

Marché **Atwater**
Marché **Jean-Talon**
Marché **Maisonneuve**
Marché **de Lachine**



Recettes **2010**

de notre **chef en résidence** et
ambassadrice des marchés,
Nicole-Anne Gagnon



Corporation de
Gestion des
Marchés Publics
de Montréal



Photo : CGMPM, Yves Laberge

Les marchés publics sont, pour quiconque les fréquente, une expérience humaine et sensorielle fort stimulante.

Pour un chef, c'est encore plus intense. Tant de travail et de passion chez nos fiers producteurs et artisans, c'est contagieux!

C'est donc un honneur de vous offrir ces quelques recettes concoctées au fil de la belle saison.

Elles sont toutes très simples et plutôt rapides à réaliser.

J'espère qu'elles sauront séduire vos convives et vous transmettre un peu de cette belle énergie qui habite nos marchés à l'année.

Savoureusement vôtre,

Nicole-Anne Gagnon

Chef en résidence et ambassadrice des marchés publics de Montréal



Photo : CGMPM, Yves Laberge

L'équipe d'animation culinaire 2010



Photo : CGMPM, Yves Laberge

La belle grande famille des **Marchés publics** de Montréal

Ils travaillent fort toute l'année, aux champs,
derrière leur étal ou dans leur boutique.
Ces recettes de notre chef, suivant les saisons, se veulent
un bel hommage à leur engagement et passion !

**Chapeau, chère belle grande famille
des marchés publics !**



Recettes 2010

Entrées et potages

Trois tomates, un potage	7
Soupe aztèque	8
Pepperonnata aux fruits séchés	8
Soupe de maïs et piments Poblanos	9
Smoothie aux légumes d'été	9

Sauces et condiments

Chutney au potiron et à la tomate	10
---	----

Plats principaux

Salade thaïe aux asperges, chou Napa et crevettes	11
Étagé de trois confits	12
Verrines de chèvre frais aux herbes et aux tomates confites	13
Croustillant de truite au tamarin	14
Trempelette de gourganes et ail rôti	14
Beignets de maïs et crevettes - Salade de tomates et d'épinards	15
Salade de carottes, radis, concombres et crabe façon vietnamienne	16
Salade de brocoli à la façon laotienne	16
Kebabs de porc et flanc fumé et salade de pommes de terre	17
Rouleaux de boeuf à la coréenne - Sauce aigre-piquante	18
Omelette de pommes de terre à l'indienne	19
Salade de poulet grillé et légumes, vinaigrette aux bleuets	20
Nasi kuning - Riz de la fête	21
Filets de tilapia en pané aux graines de citrouille - Riz wehami aux poivrons grillés	21
Risotto aux bettes à carde	22
Salade au fromage Oaxaca et aux ananas	22
Kefta d'agneau et salade turque	23
Chiles en nogada	24

Pasta à la Norma	25
Salade de betteraves, fromage bleu et noisettes.....	26
Poulet Makhani (au beurre) version express	26
Saumon farci aux courgettes et poivrons en robe de Bayonne	27
Poulet poché au gingembre et nouilles Udon	28
Couscous de courges et lentilles	29
Burger de tomate et bocconcini	30
Polenta crémeuse, saucisses et rapinis	30
Cari de légumes aux parfums de Bali	31
Rouleaux printaniers de légumes et sauce hoisin-arachides	32
Muffuletta	33
Muffuletta en sandwich comme à New Orleans	33

Desserts

Sabayon de fraises au cidre doux	34
Gâteau estival aux petits fruits	35
Bloody Strawberry	36
Lait frappé aux framboises et au tapioca	36
Bircher muesli aux pommes, cerises et érable	37
Citrouille confite de mamie.....	37

Brunches et petits-déjeuners

Œuf poché sur Toast aux champignons à la fleur d'ail.....	38
--	----

Entrées et potages

Trois tomates, un potage

Ingrédients

2 tomates vertes type Zebra
(pour obtenir 400 ml
de dés)

500 g de tomates jaunes

2 gousses d'ail

12 tomates cerises rouges

Huile d'olive

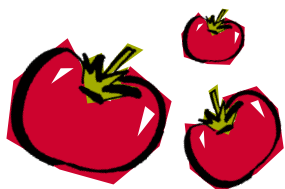
Thym frais, quelques brins

1 citron

Sel et poivre au goût

Préparation

1. Retirer le pédoncule des tomates vertes et jaunes.
2. Couper les tomates vertes en petits dés et assaisonner de sel, poivre, thym frais, huile d'olive et d'un peu de jus de citron, réserver le tartare obtenu.
3. Placer les tomates cerises dans un poêlon avec de l'huile d'olive, saler, poivrer et chauffer quelques minutes à feu vif, réserver.
4. Couper les tomates jaunes en cubes et placer dans une casserole avec un peu d'eau, les gousses d'ail et un peu de thym. Amener à ébullition et cuire 2 minutes. Retirer le thym et passer au mélangeur avec un peu de jus de citron et quelques gouttes d'huile d'olive ayant servi à confire les tomates cerises. Assaisonner et réserver.
5. Dresser le potage en répartissant le tartare de tomates vertes dans des assiettes creuses, verser délicatement le potage de tomates jaunes, puis garnir de 3 tomates cerises confites.



Soupe aztèque

Ingrédients

15 ml d'huile végétale
30 g de beurre non salé
1 tasse d'oignons émincés
1 tasse de flor de calabaza
ciselées (fleurs de
courgette)
1 tasse de grains de maïs
(cuits, frais ou en conserve)
60 g de farine forte

Préparation liquide

1 ou 2 piments poblanos
2 tasses de lait
Consommé de volaille (knorr suiza
en poudre)

Préparation

1. Suer l'oignon émincé dans l'huile et le beurre fondu.
2. Ajouter les fleurs de courgettes, puis les grains de maïs.
3. Singer, c'est-à-dire ajouter la farine en enrobant bien et cuire 1 minute.
4. Passer au mélangeur les piments poblanos, le lait et la poudre de consommé de volaille.
5. Mouiller, porter à ébullition en remuant régulièrement et mijoter à couvert quelques minutes.

*Recette élaborée par ASOCIACION COMUNIDAD
MEXICANA DE QUEBEC, lors de l'événement
Mexique assaisonné.*

Pepperonnata aux fruits séchés

Ingrédients

6 poivrons rouges, oranges
et jaunes
30 ml d'amandes
60 ml d'huile d'olive
30 ml de raisins secs dorés
15 ml de miel
Sel et poivre noir au goût
30 ml de pistaches

Préparation

1. Passer les poivrons à la flamme ou à la grande friture quelques secondes, afin de les peler facilement.
2. Peler et couper en lanières de 2 centimètres (1po). Laisser de côté.
3. Dans une poêle, chauffer l'huile et y faire dorer les amandes. Ajouter les raisins et les poivrons et cuire une dizaine de minutes.
4. Ajouter le miel et assaisonner au goût, cuire jusqu'à réduction presque complète.
5. Servir parsemé de pistaches en accompagnement de viandes, de poissons, de pâtes ou sur de la bruschetta.

Soupe de maïs et piments Poblanos

4 personnes

Ingrédients

30 ml d'huile de maïs
1 oignon haché finement
2 poivrons poblanos en dés
6 maïs égrenés
750 ml de bouillon de poulet
250 ml de crème
Sel et poivre au goût
Coriandre hachée (facultatif)

Préparation

1. Faire revenir l'oignon et les piments dans l'huile. Réserver 100 ml pour la garniture si désiré.
2. Ajouter les grains de maïs et le bouillon. Amener à ébullition, réduire le feu et cuire 10 à 15 minutes.
3. Passer au mélangeur et remettre sur le feu.
4. Ajouter la crème, assaisonner au goût et servir garni des poivrons réservés et de coriandre hachée si désiré.

Dés de poivrons grillés et chips de maïs pour servir.



Smoothie aux légumes d'été

Ingrédients

1 tomate bien mûre
1 concombre en tronçons
1 poivron rouge grillé, pelé et coupé
1 gousse d'ail
1 oignon vert
1 petit piment fort (facultatif)
45 ml d'huile d'olive
1 pincée de cumin grillé moulu
60 g de fromage de brebis frais ou de chèvre
10 ml de pesto
Sel et poivre noir

Préparation

1. Monder la tomate en la plongeant dans l'eau bouillante salée après avoir enlevé le pédoncule et fait une petite entaille en forme de croix à sa base. Rafraîchir rapidement et retirer la pelure.
2. Couper en morceaux et placer dans le bol du mélangeur avec tous les ingrédients sauf le fromage.
3. Assaisonner au goût et servir garni d'une touche de fromage frais et de pesto.

Sauces et condiments

Chutney au potiron et à la tomate

Ingrédients

1 kg de potiron en dés
500 g de tomates bien mûres
250 g d'oignons émincés
2 gousses d'ail
60 g de raisins secs dorés
30 ml de sel
10 ml de gingembre moulu
10 ml de grains de poivre noir
broyés
10 ml de piment de la
Jamaïque broyé
350 g de cassonade
350 g de sucre blanc
750 ml de vinaigre de cidre

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole.
2. Amener à ébullition puis laisser frémir à feu doux environ 1 heure en remuant de temps en temps.
3. Remplir des pots stérilisés et ébouillantés, et fermer hermétiquement.
4. Attendre quelques jours avant de consommer.



Plats principaux

Salade thaïe aux asperges, chou Napa et crevettes

4 personnes

Ingrédients

300 g de crevettes du golfe
cuites, décortiquées
150 g de chou Napa émincé
(ou Pé-tsaï)
2 champignons «cloud ear»
réhydratés et finement
émincés
1 botte d'asperges, blanchies
2 minutes et coupées en
tronçons
60 ml de basilic thaï haché
30 ml de coriandre hachée
1 échalote finement émincée

Vinaigrette

2 racines de coriandre
1 gousse d'ail
1 petit piment fort
45 ml de jus de lime
15 ml d'eau
30 ml de sucre de palme
(ou sucre brut)
30 ml de sauce poisson
«nam pla»

Garniture

15 ml d'échalotes frites
25 ml d'oignons verts tranchés finement

Préparation

1. Dans un mortier, écraser les racines de coriandre avec l'ail, le piment et le sucre, ajouter le reste des ingrédients, réserver.
2. Suer le chou dans l'huile, refroidir et mélanger au reste des ingrédients.
3. Incorporer la vinaigrette et laisser reposer idéalement 1 heure.
4. Servir la salade sur des feuilles de laitue au choix et garnir d'oignons verts et d'échalotes frites.



Étagé

de trois confits

4 à 6 personnes

Confit de canard

4 cuisses de canard

4 tiges de romarin

4 tiges de thym

1 petite feuille de laurier
émiettée

3 gousses d'ail écrasées

gros sel q. s. (12 g/kilo
maximum)

graisse de canard (environ
1 kg pour couvrir)

Confit de rhubarbe

4 tiges de rhubarbe (1 litre)

60 ml de sucre

120 ml d'eau

une pincée de sel

Confit d'oignons

1 oignon espagnol émincé

15 ml d'huile végétale

15 ml de vinaigre de cidre

45 ml de vin blanc

60 ml de sucre

Garniture

4 petites pommes de terre
cuites tranchées

8 asperges cuites coupées en
tronçons

pluches de rhubarbe
réservées

250 ml de pousses de
roquette ou autres laitues

huile d'olive, fleur de sel et
poivre noir

Préparation

1. Frotter les cuisses de canard avec les assaisonnements mélangés.
2. Saler et réserver au frais une douzaine d'heures.
3. Chauffer le gras de canard à 90°C.
4. Bien rincer les cuisses et éponger parfaitement.
5. Déposer les cuisses dans le gras de canard et cuire à 90°C. Ne jamais dépasser cette température.
6. Vérifier la cuisson en piquant les cuisses à la pointe d'un couteau, lorsqu'elles sont bien tendres, elles sont prêtes.
N.B. On conserve les cuisses de canard dans le gras de cuisson, elles se conservent des mois au réfrigérateur.
7. Cuire doucement les oignons dans l'huile, jusqu'à légère coloration.
8. Ajouter le vinaigre et le vin, réduire de moitié.
9. Ajouter le sucre, cuire à feu doux environ 15 minutes, jusqu'à évaporation complète du liquide. Remuer sans arrêt. Réserver.
10. À l'aide d'un couteau économe, peler les tiges de rhubarbe, saler et réserver les pluches pour la garniture.
11. Couper les tiges de rhubarbe en tronçons de 5 cm. Cuire avec l'eau, le sucre et le sel jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
12. Monter les confits en dressant premièrement les tranches de pommes de terre, la rhubarbe confite, les asperges, le confit de canard effiloché, les oignons et en terminant avec une salade composée de pluches de rhubarbe, pousses, d'huile d'olive sel et poivre.

Verrines de chèvre frais aux herbes et aux tomates confites

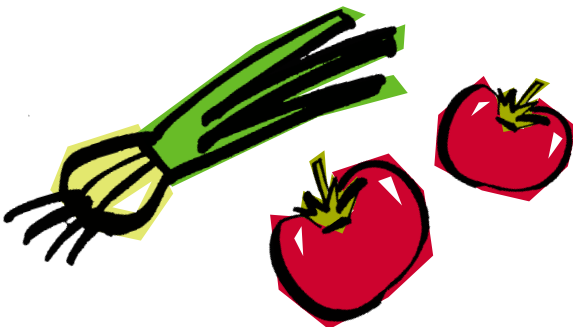
4 personnes

Ingrédients

400 g de fromage de chèvre frais (non affiné)
1 petite botte de persil plat
150 ml d'huile d'olive
16 petites tomates (cerises, olivettes ou autres au choix)
30 ml de fleur d'ail hachée ou 1 gousse d'ail
3 branches de thym
quelques brins de ciboulette
100 ml de crème 35%
sel et poivre

Préparation

1. Couper les tomates en deux ou en quatre, faire chauffer l'huile, y déposer la fleur d'ail et le thym et confire à feu très doux quelques minutes, juste le temps que les tomates soient chaudes, réserver.
2. Blanchir les feuilles de persil quelques secondes à l'eau salée. Rafraîchir et égoutter. Garder un peu d'eau de cuisson.
3. Réduire le persil en purée avec un peu d'eau de cuisson et ajouter la moitié de cette purée au fromage de chèvre, assaisonner et réserver.
4. Fouetter la crème et ajouter un peu de purée de persil, réserver.
5. Égoutter les tomates confites, en prenant soin de conserver l'huile.
6. Ajouter la ciboulette ciselée aux tomates et vérifier l'assaisonnement, réserver.
7. Mélanger le reste de la purée de persil à l'huile de cuisson des tomates, réserver.
8. Monter les verrines en alternant le fromage, l'huile de persil, les tomates et terminer avec la chantilly au persil. Verser quelques gouttes de l'huile au persil pour finir.



Croustillant de truite au tamarin

4 personnes

Ingrédients

4 filets de truite d'environ
120 g chacun
Sel et poivre blanc
Farine de riz
Huile végétale
15 ml de racine de gingembre
en julienne
100 ml de cacahuètes

Sauce au tamarin

60 ml de pâte de tamarin
25 ml de jus de lime
15 ml de Nuoc Mam
15 ml de sucre brut
60 ml d'eau

Garniture

Jeunes feuilles d'épinards
Coriandre en feuilles
Carottes en julienne
Huile d'arachide ou de sésame cru
Sel

Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
2. Mélanger les épinards, la julienne de carottes, la coriandre, l'huile et le sel, réserver.
3. Saler et poivrer les filets de poisson et enrober légèrement de farine de riz.
4. Cuire à l'huile très chaude 2 minutes de chaque côté, juste le temps que la chair soit cuite et l'enrobage bien croustillant.
5. Arroser de sauce au tamarin et garnir de la salade d'épinards

Trempe de gourganes et ail rôti

4 personnes

Ingrédients

Pain pita
Huile d'olive
Thym
Sel
400 g de fèves gourganes
4 gousses d'ail
150 ml d'huile d'olive
45 ml de jus de citron
60 ml de persil plat haché
Poivre noir

Préparation

1. Écraser le thym avec le sel, réserver.
2. Huiler le pain pita et saupoudrer de sel au thym.
3. Couper en pointes et griller légèrement.
4. Rôtir les gousses d'ail entières dans l'huile, réserver.
5. Blanchir les fèves à l'eau bouillante salée. Égoutter et rafraîchir, peler les fèves et écraser.
6. Ajouter l'huile et les gousses d'ail écrasées, le jus de citron, le persil haché et assaisonner au goût.
7. Servir avec les chips de pita

Beignets de maïs et crevettes - Salade de tomates et d'épinards

4 personnes

Ingrédients

Beignets

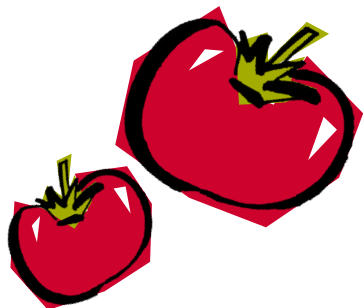
125 ml de farine
2 ml de poudre à pâte
1 oeuf battu
10 ml d'huile d'arachide
60 ml de lait
Sel et poivre blanc au goût
1 maïs égrainé
2 oignons verts émincés
125 g de crevettes nordiques
60 ml de coriandre hachée
2 petits piments forts hachés
Huile d'arachide pour friture

Salade

2 tomates tranchées finement
Jeunes feuilles d'épinards
Quelques feuilles de coriandre
fraîche
Jus de lime et huile d'arachide
Sel et piment fort ciselé

Préparation

1. À l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte, l'oeuf, l'huile, le lait et les assaisonnements.
2. Ajouter le maïs, l'oignon vert, les crevettes, la coriandre et les piments, mélanger délicatement.
3. Entre-temps, faire la salade en écrasant le piment, les feuilles de coriandre et le sel au mortier, ajouter l'huile d'olive et le jus de lime. Dresser les tomates et les feuilles d'épinards sur 4 assiettes et arroser de vinaigrette, réserver.
4. Chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive et y déposer le mélange par grosses cuillérées.
5. Cuire 2 à 3 minutes de chaque côté, éponger et servir avec la salade.



Salade de carottes, radis, concombres et crabe façon vietnamienne

4 portions

Ingrédients

2 échalotes rouges
30 ml d'huile d'arachides
3 carottes
12 radis
3 concombres libanais
200 g de chair de crabe
60 ml de coriandre hachée

Vinaigrette

1 gousse d'ail
15 ml de gingembre frais
1 petit piment fort
1 feuille de lime Caffre ciselée
(ou 5 ml de zeste de lime)
45 ml de jus de lime
15 ml de sucre de palme
(ou sucre brut)
1 ml d'huile de sésame

Garniture

Feuilles de menthe
30 ml de cacahuètes hachées

Préparation

1. Frire les échalotes tranchées très finement dans l'huile, égoutter, réserver.
2. Écraser l'ail, le gingembre, le piment et le sucre au mortier, ajouter le reste des ingrédients de la vinaigrette, réserver.
3. Couper les carottes et concombres en julienne, émincer finement les radis.
4. Bien mélanger avec la vinaigrette et laisser macérer idéalement 1 heure.
5. Ajouter la chair de crabe, les feuilles de menthe et servir la salade garnie de cacahuètes et d'échalotes frites.

Salade de brocoli à la façon laotienne

4 personnes

Ingrédients

1 brocoli coupé en fleurons
30 ml d'huile végétale
1 grosse échalote émincée finement
4 gousses d'ail hachées
1 à 3 petits piments forts ciselés
30 ml de sauce soya
15 ml de sucre de palme
(ou sucre brut)
30 ml de graines de sésame grillées (blanches et noires)

Préparation

1. Blanchir les fleurons de brocoli 3 à 4 minutes, rafraîchir parfaitement à l'eau glacée, égoutter et réserver.
2. Entre-temps, faire dorer l'échalote et l'ail à l'huile, ajouter le piment fort (attention les vapeurs irritent les yeux), réserver.
3. Mélanger les brocolis, les légumes aromatiques avec le reste des ingrédients.

* on peut apprêter tous les légumes de la famille des choux de la même manière.

Kebabs de porc et flanc fumé et salade de pommes de terre

4 personnes

Ingrédients

Kebabs

- 3 gousses d'ail
- 15 ml de paprika doux
- 5 ml de sel
- 5 ml de mélange de graines ombellifères (carvi, fenouil, cumin, anis, etc.)
- 5 ml de moutarde sèche
- 2 ml de poivre noir
- 30 ml d'huile végétale
- 500 g de cubes de porc
- 1 gros oignon doux en cubes (de même diamètre que le porc)
- 4 tranches épaisses de flanc de porc fumé coupées en tronçon

Salade de pommes de terre

- 4 pommes de terre à chair jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon rouge émincé
- Quelques petits cornichons aigres
- 15 ml de câpres
- 30 ml de persil plat haché
- 25 ml de ciboulette ciselée
- 15 ml d'estragon haché
- 30 ml d'huile de noix
- 15 ml de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Préparation

1. À l'aide d'un mortier, faire une pâte aromatique avec l'ail, les épices et le sel. Ajouter l'huile végétale et bien enrober les cubes de porc, mariner 1 à 2 heures.
2. Entre-temps, préparer la salade de pommes de terre en cuisant les pommes de terre en robe des champs, c'est-à-dire non pelées dans l'eau salée. Peler et couper en tranches dès qu'elles sont assez refroidies pour être manipulables.
3. Mélanger avec le reste des ingrédients et réserver.
4. Monter les brochettes en alternant l'oignon, le porc et les tronçons de flanc.
5. Cuire sur le grill à feu moyen une quinzaine de minutes.
6. Servir avec la salade de pommes de terre et quelques tomates en quartier.



Rouleaux de bœuf à la coréenne - Sauce aigre-piquante

4 personnes

Ingrédients

Rouleaux

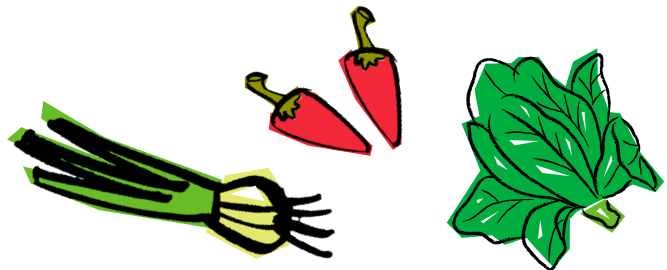
Huile pour friture
100 g de vermicelle de haricot
15 ml de graines de sésame
4 gousses d'ail
1 ou 2 petits piments forts
20 ml de gingembre râpé
350 g de bœuf haché maigre
150 g de tofu ferme haché
4 oignons verts hachés
Sauce soya au goût
12 à 15 feuilles de laitue
beurre (Bibb, Boston)

Sauce aigre-piquante

150 ml d'eau
30 à 45 ml de sucre
45 ml de vinaigre de riz
45 ml de pâte de tomate
15 ml de gingembre râpé
5 ml de sel
3 à 5 petits piments forts écrasés ou
hachés menus
15 ml de fécule de maïs (diluée dans
les 150 ml d'eau)

Préparation

1. Frire les vermicelles de haricot dans l'huile à friture jusqu'à ce qu'ils soient dorés, égoutter et réserver.
2. Faire griller les graines de sésame à la poêle ou au four, réserver.
3. Garder 20 ml d'huile ayant servi à frire les vermicelles et y faire revenir l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce qu'ils soient odorants.
4. Ajouter le bœuf haché et le tofu et cuire à feu vif, 3 à 5 minutes.
5. Ajouter les oignons verts, le sésame grillé et la sauce soya. Réserver.
6. Faire la sauce en chauffant tous les ingrédients ensemble et amener à ébullition.
7. Façonner les rouleaux en posant un peu de vermicelles frits et de garniture sur une feuille de laitue, rouler et attacher d'un brin de ciboulette ou d'oignon vert blanchi si désiré.
8. Servir avec la sauce aigre-piquante.





Omelette

de pommes de terre à l'indienne

4 personnes

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre à chair jaune
- 30 ml d'huile
- 5 ml de graines de moutarde brune
- 5 ml de graines de cumin
- 20 feuilles de curry
- 3 piments Serrano* coupés en deux sur la longueur
- 1 oignon tranché finement
- 2 ml de curcuma
- 1 bouquet de coriandre hachée
- 3 oeufs séparés
- 30 ml d'eau
- Quelques noix de cajou
- Quartiers de lime

* on peut utiliser des piments de force moyenne au choix

Préparation

1. Cuire les pommes de terre à l'anglaise, c'est-à-dire à l'eau bouillante salée, environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites à demi. Peler et couper en tranches fines, réserver.
2. Dans un poêlon de 26 cm, chauffer les graines de moutarde et de cumin, jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement plus foncées et qu'elles commencent à sauter.
3. Ajouter l'huile, les feuilles de curry et les piments, chauffer un peu, ajouter l'oignon et cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le tout soit tendre.
4. Ajouter le curcuma et les pommes de terre réservées, couvrir, mettre à feu doux et cuire jusqu'à tendreté des pommes de terre.
5. Retirer les piments, saler au goût et ajouter la coriandre, réserver.
6. Entre-temps, battre les blancs d'œufs en neige, réserver.
7. Battre les jaunes à la fourchette puis y ajouter les blancs en neige en pliant délicatement.
8. Remettre les pommes de terre réservées sur un feu vif, verser l'eau sur les pourtours du poêlon afin de créer de la vapeur, verser les oeufs, couvrir et cuire environ 10 minutes.
9. Servir chaque portion garnie de quelques noix de cajou, peluches de coriandre et d'un quartier de lime.

Salade de poulet grillé et légumes, vinaigrette aux bleuets

Ingrédients

Vinaigre de bleuets

350 ml de vinaigre
balsamique blanc
250 ml de bleuets
15 ml de thym frais
1 ml de sel

Poulet au piment chipotle

2 suprêmes de poulet coupés
en escalopes
15 ml d'huile d'olive
15 ml de jus de lime
2 ml de piment chipotle
moulu
2 ml d'origan haché
Sel et poivre au goût

Salade

2 litres de feuilles de laitue au
choix (privilégier les laitues
croquantes et amères)
90 ml de graines de citrouille ou
de tournesol

Vinaigrette aux bleuets

60 ml d'huile d'olive
45 ml de vinaigre de bleuets
1 échalote émincée
Sel, poivre blanc et sucre au goût

Préparation

1. Chauffer le vinaigre avec les bleuets écrasés 1 à 2 minutes, retirer du feu ajouter le thym et le sel. Laisser macérer, idéalement quelques jours, filtrer et garder au froid, se conserve jusqu'à 1 mois.
2. Mariner les escalopes de poulet avec l'huile, le jus de lime, le piment et l'origan, 15 minutes.
3. Assaisonner de sel et poivre et griller à feu moyen-élevé 3 à 4 minutes de chaque côté, réserver.
4. Entre-temps, faire la vinaigrette en mélangeant parfaitement tous ses éléments. Réserver.
5. Mélanger les laitues. Couper les escalopes en lanières et mélanger aux laitues, arroser de vinaigrette et saupoudrer de graines de citrouille ou de tournesol, au choix.



Nasi kuning - Riz de la fête

4 personnes

Ingrédients

250 ml de riz parfumé
(jasmin)
30 ml d'huile
1 gousse d'ail hachée
1 échalote émincée
10 ml de curcuma
2 ml de cumin moulu
2 ml de cardamome
125 ml de lait de coco
250 ml d'eau
1 oignon vert émincé
1 tige de citronnelle écrasée
(sereh, facultatif)
Sel

Garnitures

lanières d'omelette
quartiers de tomates
rondelles de concombre
oignons frits (bawang goreng)

Préparation

1. Faire revenir l'échalote et l'ail dans l'huile, ajouter le curcuma, les épices et le riz.
2. Ajouter le reste des ingrédients, amener à ébullition.
3. Réduire le feu au minimum, couvrir et cuire 15 minutes.
4. Retirer du feu, laisser reposer 5 minutes, retirer la citronnelle et servir avec ses garnitures.

Filets de tilapia en pané aux graines de citrouille - Riz wehami aux poivrons grillés

Ingrédients

4 filets de tilapia
125 ml de graines de citrouille
10 ml d'huile de noix
Sel au goût
Jus d'un citron

Riz wehami aux poivrons rouges grillés

30 ml d'huile d'olive
2 échalotes ciselées
200 ml de riz wehani (riz rouge)
30 ml de persil haché
30 ml de menthe hachée
5 ml de zeste de citron blanchi
Sel et poivre noir
2 poivrons rouges grillés émincés

Préparation

1. Suer les échalotes dans l'huile d'olive, ajouter le riz et mouiller avec 400 ml d'eau. Assaisonner et porter à ébullition. Cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les grains de riz soient tendres. Ajouter le persil, la menthe, le zeste de citron blanchi et les poivrons rouges grillés. Réserver.
2. Entretemps, hacher les graines de citrouille avec l'huile de noix et le sel.
3. Enrober le tilapia de ce mélange et faire cuire dans une poêle antiadhésive quelques minutes de chaque côté. Servir arrosé de jus de citron, avec le riz wehani aux poivrons rouges grillés.

Risotto aux bettes à carde

Ingrédients

60 ml d'huile d'olive
5 gousses d'ail
1 petit oignon haché finement
500 ml de bettes à carde hachées
200 ml de riz à grains ronds de type Carnaroli

1,5 l de bouillon de poulet chaud
Sel et poivre noir
60 ml d'huile d'olive
5 gousses d'ail
60 g de fromage parmesan râpé*

* on peut remplacer par tout autre fromage à pâte dure

Préparation

1. Faire dorer l'ail (gousses entières) dans l'huile d'olive, retirer l'ail en conservant 30 ml d'huile dans la casserole. Écraser l'ail réservé dans son huile. Mettre de côté.
2. Faire rissoler l'oignon haché dans la casserole, ajouter la bette à carde et faire tomber.
3. Ajouter le riz et bien enrober.
4. Ajouter un peu de bouillon de poulet et cuire en laissant le riz absorber le bouillon.
5. Ajouter encore un peu de bouillon et poursuivre la cuisson du riz toujours selon cette méthode, en s'assurant que le risotto mijote de façon constante (le temps de cuisson sera de 15 à 20 minutes selon la texture désirée.)
6. Lorsque le riz est al dente et crémeux, ajouter la purée d'ail et le fromage parmesan.
7. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Salade au fromage Oaxaca et aux ananas

Ingrédients

Laitue, épinards ou jeunes pousses de roquette
1 tasse (250 ml) d'ananas, coupé en petits dés
1 tasse (250 ml) de fromage Oaxaca, coupé en petits dés
1½ avocat, coupé en 12 tranches
Noix de cajou au goût

Vinaigrette à l'ananas

1 tranche d'ananas
½ bouquet de persil
100 ml de vinaigre
1 gousse d'ail haché
3 ml de sel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile d'olive, dans un robot culinaire ou un mélangeur. Ajouter l'huile en filet, émulsionner et réserver.
2. Dans un bol, mélanger la laitue et la vinaigrette.
3. Dresser dans un plat de service et décorer avec les dés d'ananas, de fromage, les tranches d'avocat et les noix.

Recette élaborée par ASOCIACION COMUNIDAD MEXICANA DE QUEBEC, lors de l'événement Mexique assaisonné.

Kefta d'agneau et salade turque

4 personnes

Ingrédients

Kefta

400 g d'agneau haché
1 tranche de pain de mie,
croûte enlevée, coupée
en dés
100 ml d'oignon haché
2 ml de cumin moulu
2 ml de cannelle moulue
1 gousse d'ail, hachée finement
30 ml de persil, haché
1 œuf
Sel et poivre du moulin au goût
30 ml d'huile d'olive

Salade

1 poivron rouge épépiné
coupé grossièrement
½ petit piment fort
300 ml de boulgour fin
2 tomates coupées en dés
4 oignons verts finement
émincés
1 concombre épépiné et coupé
en dés
1 bouquet de persil plat haché
Jus de citron
15 ml de mélasse de pomme
grenade*
100 ml d'huile d'olive extra
vierge
5 ml de cumin moulu
5 ml de coriandre moulue
5 ml de sucre
Sel et poivre du moulin
100 ml de noix de Grenoble
rôties et légèrement écrasées
1 cœur de laitue romaine

Préparation

1. Faire une purée avec le poivron, le chili et 30 ml d'eau.
2. Faire cuire cette purée jusqu'à ce que le volume réduise à 80 ml et que la consistance ressemble à une confiture.
3. Mélanger le boulgour avec 300 ml d'eau légèrement salée. Laisser gonfler 20 minutes. Presser le boulgour entre les mains pour retirer l'excédent de liquide.
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les noix et la laitue.
5. Laisser les goûts se mélanger quelques heures au frigo.
6. Avant de déguster, rectifier l'assaisonnement et garnir avec les noix.
7. Dans un bol, arroser le pain de 45 ml d'eau chaude. Laisser reposer quelques minutes. Presser l'excédent de liquide du pain et briser celui-ci en petits morceaux.
8. Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients des kebabs sauf l'huile. Vérifier l'assaisonnement en cuisant une petite partie de la farce. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
9. Diviser la farce en 12 parties égales. Façonner chaque portion en une petite saucisse ou une galette. Enduire les keftas d'huile.
10. Cuire les keftas sur le grill chaud environ 10 minutes en retournant pendant la cuisson. Servir avec la salade et les feuilles de laitues.

* Pour remplacer la mélasse: faire réduire 100 ml de vinaigre balsamique pour obtenir 15 ml de cette réduction, qui se conserve très longtemps.

Chiles en nogada

Ingrédients

12 piments «poblanos»
400 g de tomates
2 clous de girofle
500 g de filet de porc, coupé en petits cubes
500 g de bifteck d'ailoyau, coupé en petits cubes
1 oignon haché finement
4 gousses d'ail hachées finement
100 g d'amandes (pour viande et sauce nogada)
50 g de pignons
Cannelle
Cumin
50 g d'«acitron» (fruit sec fait à partir de feuilles de biznaga) en petits dés (facultatif)
50 g de raisins secs
2 pêches, coupées en petits dés
1 banane plantain frite et coupée en petits dés
1 pomme, coupée en petits dés
1 poire, coupée en petits dés
Sel et poivre au goût
1 pincée de sucre
Thym et romarin

Sauce nogada

2 tasses de lait
½ tasse de crème
50 g de fromage de chèvre ou queso fresco
50 g de noix de Grenoble
1 pincée de sucre

Décoration

1 pomme grenade
Persil au goût

Préparation

1. Griller les piments, les peler et les vider.
2. Griller les tomates, les peler et les passer au mélangeur avec les clous de girofle, passer au tamis, réserver.
3. Dans une casserole, frire l'ail et l'oignon hachés, ajouter les viandes, brunir.
4. Ajouter les tomates broyées, laisser mijoter quelques minutes.
5. Faire griller quelques amandes et les pignons et les ajouter à la viande.
6. Ajouter le cumin, le sel et poivre et la cannelle.
7. Ajouter délicatement le reste des ingrédients, (sauf le thym et le romarin) en commençant par les solides et en finissant par les fruits et la pincée de sucre. Laisser mijoter quelques minutes, remuer délicatement.
8. Faire chauffer un peu d'eau afin de faire une infusion avec le thym et le romarin. Rincer légèrement les piments avec cette infusion.
9. Farcir les piments avec la préparation de viande.
10. Entre-temps, préparer la sauce nogada, en passant les amandes, le lait, la crème, le fromage, les noix de Grenoble et le sucre au mélangeur.
11. Monter l'assiette avec les piments farcis, les napper avec la sauce nogada. Parsemer avec les graines de pomme grenade et garnir le tout avec le persil, afin de représenter les couleurs du drapeau mexicain.

Recette élaborée par ASOCIACION COMUNIDAD MEXICANA DE QUEBEC, lors de l'événement Mexique assaisonné.

Pasta à la Norma

Ingrédients

2 aubergines
Huile d'olive
Origan grec séché
4 gousses d'ail
1 bouquet de basilic
5 ml de vinaigre balsamique blanc
6 tomates italiennes
épépinées et coupées en dés
Sel et piment broyé au goût
300 g de spaghetti
200 g de ricotta salée

Préparation

1. Couper les aubergines en quartier, ôter les graines si nécessaire. Couper ensuite en fines tranches, saler.
2. Frire les aubergines en petites quantités en prenant soin de bien les retourner pour les dorer. Saupoudrer d'origan et réserver sur du papier absorbant, au fur et à mesure de la cuisson.
3. Émincer les petites tiges du basilic et faire revenir avec l'ail dans l'huile d'olive, y remettre les aubergines réservées.
4. Ajouter le piment broyé, le vinaigre balsamique et les tomates en dés, cuire jusqu'à une belle consistance, ajouter la moitié des feuilles de basilic réservées.
5. Entre-temps cuire les spaghetti à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient AL DENTE. Égoutter en prenant soin de garder un peu d'eau de cuisson des pâtes.
6. Bien mélanger avec la sauce Norma et servir parsemer de fromage émietté et de feuilles de basilic.

Salade de betteraves, fromage bleu et noisettes

Ingrédients

4 betteraves jaunes
200 g de fromage bleu*
150 ml de pousses de laitue (roquette ou autre)
100 ml de noisettes grillées
Sel et poivre noir
80 ml d'huile de noix
45 ml de mélasse de grenade**

* choisir un fromage à pâte persillée crémeux du Québec comme le Rassembleu ou le Benédicтин

** pour remplacer la mélasse: faire réduire 100 ml de vinaigre balsamique pour obtenir 15 ml de cette réduction, qui se conserve très longtemps.

Préparation

1. Laver les betteraves et les cuire sans les peler dans de l'eau bouillante légèrement vinaigrée, jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'y enfonce facilement, ce qui peut prendre de 30 à 60 minutes selon la grosseur.
2. Refroidir un peu et peler en frottant légèrement avec les doigts.
3. Trancher finement et répartir dans 4 assiettes.
4. Garnir de fromage émietté, de pousses de laitue et parsemer de noisettes.
5. Assaisonner de sel et poivre, arroser d'huile de noix et de mélasse de grenade et servir.

Poulet Makhani (au beurre) version express

4 personnes

Ingrédients

2 poitrines de poulet grillées en cubes
1 bâton de cannelle
5 ml de graines de cardamome
2 clous de girofle
1 feuille de laurier
30 ml de ghee (ou beurre clarifié)
10 ml de gingembre frais râpé
1 petit oignon haché
3 gousses d'ail hachées
750 ml de tomates épépinées, en dés
1 piment fort haché fin
30 ml de ghee (ou beurre clarifié)
5 ml de garam masala moulu
10 ml de sucre
5 ml de sel
125 ml de crème

Préparation

1. Faire revenir les épices, le gingembre, l'oignon et l'ail dans le ghee, ajouter les tomates et le piment. Amener à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les tomates soient bien fondantes. Passer au mélangeur.
2. Verser la sauce dans l'autre 30 ml de ghee, ajouter le reste des ingrédients et cuire jusqu'à épaissement de la sauce.
3. Ajouter le poulet grillé, bien enrober de sauce et servir.

Saumon farci aux courgettes et poivrons en robe de Bayonne

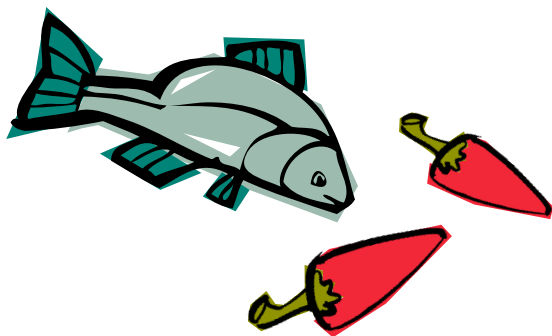
4 personnes

Ingrédients

500 g de filet de saumon
8 tranches de jambon de Bayonne
1 petite courgette verte tranchée finement
1 petite courgette jaune tranchée finement
1 poivron rouge tranché finement
1 citron tranché finement
Poivre et piment
Thym, sucre et sel au goût
Huile d'olive

Préparation

1. Faire suer les courgettes et le poivron avec un peu de thym frais dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler, sucrer, poivrer et pimenter au goût. Réserver.
2. Couper le saumon en 4 portions et fendre chaque morceau en deux sur l'épaisseur.
3. Étaler 2 tranches de jambon de Bayonne sur un plan de travail, y déposer un morceau de saumon assaisonné, couvrir de courgettes, de poivrons et de citron. Recouvrir d'un autre morceau de saumon, rabattre les tranches de jambon de Bayonne dessus, ficeler et procéder de même pour les autres morceaux.
4. Chauffer un peu d'huile dans une poêle et y déposer les filets de saumon en robe de Bayonne. Cuire à feu doux 8 à 10 minutes de chaque côté.
5. Servir avec une salade de verdure ou une purée de légumes racines.



Poulet poché au gingembre et nouilles Udon

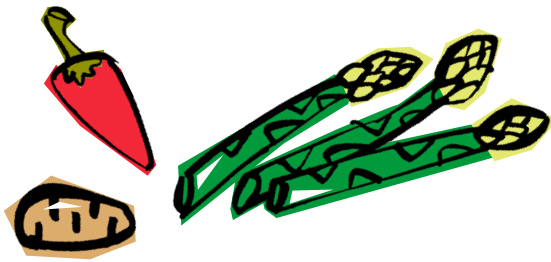
4 personnes

Ingrédients

2 cuisses de poulet
50 g de racine de gingembre émincé
1 branche de céleri
Tiges de coriandre
1 morceau de galanga (racine aromatique très utilisée en Asie du sud-est) : facultatif
1 feuille de lime caffre
1 piment fort
1 paquet de brocolini ou autre légume vert
400 g de nouilles Udon
30 ml de sauce soja (ou moins)
250 ml de coriandre
250 ml de menthe
2 oignons verts émincés
1 piment fort émincé
Quelques quartiers de lime

Préparation

1. Mettre les cuisses de poulet à pocher avec le gingembre, le céleri, les tiges de coriandre, le galanga, la feuille de lime et le piment. Couvrir d'eau et cuire 45 minutes.
2. Retirer les cuisses de poulet et passer le bouillon, dégraisser un peu et réserver.
3. Désosser les cuisses de poulet et effiloche la viande obtenue, réserver.
4. Cuire les brocolinis dans le bouillon 2 minutes, retirer et réserver.
5. Cuire les nouilles dans le bouillon 1 ou 2 minutes, retirer du bouillon et mélanger avec le poulet et les brocolinis réservés. Ajouter le reste des ingrédients et répartir dans des assiettes creuses ou des bols.
6. Servir avec un peu de bouillon assaisonné si désiré.





Couscous de courges et lentilles

4 personnes

Ingrédients

25 ml d'huile d'olive
1 courge musquée ou autre au choix en cubes
1 oignon haché
2 gousses d'ail
5 ml de Baharat*
3 tomates épépinées, hachées
45 ml de raisins secs
500 ml de bouillon
100 ml de lentilles
400 ml d'eau
Sel et huile d'olive
375 ml de semoule (couscous)
80 ml de persil haché

*Baharat :

25 ml de grains de coriandre
20 ml de cumin entier
15 ml de cannelle en morceau
5 clous de girofle
2 ml de graines de cardamome
25 ml de paprika doux
2 ml de noix de muscade

1. Chauffer les épices entières (les 5 premiers ingrédients).
2. Moudre ensuite avec le reste des épices.
3. Conserver dans un contenant hermétique à l'abri de la lumière.

Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'oignon et l'ail, suer.
2. Ajouter les épices (Baharat) et bien enrober.
3. Ajouter les cubes de courges, tomates, raisins et bouillon. Amener à ébullition.
4. Ajouter les lentilles et cuire jusqu'à ce que les courges soient cuites.
5. Entre-temps, préparer la semoule en amenant l'eau à ébullition, saler et ajouter l'huile d'olive, verser la semoule en pluie, couvrir et laisser gonfler hors du feu, 5 minutes.
6. Servir la semoule garnie de courges et lentilles, saupoudrer de persil haché.

Burger de tomate et bocconcini

4 personnes

Ingrédients

4 grosses tomates
4 petites tranches de pain de campagne
1 gros oignon rouge
2 gousses d'ail
4 fromages bocconcini (ou mozzarella di Buffala)
Basilic
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation

1. Enlever le pédoncule des tomates et monder en ébouillantant les tomates quelques secondes puis en rafraichissant rapidement. Retirer la peau, couper en deux et épépiner. Réserver.
2. Trancher les oignons très finement, arroser d'huile d'olive, trancher les bocconcini et réserver ensemble.
3. Faire un pesto avec le basilic, l'huile, le sel et le poivre.
4. Griller le pain de campagne et frotter à l'ail et badigeonner d'huile d'olive.
5. Monter les burgers en plaçant une demi-tomate sur chaque tranche de pain grillé, tartiner de pesto, garnir d'oignon et de bocconcini, saler, poivrer et couvrir avec les autres demi-tomates.
6. Saler, poivrer et arroser d'huile d'olive.

Polenta crémeuse, saucisses et rapinis

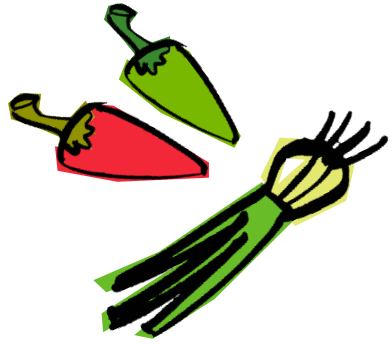
4 personnes

Ingrédients

1 botte de rapinis
30 ml d'huile d'olive
2 saucisses italiennes (chair seulement)
4 gousses d'ail hachées
Sel et piment fort au goût
Polenta
1l de bouillon de poulet
250 ml de semoule de maïs
100 g de fromage cheddar vieilli
45 ml de persil haché
Sel et poivre au goût

Préparation

1. Blanchir les rapinis coupés en morceaux, 5 minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Rafraichir et réserver.
3. Préparer la polenta en amenant le bouillon à ébullition. Assaisonner au goût. Verser la semoule en pluie et en fouettant. Cuire en mijotant et en remuant souvent, environ 12 minutes. Ajouter un peu d'eau au besoin pour alléger la texture.
4. Ajouter le fromage et le persil haché, réserver au chaud.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y suer l'ail. Ajouter la chair des saucisses et le piment, cuire en remuant 5 minutes.
6. Ajouter les rapinis et réchauffer à feu vif.
7. Répartir la polenta dans des assiettes creuses et garnir du mélange de rapinis et saucisses.



Cari de légumes aux parfums de Bali

4 personnes

Ingrédients

25 ml de gingembre
8 gousses d'ail
25 ml de galanga
10 ml de curcuma
8 petites échalotes
20 ml de noix candul ou macadamia
15 ml de grains de coriandre
2 à 3 chili rouges ou verts moyens
2 tiges de citronnelle écrasées
3 feuilles de laurier balinaise
Sel, soya et Nuoc Mam
400 ml de crème de coco
400 ml d'eau
500 ml de pomme de terre en cubes
250 ml de haricots verts en tronçons
4 piments rouges moyens coupés en dés

Préparation

1. Écraser les 10 premiers ingrédients et sauter dans de l'huile de coco, jusqu'à ce que l'huile commence à en ressortir.
2. Ajouter la crème de coco, amener à ébullition. Ajouter l'eau et les pommes de terre.
3. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres. Ajouter les haricots et les piments.
4. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Rouleaux printaniers de légumes et sauce hoisin-arachides

Ingrédients

Rouleaux

- 100 g de pois sugar snaps émincés ou pois mange-tout
- 1 betterave en julienne ou râpée
- 1 concombre en julienne ou râpé
- 1 carotte en julienne ou râpée
- 2 oignons verts émincés sur la longueur
- 10 ml de sauce Nuoc-Mam
- 10 ml de graines de sésame noires grillées
- Feuilles de coriandre et feuilles de menthe
- Feuilles de riz

Sauce hoisin-arachides

- 125 ml de sauce hoisin
- 80 ml de vinaigre de riz
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 petits piments forts ciselés
- 50 g d'arachides grillées hachées

Préparation

1. Faire la sauce en combinant tous les ingrédients, réserver.
2. Mélanger tous les légumes composant les rouleaux, assaisonner de sauce Nuoc-Mam et saupoudrer de graines de sésame.
3. Pour faire les rouleaux, prendre un bol d'eau chaude, y tremper une feuille de riz à la fois pour la réhydrater rapidement, jusqu'à ce qu'elle ramollisse.
4. Répartir ensuite la garniture sur la feuille de riz.
5. Replier deux côtés de la feuille de riz sur la farce.
6. Rouler la feuille de riz assez ferme pour former un beau rouleau.
7. Servir avec la sauce.



Muffuletta

4 personnes

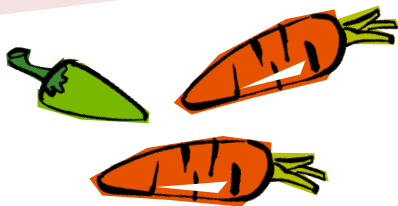
Ingrédients

150 ml d'huile d'olive
2 carottes tranchées finement
2 branches de céleri émincées
250 ml de bouquets de chou-fleur
5 ml de thym
5 ml d'origan
300 ml d'olives vertes hachées
125 ml d'olives noires hachées
1 piment Jalapeño
5 ml de sel (ou moins)
30 ml de persil haché

Préparation

1. Placer tous les ingrédients sauf le persil haché dans un poêlon et cuire à feu moyen-doux environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter le persil haché et réserver.*

* à ce stade vous pouvez mettre en conserve dans de petits pots. Dans ce cas, multiplier la recette par 10 par exemple.



Muffuletta en sandwich comme à New Orleans

4 personnes

Ingrédients

Petit pain rond italien coupé
en deux horizontalement
15 ml d'huile d'olive
3 tranches de fromage
provolone
3 tranches de mortadelle
3 tranches de saucisson de
type Soppressata
Muffuletta

Préparation

1. Retirer un peu de mie à l'intérieur du pain et badigeonner d'huile d'olive.
2. Garnir de muffuletta et recouvrir de fromage, mortadelle et soppressata.
3. Envelopper le sandwich dans de la pellicule plastique, couvrir d'un poids et laisser en attente au moins une heure, c'est alors encore meilleur.

Desserts



Sabayon de fraises au cidre doux

8 personnes

Ingrédients

2 jaunes d'œuf

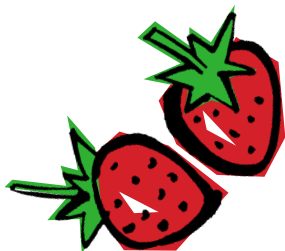
30 ml de sucre

60 ml de cidre doux

1 casseau de fraises

Préparation

1. Blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre.
2. Ajouter le cidre doux et monter en fouettant, le sabayon au bain-marie.
3. Dresser les fraises dans 4 assiettes et garnir de sabayon.
4. Griller au chalumeau ou sous le «broil» d'un four.



Gâteau estival aux petits fruits

8 personnes

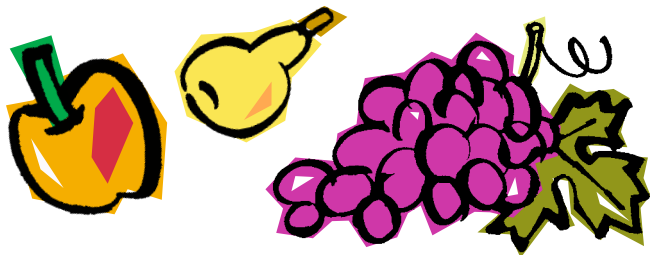
Ingrédients

1 pain brioché (ou pain
au lait)
750 ml de petits fruits coupés
200 ml de sucre
4 feuilles de gélatine
250 ml de crème à fouetter
30 ml de sucre vanillé

Préparation

1. Chauffer les fruits avec le sucre, prélever un peu de liquide obtenu et y dissoudre les feuilles de gélatine préalablement trempées. Bien mélanger aux fruits, réserver.*
2. Couper le dessus de la brioche, évider et trancher l'intérieur en tranches fines.
3. Tapisser un moule de même proportion de pellicule plastique et y placer la brioche évidée.
4. Verser un peu de mélange de fruits, couvrir d'une tranche de brioche et procéder ainsi de suite jusqu'à la tranche de dessus.
5. Envelopper et réfrigérer au moins 12 heures.
6. Fouetter la crème avec le sucre vanillé et servir avec la brioche tranchée.

* on peut parfumer les fruits au sirop avec du basilic ciselé ou plus traditionnellement de menthe fraîche.



Bloody Strawberry

4 personnes

Ingrédients

1 casseau de fraises
150 ml de sucre
1 quartier de citron
120 ml de vin rosé
Poivre blanc
Quelques feuilles de menthe
pour le sucre et pour le
décor

Préparation

1. Écraser 75 ml de sucre avec quelques feuilles de menthe. Réserver dans une assiette.
2. Humecter le bord des verres avec le quartier de citron et passer le bord des verres dans le sucre à la menthe.
3. Passer les fraises au mélangeur avec le sucre restant, le vin rosé et le poivre.
4. Verser dans des verres et réserver au froid.
5. Garnir de feuille de menthe

Lait frappé aux framboises et au tapioca

4 personnes

Ingrédients

2 tasses de framboises
30 ml de sucre
60 ml de tapioca
1 litre de lait (au choix : lait de vache, riz ou soya)
125 ml de sucre
1 œuf
5 ml d'essence d'amande

Préparation

1. Cuire le tapioca dans le lait avec une pincée de sel environ 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que les billes soient bien tendres.
2. Entre-temps, saupoudrer les framboises de sucre et laisser macérer. Écraser légèrement.
3. Battre l'œuf avec le sucre et ajouter au tapioca avec l'essence d'amande.
4. Laisser refroidir et ajouter les framboises écrasées.
5. Rajouter du lait au besoin, selon la consistance désirée.
6. Servir bien froid

Bircher muesli aux **pommes,** cerises et érable

Ingrédients

400 ml d'avoine roulée
375 ml de jus de pomme
2 pommes
500 ml de yogourt style
balkan à la vanille ou sucré
au goût
300 ml de cerises
dénoyautées
60 ml de graines de citrouille
80 ml de sirop d'érable

Préparation

1. Verser le jus de pomme sur les flocons d'avoine et réserver 1 heure.
2. Râper les pommes et mélanger au bircher muesli.
3. Garnir de yogourt, de cerises, des graines de citrouille et arroser de sirop d'érable.



Citrouille **confite** de mamie

Ingrédients

1 citrouille coupée en petits dés
Zeste d'orange et clou de girofle au goût
Sirop à 30° (volume égal à la quantité de citrouille)

Sirop

1 partie de sucre
2 ½ parties d'eau

Préparation

1. Couper la citrouille préalablement vidée en petits dés.
2. Faire le sirop en faisant chauffer l'eau et le sucre.
3. Ajouter le zeste d'orange et le clou de girofle au goût.
4. Ajouter les dés de citrouille et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Mettre dans des pots stérilisés et sceller pour conserver.

Brunches et petits-déjeuners

Œuf poché sur Toast aux champignons à la fleur d'ail

4 personnes

Ingrédients

4 œufs
4 tranches de pain de campagne
60 ml d'huile d'olive
3 à 4 tiges de fleur d'ail
60 ml d'herbes fraîches hachées au choix
500 ml de champignons en quartiers au choix
10 ml de jus de citron
120 g de fromage à pâte semi-ferme du Québec
Feuilles d'oseille ciselées ou autres herbes fines au choix

Préparation

1. Sauter les champignons à l'huile avec la fleur d'ail. Ajouter les herbes fraîches hachées, le jus de citron et finalement le fromage coupé en dés, réserver.
2. Pocher les œufs quelques minutes, ébarber et réserver au chaud.
3. Badigeonner le pain d'huile, griller et garnir de champignons sautés.
4. Dresser l'œuf dessus, garnir d'oseille et servir sans attendre



Élaboration des recettes : Nicole-Anne Gagnon

corrections : Isabelle Létourneau, Corinne Pacciarella
et Jean Gagnon Doré

photos : CGMPM, Yves Laberge

graphisme : saddogdesign.com © 2010
imprimerie : Côte-des-Neiges

CGMPM © 2010

155, avenue Greene, Montréal, QC H4C2H6
tél.: 514-937-7754



Vous retrouverez Nicole-Anne et son équipe pour de nouvelles animations culinaires à l'été 2011.

D'ici là, elle proposera de nouvelles recettes dans notre bulletin internet **Nouvelles Fraîches**.

Pour vous y inscrire :

<http://www.marchespublics-mtl.com/infolettre/abonnement.php>



Corporation de
Gestion des
Marchés Publics
de Montréal