (14 oz) de hauts de cuisse ou de poitrines de poulet désossés et sans la peau, coupés en lanières
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, environ

- 400 g (14 oz) de hauts de cuisse ou de poitrines de poulet desossées et sans la peau, coupés en lanières

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, environ
- - 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé (facultatif)
- - Sel et poivre
- - 4 oignons verts, hachés finement
- - 4 gousses d'ail, hachées finement
- - 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout, coupés en deux sur la longueur
- - 1 poivron rouge, tranché en lanières
- - 250 ml (1 tasse) de petits bouquets de chou-fleur, blanchis
- - 250 ml (1 tasse) de petits bouquets de brocoli, blanchis
- - 500 ml (2 tasses) de fèves germées
- - 75 ml (1/3 tasse) de châtaignes d'eau en conserve, égouttées et tranchées
- - 30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
- - 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya
- - 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz
- - 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- - 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet
- - Sauce aux piments, au goût

#### Préparation

1. Dans un wok ou une grande poêle, sauter le poulet dans la moitié de l'huile, à feu élevé. Saler et poivrer. Réserver.

2. Dans le même wok, sauter les oignons verts, l'ail, les pois mange-tout et le poivron dans le reste de l'huile environ 2 minutes. Ajouter le reste des légumes et sauter à feu élevé environ 2 minutes.

3. Dans un bol, bien mélanger le reste des ingrédients. Ajouter aux légumes al dente, en remuant jusqu'à épaississement. Ajouter le poulet et mélanger. Servir aussitôt.

## Tarte aux herbes et aux légumes

- 1/4 t. de riz blanc
- 3-4 Zucchini
- 1 botte bette à carde
- Une poignée de persil
- 6-8 échalotes incluant les parties vertes
- 1 oignon
- 3-4 morceaux d'ail
- 1-1.25 t. fromage râpé, au choix -
- 2 oeufs
- 2-3 c. à table d'huile d'olive
- 1 c. à table d'estragon séché
- 1/2 c. à thé de chacun : du thym, du sel, du poivre, de la sarriette

- 2-3 c. à table d'huile d'olive
  - 1 c. à table d'estragon séché
  - 1/2 c. à thé de chacun : du thym, du sel, du poivre, de la sarriette
  - 2 croûtes à tarte, achetées ou bien faites à la maison
1. Chauffer le four à 400 °F
  2. Dégeler les croûtes à tarte si vous utilisez la version achetée.
  3. Mettre le riz dans un bol et couvrir avec de l'eau.
  4. Râpez le Zucchini et hachez finement les bettes à carde (feuille et tige), le persil, les échalotes, l'oignon et l'ail.
  5. Battre les oeufs et égoutter le riz.
  6. Dans un gros bol, bien combiner tous les ingrédients.
  7. Remplir la croûte - poussez sur la cuillère, faire une petite montagne au milieu! Je trouve qu'à ce moment il faut incliner l'assiette pour vider un peu de liquide. Après que tout le mélange est dans la croûte du bas, inversez la seconde croûte en sus, et poussez jusqu'à ce que les croûtes ferment aux bords. Prendre une fourchette et utilisez-la pour pincer les bords des croûtes fermés, et aussi pour percer quelques petits trous dans la croûte en haut pour laisser sortir la vapeur en cuisinant.
  8. Faire cuire au four pour 1 heure. On peut le manger chaud, froid, ou à la température ambiante.

*Cette recette est une gracieuseté de Mme Kate McDonnell*



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salade de saumon froid, concombre et fenouil à l'aneth

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 10 min

**Portions:** 4

### Saumon

- - 675 g (1 ½ lb) de filet de saumon sans la peau
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

### Vinaigrette

- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- - 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais ou de feuillage de fenouil
- - 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
- - 1 ml (¼ c. à thé) de sucre

### Salade de concombre

- - ½ concombre anglais, tranché finement à la mandoline
- - ½ bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
- - 1 litre (4 tasses) de mini-roquette



- - ½ concombre anglais, tranché finement à la mandoline
- - ½ bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
- - 1 litre (4 tasses) de mini-roquette

#### Préparation

1. Placer la grille dans le haut du four et préchauffer le four à gril (broil). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin.

#### Saumon

1. Déposer le filet de saumon sur la plaque. Huiler. Saler et poivrer. Cuire au four de 6 à 10 minutes, selon l'épaisseur, pour une cuisson moelleuse. Laisser tiédir et défaire en gros flocons. Réfrigérer.

#### Vinaigrette

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Réserver.

#### Salade de concombre

1. Ajouter le concombre et le fenouil à la vinaigrette. Bien mélanger. Saler et poivrer.
2. Servir la salade de concombre et fenouil à l'aneth sur un lit de roquette et garnir de flocons de saumon.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Salsa aux tomates et au concombre

- - 4 tomates, épépinées et coupées en dés
- - 1 concombre anglais, pelé et coupé en dés
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- - 60 ml (1/4 tasse) de coriandre fraîche, ciselée
- - Tabasco au goût
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

## Pois



Plats principaux / Pizzas et pâtes alimentaires

### Spaghettis aux petits pois et au basilic

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

- - 250 ml (1 tasse) de yogourt nature 10 %

ou

- - Crème sure
- - 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais tassé
- - 375 g (3/4 lb) de spaghettis
- - 2 oignons, hachés
- - 2 gousses dail, hachées finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 500 ml (2 tasses) de petits pois frais ou surgelés
- - 250 ml (1 tasse) de parmigiano reggiano râpé
- - Petites feuilles de basilic frais pour garnir
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Au robot, mélanger le yogourt et le basilic. Réserver au froid.
2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter et réserver.
3. Dans la même casserole, attendrir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.

dente. Réserver 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter et réserver.

3. Dans la même casserole, attendrir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson environ 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes, le yogourt au basilic et le parmesan. Bien mélanger et réchauffer. Ajouter l'eau de cuisson si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement.

4. Pour servir les pâtes, enrouler chaque portion autour d'une grande fourchette à rôtir et déposer les pâtes dans des assiettes. Garnir de petits pois et parsemer de feuilles de basilic.



Entrée / Légumes et gratins

## Petits pois à la paysanne

Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Portions: 4

- 2 tranches de bacon de 1/2 cm (1/4 po) d'épaisseur, coupées en lardons
- 12 petites échalotes françaises, pelées et coupées en deux

ou

- oignons perlés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 1 branche de thym frais
- 8 oignons verts, coupés à une longueur d'environ 10 cm (4 po)
- 750 ml (3 tasses) de petits pois surgelés
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une casserole, dorer le bacon. Ajouter les échalotes, le bouillon et le thym. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 5 minutes. Ajouter les oignons verts et poursuivre la cuisson environ 3 minutes. Ajouter les petits pois et le beurre. Porter à ébullition et laisser mijoter, à découvert, en remuant fréquemment jusqu'à ce que les légumes soient tendres et glacés. Parsemer de persil. Rectifier l'assaisonnement.

## Pomme de terre



Plats principaux / Oeufs et plats végétariens

### Frittata de pommes de terre au micro-ondes

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 6

- - 125 ml (1/2 tasse) de poivron jaune haché
- - 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- - 125 ml (1/2 tasse) de tomate hachée
- - 1,25 litre (5 tasses) de pommes de terre tranchées finement à la mandoline
- - 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 3 oeufs, légèrement battus
- - 180 ml (3/4 tasse) de lait
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poivron, l'oignon et la tomate. Réserver.
2. Beurrer un plat de cuisson pyrex carré de 20 cm (8 po). Tapisser le fond du plat avec 250 ml (1 tasse) de tranches de pommes de terre. Couvrir avec le quart des légumes. Saler et poivrer. Poursuivre ainsi jusqu'à épuisement des légumes et des pommes de terre en terminant par celles-ci. Saler et poivrer entre chaque couche.
3. Couvrir d'une pellicule de plastique et la percer à quelques endroits pour laisser la vapeur s'échapper. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Dans un autre bol, mélanger les oeufs et le lait. Saler et poivrer.
5. Retirer la pellicule de plastique. Verser l'appareil aux oeufs sur les pommes de terre en prenant soin de les soulever légèrement et en les piquants à l'aide d'une fourchette pour permettre au mélange d'oeufs de se répartir. Poursuivre la cuisson au four à micro-ondes à puissance élevée environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les oeufs aient coagulé. Laisser reposer 10 minutes.
6. Servir au brunch, ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.

### Galette de pommes de terre

- 1 kg de pommes de terre
- 3 gousses d'Ail
- persil
- ciboulette
- oeuf
- crème

- oeuf
- crème
  1. Pelez et râpez 1 kg de pommes de terre.
  2. Ajoutez 3 gousses d'ail écrasées et un bouquet de persil et de ciboulette hachés. Liez le tout avec 1 jaune d'oeuf battu et 2 c à soupe de crème fraîche, assaisonnez.
  3. Versez la préparation dans une poêle où vous aurez fait chauffer de l'huile.
  4. Faites cuire d'un côté puis de l'autre en retournant la galette sur une assiette (comme pour faire une omelette plate).

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Gnocchi de pomme de terre à la sauce tomate

- 1 lb de pommes de terre
- 1 oeuf
- 1 1/2 t. de farine environ.

Sauce:

- 1/4 t. de beurre
- 2 t. de tomates
- gousses d'ail
- 2 c à soupe d'huile
- sel poivre
- 1 c à soupe de basilic haché en saison ou de persil haché.
  1. Faites cuire les pommes de terre pelées à l'eau salée. Égouttez-les, réduisez-les en purée fine, ajoutez l'oeuf battu puis progressivement la farine de façon à avoir une préparation souple, mais ferme (la quantité de farine à ajouter dépend de la qualité des pommes de terre).
  2. Partagez la préparation en boules que vous ferez rouler sous la paume de la main sur une planche farinée de façon à obtenir des petits boudins que vous couperez tous les quatre

2. Partagez la préparation en boules que vous ferez rouler sous la paume de la main sur une planche farinée de façon à obtenir des petits boudins que vous couperez tous les quatre centimètres aplatissez-les légèrement entre le pouce et l'index et passez-les sur le dos des dents d'une fourchette pour les "strier ". Disposez-les au fur et à mesure sur un linge fariné en évitant qu'ils se touchent.
3. Pour les cuire jetez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Dès qu'ils remontent à la surface ils sont cuits. Arrosez-les de beurre et servez avec la sauce tomate froide que vous aurez préparée comme suit :
4. pelez et épépinez les tomates écrasez-les en les mélangeant à l'ail pilé, l'huile, l'assaisonnement et le basilic haché. (Cette sauce peut aussi convenir pour accommoder les pâtes).
5. On peut aussi saupoudrer les gnocchis de parmesan râpé.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Pommes de terre à la chinoise

- 2 pommes de terre moyennes coupées en gros morceaux
  - 3 échalotes hachées
  - 1 courgette coupée en demi rondelles
  - 2 c. à soupe d'huile
  - 2 gousses d'ail écrasées
  - 14 oz de haricots rouges en boîte égouttés
  - 2 c. à soupe de sauce soya
  - 1 c. à soupe d'huile de sésame
  - sel et poivre
  - 1 c. à soupe de graines de sésame rôties
  - 2 c. à soupe de coriandre fraîche hachée
1. Faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres (ne pas trop cuire). Égoutter et réserver.
  2. Dans une grande poêle, faire revenir les échalotes, l'ail et la courgette pendant 2 à 3 minutes.
  3. Ajouter les pommes de terre et les haricots, puis la sauce soya et l'huile de sésame. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
  4. Au moment de servir, garnir de graines de sésame et de coriandre fraîche.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.



Entrée / Légumes et gratins

## Pommes de terre rissolées aux saucisses italiennes

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 30 min

**Portions:** 6

- - 1 kg (2 lb) de pommes de terre Idaho, pelées et rincées
- - 1 oignon espagnol moyen, haché
- - 1 poivron rouge, coupé en dés
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - Tabasco, au goût
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
- - 2 saucisses italiennes piquantes, cuites et coupées en dés
- - 250 ml (1 tasse) de maïs en grains, décongelé et égoutté
- - Sel et poivre
- - 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais ou de persil frais haché, pour décorer

### Préparation

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pommes de terre à couvert environ 10 minutes. Passer sous l'eau froide et égoutter. Réfrigérer 30 minutes. Assécher et couper en dés.

2. Dans une grande poêle antiadhésive, faire revenir l'oignon et le poivron dans le beurre jusqu'à ce que l'oignon soit doré. Ajouter quelques gouttes de Tabasco. Réserver dans un bol.

3. Dans la même poêle, ajouter l'huile et faire rissoler les pommes de terre à feu élevé, en les retournant à quelques reprises, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajouter le mélange d'oignons, les saucisses et le maïs. Poursuivre la cuisson environ 2 minutes. Saler et poivrer.

4. Garnir d'herbes. Délicieux avec les oeufs !





Entrée / Légumes et gratins

## Purée de pommes de terre à la menthe

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 15 min

**Portions:** 4

- - 1 litre (4 tasses) de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- - 2 poires pelées, épépinées et coupées en cubes
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - 125 ml (1/2 tasse) de lait, environ
- - 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche ciselée

### Préparation

1. Dans une casserole, cuire les pommes de terre et les poires dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 15 minutes. Égoutter.

2. À l'aide d'un pilon, écraser les pommes de terre et les poires avec le beurre. À l'aide d'un batteur électrique, réduire le mélange en purée avec le lait et la menthe. Rectifier l'assaisonnement.

## [Rabiole ou rutabaga](#)



Entrée / Soupes et potages

## Crème de rabiole à l'oignon caramélisé

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 50 min

**Portions:** 4



**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 50 min

**Portions:** 4

- - 6 oignons, émincés
- - 60 ml (1/4 tasse) de beurre
- - 3 navets blancs (rabiotes), pelés et coupés en cubes
- - 1,25 litre (5 tasses) de lait
- - 4 longs croûtons de pain baguette grillés
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir les oignons à feu doux dans le beurre environ 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (caramélisés). Retirer le tiers des oignons et réserver.
2. Ajouter le navet et le lait dans la casserole. Porter à ébullition à feu moyen en remuant fréquemment et en raclant le fond de la casserole pour éviter que le lait ne colle. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le navet soit tendre.
3. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Passer au tamis si désiré. Rectifier l'assaisonnement.
4. Tartiner les croûtons avec le reste de l'oignon caramélisé et les déposer au bord des bols de soupe.

Se prépare la veille. Réchauffer avant de servir.

## Recette

### Crème de rabiote

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: environ 40 minutes

Difficulté: facile

Référence : [Jardins Petit Tremble](#)

#### Ingrédients :

- Beurre
- 2 tasses de rabiotes (pelés et hachés)
- 1 pomme de terre
- 1 carotte moyenne
- 1 oignon haché
- 1 c. à soupe de farine
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 1 feuille de laurier
- 1/2 c.à thé de muscade
- poivre et sel au goût
- crème

#### Préparation :

1. Fondre le beurre. Mettre les rabiotes, l'oignon, et la pomme de terre. Cuire 5 à 7 min. en remuant, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, translucide et non doré.
2. Retirer les légumes de la casserole et laisser en attente.
3. Incorporer la farine de façon qu'avec le beurre, elle forme une pâte lisse.
4. Ajouter peu à peu le bouillon de poulet..
5. Replacer les légumes dans la casserole.
6. Ajouter le sel, le poivre, la feuille de laurier et la muscade.
7. Baisser le feu et laisser frémir 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, tout en

5. Replacer les légumes dans la casserole.
6. Ajouter le sel, le poivre, la feuille de laurier et la muscade.
7. Baisser le feu et laisser frémir 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres, tout en brassant de temps en temps.
8. Retirer du feu, enlever la feuille de laurier et passer la soupe au mélangeur.
9. Replacer sur feu doux. Incorporer la crème et cuire 4 min. Ne pas laisser bouillir.



Plats principaux / Riz, risotto et orge

## Pilaf d'orge aux légumes racines rôtis

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 40 min

**Portions:** 4

- - 1 oignon, haché finement
- - 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- - 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de rutabaga coupé en dés
- - 2 carottes, coupées en tranches de 1/2 cm (1/4 po)
- - 1 branche de thym frais
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - Sel et poivre

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter l'orge et poursuivre la cuisson environ 2 minutes en remuant. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement de 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que l'orge soit tendre.
3. Entre-temps, dans une poêle antiadhésive allant au four, faire revenir le rutabaga, les carottes et le thym dans l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four environ 30 minutes en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
4. Incorporer les légumes rôtis à l'orge. Rectifier l'assaisonnement.

## Purée de rabiole ou de rutabaga

- Rabiole ou Rutabaga
- Beurre
- Lait
- Sel, poivre
  1. Cuire les rabioles ou rutabagas dans de l'eau bouillante.
  2. Égoutter et réduire en purée, ajoutée du lait et du beurre pour rendre la purée homogène et assaisonnée de sel et poivre.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Rabiole ou Rutabaga au miel

- 3 tasses de rabiole ou rutabaga en cubes
- ¼ tasse de beurre
- ¼ c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de gingembre frais râpé
- 1 tasse de bouillon de poulet
  1. Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et couvrir. Porter à ébullition et cuire à feu doux 30 minutes.

## 1. Liste de ingrédients de la recette

1. Mettre tous les ingrédients dans un chaudron et couvrir. Porter à ébullition et cuire à feu doux 30 minutes. Assaisonné à votre goût

## Rabioles glacés

- Rabioles pelées et coupés en bâtonnets
  - 2 c. à soupe de beurre
  - 2 c. à soupe de sucre
  - 1 c. à thé de vinaigre de vin
1. Plonger les rabioles dans l'eau bouillante salée et cuire environ 10 minutes pour qu'ils soient encore un peu croquants. Bien égoutté.
  2. Faire fondre le beurre dans un poêlon et y faire sauter les rabioles pour qu'ils colorent un peu.
  3. Ajouter le vinaigre, laisser évaporer quelques minutes et ajouter le sucre avec quelques cuillerées d'eau. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que l'eau soit tout évaporée.
  4. Goûter et ajuster les assaisonnements (sel, poivre,...). On peut remplacer le vinaigre de vin par du vinaigre de cidre ou de riz, et le sucre par du miel ou du sirop d'érable.
  5. Servir en accompagnement de viande, avec du riz.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## IMPRIME **Velouté de rutabaga à l'érable**

Recette de "Les saisons de Claudine"

6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

### Ingrédients

- 1 c. à tab (15 ml) de beurre
- ½ oignon blanc émincé
- 4 t (1 L) de rutabaga en cubes
- 5 ½ t (1,375 L) de bouillon de poulet
- 1 t (250 ml) de pommes de terre en petits cubes
- ½ t (125 ml) de sirop d'érable
- ¼ t (60 ml) de crème 15%
- 6 c. à thé (30 ml) de yogourt nature
- 1 c. à tab (15 ml) de ciboulette fraîche, ciselée
- Sel, poivre

### Préparation

1. Dans une casserole, fondre le beurre à feu moyen et cuire l'oignon et le rutabaga pendant 5 minutes, à couvert.
2. Ajouter le bouillon de poulet et les pommes de terre et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir à demi et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que le rutabaga soit bien tendre.
3. Retirer du feu. Ajouter le sirop d'érable et la crème et passer au mélangeur à main jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Saler et poivrer.
4. Garnir chaque portion de yogourt nature et de ciboulette.

## Baguette aux tomates et radicchio

- 2 radicchios, les feuilles séparées et déchiquetées
  - 45 ml (3 c. à soupe) huile d'olive extra légère
  - 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
  - 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais, haché
  - 4 tomates italiennes, hachées
  - Au goût, sel et poivre du moulin
  - Tranches de pain baguette grillées
1. Au robot culinaire, hacher le radicchio; déposer dans un bol.
  2. Ajouter l'huile, le vinaigre balsamique, le basilic et les tomates; assaisonner et mélanger.
  3. Au moment de servir, étendre le mélange sur des tranches de pain baguette grillées.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Salade de radicchio et spaghettis au vinaigre balsamique

- brocoli
  - radicchio
  - 3 c. à s. de jus d'orange
  - 1 c. à thé d'huile d'olive
  - 1 c. à s. de ciboulette ciselée
  - 1 c. à s. de vinaigre balsamique
  - Salez et poivrez.
1. Faites cuire 150 g de brocoli. Égouttez, rafraîchissez sous l'eau froide et laissez refroidir.
  2. Lavez et essorez 1 radicchio. Coupez les feuilles en lanières.
  3. Disposez le radicchio et le brocoli sur une assiette.

2. Lavez et essorez 1 radicchio. Coupez les feuilles en lanières.
3. Disposez le radicchio et le brocoli sur une assiette.
4. Pour la vinaigrette, mélangez 3 c. à s. de jus d'orange, 1 c. à thé d'huile d'olive et 1 c. à s. de ciboulette ciselée. Salez et poivrez.
5. Arrosez le radicchio et le brocoli avec cette sauce.
6. Dans une poêle, faites sauter 1 portion de spaghettis cuits dans 1 c. à thé d'huile d'olive (si les pâtes cuites la veille collent et forment une boule, placez-les dans un tamis au-dessus d'une casserole d'eau bouillante; vous les réchaufferez ainsi sans y ajouter de matière grasse et elles seront aussi bonnes que si vous veniez de les cuire)
7. Mouillez avec 1 c. à s. de vinaigre balsamique, salez et servez avec la salade parsemée de ciboulette ciselée.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Sauce radicchio pour pâte

- 2 oignons
  - ail
  - radicchio
  - crème
  - pignon
  - sel, poivre
1. Dans une poêle, faites revenir 2 oignons, quelques gousses d'ail.
  2. Une fois que le mélange a un peu fondu, rajouter le radicchio, émincé. Remuez et faites cuire 10 minutes environ.
  3. Rajoutez de la crème fraîche et des pignons, salez, poivrez. Servir sur des pâtes de votre choix.

Recette tirée du site Les jardins du petit tremble.

## Radis



Entrée / Soupes et potages

### Crème de radis et de pommes

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 30 min

**Rendement:** 6 à 8 portions

- - 2 oignons, hachés
- - 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 1 litre (4 tasses) de radis, tranchés (environ 454 g / 1 lb)
- - 3 grosses pommes Cortland avec la pelure, épépinées et coupées en morceaux
- - 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet
- - 375 ml (1 1/2 tasse) de pommes de terre, coupées en cubes
- - 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- - Sel et poivre

#### Garniture

- - 4 longs croûtons de pain baguette, grillé
- - 115 g (1/4 lb) de fromage Saint-Honoré, tranché en fines pointes
- - 2 radis, tranchés finement
- - 1/2 pomme Cortland, épépinée et coupée en julienne

#### Préparation

1. Dans une grande casserole, attendrir les oignons dans l'huile. Ajouter les radis, les pommes et poursuivre la cuisson doucement environ 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter le bouillon, les pommes de terre et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème. Saler et poivrer. Ajouter du bouillon au besoin.

#### Garniture

1. Garnir chaque croûton de fromage, de tranches de radis et de julienne de pomme. Tremper la julienne de pomme dans le jus de citron si elle doit attendre.

2. Répartir la soupe dans quatre bols. Poivrer et servir avec les croûtons.



2. Répartir la soupe dans quatre bols. Poivrer et servir avec les croûtons.

## ESCALOPE DE POULET ET RADIS À LA CRÈME DE MIEL

**TEMPS DE CUISSON: 15 MINUTES**

**TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MINUTES**

**PORTION: 4**

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 4 suprêmes de poulet, sans la peau, d'environ 200 g / 6,5 oz chacun, coupés en deux sur l'épaisseur
- 5 ml (1 c. à thé) de feuilles de thym frais
- Une noisette de beurre
- 8 radis du Québec, émincés finement
- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet
- 60 ml (1/4 tasse) de crème à 35 % de m.g.
- Sel et poivre du moulin

### PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une grande poêle, faire chauffer la moitié de l'huile et du beurre à feu moyen-élevé. Assaisonner la moitié des escalopes et les saisir des deux côtés. Transférer dans un plat allant au four. Répéter les opérations avec les autres escalopes. Parsemer le thym sur les escalopes et cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point.

Ajouter une noisette de beurre à la poêle ayant servi à la cuisson du poulet et faire revenir les radis environ 1 minute. Déglacer au vin blanc, ajouter le miel et réduire de moitié. Ajouter le bouillon et la crème et réduire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.

Servir les escalopes et les radis au miel et si désiré, accompagner de feuilles de radis ou d'épinards tombés au beurre.

### AUTEUR

MENU Plaisirs maraîchers - 2006



Entrée / Légumes et gratins

## Radis au barbecue

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 5 min

**Macération:** 10 min

**Portions:** 6

- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre, fondu
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- - 15 ml (1 c. à soupe) de miel

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre, fondu
- - 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- - 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- - 1 petite gousse d'ail, hachée finement
- - 1,5 litre (6 tasses) de radis, coupés en deux
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans un bol, mélanger le beurre, le jus de citron, le miel et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les radis et bien les enrober. Laisser macérer au moins 10 minutes.
2. Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
3. Égoutter les radis. Réserver la marinade. Griller les radis directement sur la grille du barbecue ou dans un wok troué à barbecue environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Remettre les radis dans le bol avec la marinade et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Si désiré, ajouter des herbes ciselées au goût.



Entrée / Légumes et gratins

## Radis rôtis au beurre

**Temps de préparation:** 10 min

**Cuisson:** 20 min

**Portions:** 4

- - 675 g (1 1/2 lb) de radis, coupés en quartiers
- - 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- - 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, ciselée
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Dans une grande poêle, faire revenir les radis doucement dans le beurre en remuant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. Parsemer de ciboulette. Servir avec des grillades.



Entrée / Salades, vinaigrettes et mayonnaises

## Vinaigrette aux radis

- - 180 ml (3/4 tasse) de radis
- - 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- - 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- - 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon

### Préparation

1. Pour une vinaigrette différente et légèrement piquante, essayez cette recette qui se fait dans un petit robot. Réduire en purée 180 ml (3/4 tasse) de radis coupés en quartiers, 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive, 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron, 5 ml (1 c. à thé) de sucre et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon. Saler et servir sur de la laitue avec des tranches de radis et de concombre. Donne 4 portions

## Tomate



Entrée / Entrées et amuse-gueules

### Bruschetta aux tomates cerise et au citron

**Temps de préparation:** 20 min

**Cuisson:** 15 min

**Rendement:** 24 bruschettas

- - 24 tomates cerise
- - 2 gousses d'ail, hachées
- - 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- - 4 bocconcinis, coupés en 6 tranches chacun
- - 24 tranches de pain baguette d'une épaisseur de 1 cm (1/2 po)
- - 24 petites feuilles de basilic
- - 1 citron
- - Fleur de sel et poivre

#### Préparation

1. Placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le grill (broil) du four.
2. Dans un plat de cuisson d'environ 28 X 18 cm (11 X 7 po), mélanger les tomates, l'ail et l'huile. Saler et poivrer. Cuire sous le grill environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les tomates éclatent et que leur peau commence légèrement à noircir. À l'aide d'une fourchette, presser légèrement chaque tomate.
3. Déposer les tranches de pain sur une plaque de cuisson et répartir le fromage sur chaque tranche de pain. Cuire sous le grill jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain commence à dorer.
4. Garnir chaque croûton d'une tomate. Décorer d'une feuille de basilic et râper le zeste du citron au goût directement sur les croûtons. Saupoudrer de sel et poivrer.

#### Bon à savoir



On peut utiliser cette même garniture à bruschettas sur des pâtes. Il suffit d'ajouter la garniture chaude ou froide à 375 g (3/4 lb) de pâtes cuites et de doubler les bocconcinis.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

### Bruschetta aux tomates et à l'avocat

**Temps de préparation:** 5 min

**Temps de préparation:** 5 min

**Cuisson:** 2 min

**Portions:** 4

- - 4 tranches de pain belge de 2 cm (3/4 po) d'épaisseur
- - Huile d'olive pour badigeonner
- - 1 gousse d'ail, pelée
- - 12 tranches de tomates
- - 1 avocat, coupé en lamelles
- - Copeaux de parmigiano reggiano au goût
- - Fleur de sel et poivre du moulin

#### Préparation

1. Régler le barbecue à puissance élevée ou placer la grille dans le haut du four. Préchauffer le four à gril (broil).
2. Badigeonner les tranches de pain d'huile de chaque côté et les griller sur le barbecue ou sur une plaque au four de chaque côté.
3. Frotter un seul côté de chaque croûton avec la gousse d'ail. Y déposer les tranches de tomates et l'avocat. Saler et poivrer. Garnir de copeaux de parmesan.



Entrée / Entrées et amuse-gueules

## Bruschettas

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 5 min

**Rendement:** 24 croûtons, environ

- - ½ pain baguette, coupé en fines tranches
- - 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- - 3 tomates
- - 1 échalote française, hachée finement (ou ¼ d'oignon)
- - 125 ml (½ tasse) de basilic frais, ciselé
- - 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - Sel et poivre

- 10 ml (2 c. à tne) de vinaigre balsamique
- - 1 gousse d'ail, hachée finement
- - Sel et poivre

#### Préparation

1. Place la grille au centre du four. Préchauffe le four à 180 °C (350 °F).
2. Dépose les tranches de pain sur une grande plaque de cuisson. Badigeonne-les avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Cuis-les au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient légèrement grillés. Laisse-les refroidir sur la plaque.
3. Prépare tes tomates. Voici la technique pour les épépiner (= enlever les pépins!). Coupe les tomates en quatre. Avec tes pouces, retire le jus et les graines des tomates puis coupe la chair en petits dés.
4. Dans un bol, mélange les tomates, l'échalote, le basilic, le vinaigre, l'ail et le reste de l'huile. Sale et poivre. Dépose la garniture aux tomates sur les croûtons.



Cette recette est tirée de la section Mon p'tit Ricardo



Entrée / Conserves, ketchups et marinades

## Tomates italiennes confites dans l'huile

**Temps de préparation:** 15 min

**Cuisson:** 2 h 30

**Rendement:** 1 litre (4 tasses)

- - 10 tomates italiennes, lavées
- - 375 ml (1 ½ tasse) d'huile d'olive, environ
- - 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- - Sel et poivre du moulin

#### Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 120 °C (250 °F).
2. Couper les tomates en deux. Avec les pouces, retirer le jus et les graines des tomates.
3. Dans un bol, mélanger les tomates avec 60 ml (¼ tasse) d'huile et le sucre. Saler et poivrer.
4. Déposer les tomates sur une plaque, côté bombé vers le haut. Cuire au four 2 h 30. Transférer les tomates dans un bocal d'une contenance d'environ 1 litre (4 tasses) et les recouvrir complètement d'huile. Couvrir et réfrigérer. Elles se conservent environ 1 mois au réfrigérateur.



Servir en antipasti, sur des pâtes, sur les pizzas ou pour rehausser des poêlées de légumes.

