

# Le défi des chefs

## « Bien manger sans se ruiner »

*Café, boulot, Dodo, le jeudi à 8 h 40*

---

**Le 10 juin 2010**

### **Poulet Yassa**

**Chef invitée : Al Hassane Diallo, chef du restaurant Ma'Africa de l'arrondissement Jonquière**

#### ***Ingrédients***

1 poulet entier de 1.5 kg  
8 a 10 oignons  
4 citrons pressés  
6 cuillères à soupe d'huile d'arachide  
2 cuillères a soupe de moutarde forte  
2 cubes de bouillon de volaille  
1 a 2 piments séchés  
Sel et poivre

#### ***Préparation***

Préparer la marinade en mélangez la moutarde, 4 cuillères d'huile d'arachide et le jus de citron. Salez et poivrez. Coupez votre poulet en morceaux puis badigeonner-le avec la marinade. Laissez reposer 3 heures au réfrigérateur.

Mélangez dans un plat le reste de la marinade aux oignons émincés en larges lames et laissez reposer le même temps.

Dans une sauteuse, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide et faites dorer les morceaux de poulet à feu vif.

Réservez dans le jus de cuisson, ajoutez les oignons et faites les revenir à feu doux environ 10 minutes. Dès que les oignons commencent à s'attendrir, ajoutez les morceaux de poulet, les cubes de bouillon, 2 verres d'eau et les piments coupés en 2. Mélangez et laissez cuire 40 à 45 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps, assaisonnez à votre convenance.

#### **Remarque sur Poulet Yassa**

Ce plat d'Afrique de l'ouest (Sénégal) peut s'accompagner de riz pilaf ou de patates douces cuites à la vapeur.

**Le 3 juin 2010**

## **Poires farcies au chèvre et filets de tilapia aux herbes de Provence**

**Chef invité : Enid Bertrand, restaurant l'Auberge des Cévennes, Anse-Saint-Jean**

### **Poires farcies au chèvre**

#### **Ingrédients**

4 poires  
100 gr de chèvre  
30 ml de miel  
1 branche de rhubarbe finement émincée  
1/2 branche de céleri finement émincée  
1 pincée de piment rouge en poudre  
200 ml de jus de pommes

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 400 F.  
Mélanger grossièrement tous les ingrédients au jus.  
Couper les poires en deux, enlever le coeur, et farcir.  
Déposer dans un plat, verser le jus, couvrir et cuire jusqu'à tendreté (de 20 à 25 minutes).  
Parsemer d'avelines hachées et passer sous le grill avant de servir.

### **Petite entrée de pâtes comme en Italie**

#### **Ingrédients**

Pâtes au blé dur (Je conseille les Barilla, on ne lésine pas avec les pâtes!)  
1 boîte de tomates concassées  
125 à 200 ml de jus de légumes, au goût  
1 oignon haché fin  
3 à 4 gousses d'ail  
1 cuil. à soupe de câpres  
Quelques olives noires  
Sel et poivre  
Quelques feuilles de basilic  
50 à 75 ml d'huile d'olive très parfumée  
Garnir avec des copeaux de parmigiano reggiano

#### **Préparation**

Sauce (facile, entièrement préparée au micro onde)  
Dans une grande tasse à mesurer, mélanger l'huile d'olive, les oignons et la gousse d'ail écrasée entière.  
Chauffer à température élevée (hight) 2-3 minutes, pour blondir.  
Ajouter les câpres et les olives entières, cuire 2 minutes.  
Ajouter les tomates, plus ou moins de jus (au goût) et chauffer.  
Sel et poivre au goût.

## **Pâtes**

A faire au moment du repas.

Cuire les pâtes dans beaucoup d'eau, du sel. Pour des pâtes « al dente », on ne rince pas, on rajoute simplement une petite quantité d'eau chaude dans l'assiette pour les détendre.

Garnir.

## **Filets de tilapia aux herbes de Provence**

### **Ingrédients**

4 filets de tilapia

4 gousses d'ail

1 citron

Sel poivre au goût

Herbes de provence au goût

Huile d'olive 30 à 60 ml

Câpres

Jus de citron

### **Préparation**

Trancher mince l'ail et le citron.

Mettre le four à la plus haute température (« Broil »).

Mettre les herbes, le sel et le poivre sur les filets de poisson.

Chauffer le poêlon à feu vif, verser une partie de l'huile.

Y déposer les filets recouverts d'ail et de citron.

Mettre sous le gril quelques minutes.

Garnir d'un filet d'huile d'olive, de câpres et de jus de citron.

## **Aubergines sauces piquante**

### **Ingrédients**

1 aubergine

100 gr de farine

2 oeufs battus

100 gr de miettes de pain frais

Huile végétale

Sel et poivre

30 ml d'huile d'olive

1 gousse d'ail écrasée

15 ml à 30 ml d'un mélange de câpres, olives noires et tomates séchées

15 ml à 30 ml de vinaigre de vin

15 ml à 30 ml d'huile d'olive

Un peu de piment rouge en poudre

### **Préparation**

Couper en rondelles de 1/2 po.

Saler et laisser dégorger une petite demi-heure.

Saler et poivrer la farine.

Passer dans l'oeuf battu, la farine, et la chapelure.

Frir quelques minutes les aubergines des 2 côtés dans 1/4 po d'huile puis égoutter sur un essuie-tout.

Pour la vinaigrette, chauffer l'huile, l'ail, les câpres, les olives et les tomates séchées 1 à 2 minutes à feu très doux pour éviter que l'ail ne devienne amer.

Ajouter le vinaigre de vin en montant le feu, et chauffer 30 secondes.

Verser chaude sur les aubergines.

## **Duo pêches et cerises grillées au four**

### **Ingrédients**

4 belles pêches fermes

2 belles poignées de cerises, fraises ou framboises

40 g de beurre

75 ml de miel

5 ml de graines de coriandre écrasées (au goût)

Accompagner de crème glacée et d'avelines écrasées

### **Préparation**

Préchauffer le four à 375 F

Couper en 2 les pêches et conserver les noyaux.

Déposer des cerises au centre des pêches avec le beurre le miel et la coriandre

Utiliser un plat assez petit pour éviter une trop grande évaporation

du jus. Conserver les noyaux dans le plat afin de préserver le goût de l'amande

Cuire au four de 15 à 20 minutes jusqu'à tendreté

Servir avec la crème glacée et parsemer d'avelines

Note : On peut ne pas mettre la coriandre afin de laisser le goût des noyaux s'exprimer.

**Le 27 mai 2010**

## **Escalope de saumon grillé et concassé de tomates et fraises**

**Chef invitée :** Geneviève Tremblay de l'Auberge le Parasol

### **Ingrédients**

Deux tranches de saumon salées et poivrées, badigeonnées d'huile d'olive au citron, griller sur votre BBQ ou au four ou dans une poêle antiadhésive trois minutes de chaque côté.

### **Concassée de tomates-fraises**

6 fraises mûres en petits cubes  
6 tomates cerises coupées en deux  
1 échalote sèche hachée menue  
¼ tasse d'huile d'olive  
Le zeste et le jus de 1 citron  
1 c. à thé de miel  
1 c. à soupe de menthe fraîche  
1 c. à thé de persil frais haché  
1 c. à thé vinaigre de cidre  
Sel, poivre au goût

Faire la préparation 1 heure à l'avance et garder à la température de la pièce afin qu'elle soit goûteuse.

Cuire le saumon et garnir avec le concassé de tomates-fraises

Le 20 mai 2010

## Côtelettes d'agneau au citron confit et miel brûlé

Chef invitée : Maxime Vaillancourt, Restaurant Le Deauville, Chicoutimi.

### Ingrédients

#### *Marinade*

375 ml d'huile végétale  
2 échalotes françaises hachées finement  
1 citron confit haché finement

#### *Sauce*

300 ml de bouillon de bœuf  
½ citron finement haché  
1 échalote hachée  
100 ml de miel  
50 ml de vin blanc  
2 cuillères à soupe de beurre  
Une pincée de farine

200 à 300 gr de côtelettes d'agneau

### Préparation

Pour la marinade, mélanger l'huile, les échalotes et le citron. Verser sur les côtelettes et laissez reposer au moins 1 heure.

Préparer la sauce en mélangeant dans une casserole le beurre, l'échalote et le citron. Chauffer légèrement et ajouter le miel. Une fois la coloration désirée obtenue, ajouter la farine et mélanger bien. Déglacer avec le vin blanc puis ajouter le bouillon de bœuf. Laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Griller les côtelettes sur BBQ ou à la poêle. Servir avec des pommes de terre au four ou une purée aux herbes.

Le 13 mai 2010

## **Le blanc de volaille et sa poêlée de champignons, bacon, fromage et artichauts**

**Chef invité : Yves Bonneau, restaurant Coté Jardin, Holiday Inn, Jonquière**

### **Ingrédients** (pour 4 ou 5 personnes)

4 poitrines de poulet désossées  
30 ml d'huile de pépin de raisin ou d'olive  
25 gr bacon de flanc tranché  
100 gr de champignons en quartier  
200 gr de pommes de terre en cube  
50 gr d'oignon haché fin  
1 boîte de 396 ml de cœurs d'artichauts en quartier  
100 ml de crème 35%  
25 gr de fromage Perron vieilli 2 ans  
25 gr de mozzarella  
50 ml de fond brun ou de sauce bordelaise  
100 ml de croûtons secs

### **Préparation**

Faire suer les oignons, le bacon, les champignons, les pommes de terre blanchies et les artichauts coupés en quartier.

Déglacer au vin blanc et ajouter le fond brun et la crème. Laisser réduire.  
Terminer en ajoutant le fromage râpé et laisser fondre.

Sauter les poitrines de poulet dans l'huile et finir la cuisson au four pendant 20 minutes environ.

Napper les poitrines de la garniture aux champignons et au bacon. Ajouter le persil frais haché ou une branche de thym dans chaque assiette.

Le 6 mai 2010

## Côtelettes d'agneau (ou de veau) au fromage sur nid d'asperges et tomates grillées

Chef invitée : Myriam Larouche, Table champêtre À l'orée des champs

<b>Ingrédients</b> (pour 2 personnes)	
Côtelette d'agneau	4
Farine	2 c. à soupe
Origan	1 c. thé
Sel et poivre	Une pincée
Beurre	2 c. à soupe
Fromage cheddar fort ou emmental	4 tranches
Asperges fraîches	8
Tomates fraîches en dés ou en tranches	1 tasse
Oignon haché fin	¼ de tasse
Huile d'olive	1 c. à table
Gousse d'ail	1 écrasée

### Méthode

Préchauffer le four à « Broil ».

Enfariner les côtelettes du mélange de farine, origan, sel et poivre. Dans un poêlon, à feu vif, faire fondre le beurre et saisir les côtelettes. Réduire le feu; faire cuire les côtelettes 3 à 4 minutes de chaque côté. Retirer les côtelettes de la poêle et déposer dans une lèchefrite, recouvrir chacune d'une tranche de fromage; faire griller au four 3 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit à moitié fondu.

Pendant ce temps, faire revenir l'ail et l'oignon dans la poêle avec l'huile d'olives. Ajouter les asperges préalablement blanchies ainsi que les tomates. Faire griller quelques minutes et assaisonner au goût.

Dresser les côtelettes sur un nid fait d'asperges et de tomates et servir.

Le 29 avril 2010

## **Filet de truite arc en ciel simple, mini Bok Choy Bio et figue au pétillant, salsa d'été fraîche à la coriandre**

**Chef invité : Nicolas Bergeron, Restaurant Le Crinqué**

### **Ingrédients pour 2 personnes**

2 portions de Filet de truite Arc-en-ciel de 180 gr chacun ( IGA 5,99\$ lb )  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 Noix de beurre  
4 Figes fraîches (IGA 4 pour 3\$)  
2 Mini Bok Choy Bio (Mini Bok Choy Bio 2,99\$ emballage de 2)  
½ mangue rouge (PROVIGO 0,99\$ l'unité)  
5 fraises mûres (MAXI 1,49\$)  
1 oignon rouges moyen  
1 citron  
2 cuillères à soupe de coriandre haché ou 1 cuillère en pate  
1 bouteille de Perrier à saveur de citron lime (MAXI 3 pour 4 \$)  
Fleur de sel et poivre du moulin

### **Préparation**

Préchauffer le four à 375 degré Celsius. Ensuite, Couper les figes en 4 et les Bok Choy en 4 également. Réservez.

Ouvrer la mangue en 2 et enlever le noyau, prélever la chair et couper en brunoise (petit cube de ¼ de pouces de diamètre). Répéter l'opération avec les fraises et l'oignon. Mettre la mangue, les fraises et l'oignon dans un bol et ajouter 2c à soupe d'huile d'olive, le jus d'un demi citron, 1c à soupe de Perrier, la coriandre, un pincée de sel et de poivre du moulin puis réfrigérer.

Faites chauffer à la poêle 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et y déposer les 2 filets de saumon coté chair que vous aurez préalablement salé et poivré juste avant la cuisson. Faire dorer le filet de saumon environ 1 min ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Retirer votre poêle du rond et déposer les filets de saumon dans un plat (coté peau) allant au four environ 4 minutes pour un filet rosé ou 7 minutes pour un filet bien cuit.

Remettre la poêle sur le rond et y mettre la noix de beurre puis lorsque le beurre commence à mousser, mettre les Bok Choy et les figes puis sauter environ 1 minute.

Par la suite, déglacer vos légumes avec un peu de Perrier (environ 4 ou 5 cuillères à tables) selon votre inspiration. Fermer le rond puis saler et poivrer vos légumes.

### **Dressage**

Déposer vos Bok Choys et figes au centre de chaque assiette puis déposer votre filet de truite. Garnir avec la salsa de mangues et fraise, puis déposer dans l'assiette un morceau de citron, un peu de fleur de sel et servir. On peut garnir d'une réduction de vinaigre balsamique autour de votre assiette en touche finale et décorer de Tatsoy quatre pousses .

Vous pouvez remplacer les fruits pour la salsa selon vos goûts. Vous pouvez également y ajouter une purée de céleri-rave au miel, ou des pommes de terres pilées mais avec du miel.

---

Le 22 avril 2010

## **Le Suprême de volaille à l'oméga-3, sauce aux raisins rouges**

**Chef invité : Guillaume Harvey, Chef conseil chez Corneau et Cantin**

### **Ingrédients** (pour 2 personnes)

2 poitrines de poulet désossé Fermes des Voltigeurs

1 tasse de bébés épinards

200g de fromage Oka l'Artisan

25 mL de basilic

1 tasse de farine additionnée de sel et poivre

2 œufs battus additionnés de lait

500 g de graines de lin Inari ou Doré moulues

15 mL d'huile de pépins de raisin

1 oignon émincé

500 g de raisins rouges

250 mL de vin rouge Lacourt (Bordeaux)

30 mL de cassonade

Beurre manié (1 c. à s. de farine + ½ c. à s. de beurre)

15 mL d'huile de pépins de raisin

2 zucchinis en tranches

1 oignon vert haché

### **Méthode**

Ouvrir les poitrines, y déposer les épinards, le fromage, le basilic, saler, poivrer, refermer et maintenir avec un cure-dent. Panner à l'anglaise (passer dans la farine, l'œuf battu, la graine de lin, de nouveau dans l'œuf battu et les graines de lin). Déposer sur une plaque muni d'un papier parchemin et enfourner à 375°F pendant 20 à 25 min. ou jusqu'à température interne de 74°C.

Pendant ce temps, dorer l'oignon dans l'huile. Ajouter les raisins et poursuivre la cuisson pour 5 min. en remuant. Incorporer la cassonade, le vin rouge, saler, poivrer et cuire jusqu'à réduction de moitié. Lier avec le beurre manié.

### **Accompagnement**

Dans un poêlon très chaud, faire revenir les zucchinis avec l'oignon vert, saler, poivrer et servir.

Le 15 avril 2010

## **Papillote de sébaste, épinards et champignons accompagnée d'une salade de concombres et tomates**

**Chef invité : Hugo Potvin, Restaurant Opia, La Baie**

### **Ingrédients**

2 lbs de filets de sébaste  
1 sac de bébé épinards  
1 boîte de champignons de Paris  
2 concombres  
4 tomates  
1 botte de basilic frais  
1 lb de haricots verts  
½ tasse d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
1 citron  
Sel et poivre

### **Préparation**

Faire sauter les champignons environ 3 minutes, ajouter l'ail et les épinards. Saler et poivrer. Réservez

Étendre les filets de sébaste côte à côte sur un grand papier d'aluminium, saler et poivrer. Disposer le mélange champignons et épinards sur les filets, arroser de jus de citron et envelopper soigneusement.

Cuire sur la grille du BBQ ou au four à 350° pendant 10 à 15 minutes.

Pendant ce temps, couper les concombres et les tomates évidées en cubes, ajouter le reste de l'huile, le basilic haché finement et mélanger bien. Saler et poivrer au goût.

Le 8 avril 2010

## **Le filet de truite B.B.Q, salsa d'avocats et tomates au curry**

**Chef invité : Philippe Coté, traiteur Aux petits oignons**

### **Ingrédients** (pour 6 personnes)

1 kg	filet de truite coupé en 6 pavés
2	avocats coupés en dés
2	tomates coupées en dés
60 g	saumon fumé
4	portobellos coupés en tranches (2 cm d'épaisseur)
3	poivrons coupés en quarts
250 ml	crème sûre

### **Vinaigrette au curry**

100 ml	huile d'olive
100 ml	huile végétale
2	citrons pressés
1	échalote française ciselée
2	gousses d'ail hachées
1 c. à thé	curry en poudre
Q.S.	Tabasco
2 c. à soupe	miel
Q.S.	sel, poivre

1- Dans un bol, faire la vinaigrette en mélangeant ensemble tous les ingrédients. (Réserver)

2- Dans un autre bol, préparer la salsa avec les avocats, les tomates, la truite fumée,

3 c. à soupe de vinaigrette, sel et poivre. Réserver au frais.

3- Placer les pavés de truite (2 par 2) dans du papier d'aluminium. Les arroser de vinaigrette et cuire sur le grill bien chaud pendant environ 10 minutes. Laisser la papillote ouverte durant la cuisson.

4- Pendant la cuisson de la truite, griller les morceaux de poivrons et de portobellos tout en les badigeonnant de vinaigrette à l'occasion. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient assez tendres.

5- Mélanger le reste de la vinaigrette avec la crème sûre.

6- Pour dresser les assiettes, déposer de la salsa d'avocats sur les pavés, de la crème sûre autour et les légumes grillés à côté.

\* Comme féculent, je suggère des tranches de pommes de terre arrosées de vinaigrette, puis cuites en papillote sur le grill pendant 25 minutes.

Le 25 mars 2010

## **Poitrine de poulet farcie au cheddar et aux tomates séchées et sauce à l'estragon**

**Chef invité : Sylvain Boucher, Restaurant le Bobovore**

### **Ingrédients**

Une poitrine désossée sans la peau  
Feuille de bébé épinard  
Une tranche de fromage cheddar fort  
Deux a trois tranches de tomates séchées  
¼ de tasse de beurre salé  
½ tasse de crème de cuisson 35%  
½ tasse de bouillon de poulet  
¼ de tasse de vin blanc  
Une cuillère a thé d'estragon  
Poivre et sel

### **Préparation du poulet**

Couper en deux la poitrine de poulet, farcir avec les épinards, tomates séchées et le fromage.

Ajouter au goût sel et poivre.

Attacher le tout avec de la ficelle de cuisine et mettre au four a 400 degrés pendant 25 minutes.

### **Sauve à l'estragon**

Dans une casserole ajouter le beurre la crème le bouillon de poulet le vin blanc et l'estragon.

Laisser mijoter jusqu'a réduction de moitié.

Trancher votre poulet et napper de sauce a l'estragon.

Accompagner de riz jasmin et légumes de saison.

Donne deux portions.

Le 25 mars 2010

## **Le gigot d'agneau mariné à l'érable et à la moutarde de Dijon, chutney à l'ananas et à la mangue**

**Chef invité : Diane Tremblay**

« Cette création culinaire se veut la réunion des prés, des forêts et des cultures d'ailleurs. Le résultat en est un équilibre entre les spécificités de chacun des produits. Bonne dégustation. Profitez de cette expérience sensorielle. »

Pour 4 personnes

Temps de préparation total: 60 minutes

Temps de cuisson de l'agneau : 40 minutes

Temps de cuisson du chutney : 30-40 minutes

### **Le gigot d'agneau marinée à l'érable et à la moutarde de Dijon**

1 kg Gigot agneau 1 kg

30 ml Moutarde de Dijon 2 c. table

1 gousse Ail écrasée 1 gousse

80 ml Sirop d'érable 1/3 tasse

30 ml Huile d'olive 2 c. table

5 g Sel de mer fin 1 c. thé

Au goût Poivre du moulin Au goût

Au goût Estragon frais haché Au goût

Au goût Menthe fraîche hachée Au goût

30 ml Huile d'olive 2 c. table

100 ml Vinaigre de bleuets ou de framboises ½ tasse

250 ml Fond de volaille 1 tasse

### **Préparation de la marinade**

o Dans un plat, mélanger les ingrédients sauf l'agneau, le fond de volaille et le vinaigre de bleuets

### **Préparation de l'agneau**

o Mettre le gigot d'agneau dans un plat et couvrir de la marinade.

o Reposer idéalement une nuit au réfrigérateur. Retirer l'agneau de la marinade, bien l'égoutter et le

mettre dans un plat à rôtir, avec idéalement une grille dans le fond. Y déposer l'agneau.

o Chauffer le four à 200°C (400°F).

o Enfourner le gigot sur la grille du bas. Rôtir pendant 10 minutes. Baisser le feu à 175°C (350°F) et

poursuivre la cuisson pendant 40 minutes.

o Retirer du four et laisser reposer le gigot d'agneau 10 minutes avant de le couper. Pendant ce temps, dégraisser, déglacer le plat avec le vinaigre de bleuets et le fond de volaille. Mijoter quelques instants.

### **Le chutney à l'ananas et à la mangue**

2 Échalotes 2  
30 ml Huile d'olive 2 c. table  
1 tranche Ananas frais en dés 1 tranche  
5 g Curry 1 c. thé  
2 Tomates de serre en dés 2  
½ Mangue en dés ½  
1 Poivron rouge en brunoise 1  
100 g Raisins frais coupé en 4  $\frac{3}{4}$  tasse  
30 ml Vinaigre de bleuets ou de framboises 2 c. table  
5 g Sel de mer fin 1 c. thé  
Au goût Poivre du moulin Au goût

#### **Préparation du chutney**

o Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter les échalotes sèches, les ananas, le curry, le sel de mer et le poivre du moulin. Cuire à couvert à feu doux jusqu'à environ 4 minutes  
o Découvrir, ajouter la mangue et les dés de poivrons rouges. Cuire à découvert à feu moyen jusqu'à légère coloration.  
o Ajouter le vinaigre de bleuets, les raisins et les dés de tomates. Laisser réduire à feu fort jusqu'à ce que ce soit complètement sec. Réserver et servir avec le gigot.

### **La purée de panais et de céleri rave au lait**

1 petit Oignon 1 petit  
6 petits Panais 6 petits  
1 Céleri rave 1  
1 litre Lait 2% 1 litre  
3 g Sel de mer ½ c. thé  
15 ml Huile d'olive 1 c. table

- Peler tous les légumes et les couper grossièrement.
- Dans une grande casserole, mettre tous les ingrédients, ajouter le lait et amener à ébullition. Baisser le feu et mijoter jusqu'à ce que les légumes soit tendre

Le 18 mars 2010

## Grosse côte de porc (ou de cerf) à l'oignon

**Chef invité : Manuel Kutness**

### Ingrédients

4 Côtes de porc (ou de cerf, ou de gros gibier) (IGA 3,28\$ le Kg= 4 x 350g)  
6 oignons vert (2 paquets pour 1,48\$= )  
2 gros oignons de type espagnol  
4 cuill. à soupe de beurre  
1 cuill. à soupe de vinaigre de vin  
3 oignons verts  
1 grosse tomate ou deux moyennes  
5 échalotes françaises  
100 ml de vinaigre de xérès  
3 branches d'estragon  
250 ml de vin rouge  
2 cuill. à table de poivre grossièrement écrasé  
Quantité suffisante de sel  
Quantité suffisante de poivre blanc  
Quantité suffisante de beurre

### Préparation

1. Couper finement les gros oignons et les cuire dans une grande casserole avec le beurre. Assaisonner avec du poivre blanc et du sel. Cuire à feu doux pendant 30 minutes puis passer au robot culinaire.
2. Couper en diagonale, 2 des paquets d'oignons verts en morceaux d'une longueur d'un centimètre. Puis dans une autre casserole, cuire à feu vif dans le beurre fondu. Ajouter la purée d'oignon et le vinaigre de vin.
3. Éplucher les échalotes françaises et les couper en lamelle.
4. Dans un petit chaudron, combiner les échalotes, le poivre noir, l'estragon, le vin et le vinaigre de xérès.  
Réduire le tout presque à sec et retirer les branches d'estragon. Assaisonner les côtes de cerf et faire griller sur le BBQ avec quelques tranches de tomates. Mettre le dernier paquet d'oignons verts sur le grill.

### Présentation

Déposer un peu de ragoût d'oignons verts dans le fond de l'assiette. Ajouter quelques oignons verts grillés ainsi qu'une tranche de tomates rôties. Compléter avec la côtelette de porc et les échalotes réduites. Couper quelques ciboulettes finement et déposer sur le dessus de la pièce.  
Un bon vin Chilien comme Santa Carolina Réserve (Cabernet sauvignon) 2008 se mariera parfaitement avec l'oignon qui dégagera des saveurs de menthe sauvage brûlée et de poivre vert et la viande grillée.  
Cette recette s'inspire de mon livre PACHAMAMA, La cuisine des Premières Nations, paru chez Boréal.

Le 11 mars 2010

## Osso bucco de porc (6 à 8 portions)

**Chef invité : Caroline Poirier**

**Ingrédients** (pour 4 personnes)

Beurre

2 oignons hachées

1 carotte coupée en gros morceaux

2 branches de céleri coupées en gros morceaux

4 gousses d'ail hachées

3 kilo d'osso bucco de porc

farine

750 ml de tomates en conserve

huile d'olive

125 ml de vin blanc

250 ml de fond de bœuf

thym, basilic et persil haché

2 feuilles de laurier

sel & poivre

Gremolata : 1 c. tb. de zeste de citron, 2 gousses d'ail hachées, 3 c. tb. de persil haché

### Étapes

- Assaisonner et enfariner les morceaux de porc.
- Les faire colorer dans l'huile et le beurre bien chaud. Ajouter les oignons et l'ail et cuire quelques minutes.
- Déglacer au vin blanc ajouter le fond, les tomates et les assaisonnements. Ajouter les carottes et le céleri.
- Cuire à couvert au four à 350 °F environ 1:00 à 1 :30 heure.
- Au moment du service, garnir de gremolata. Servir avec des pâtes fraîches au pesto et des courgettes sautées à l'huile d'olive et bien assaisonnées de sel et poivre du moulin.

Le 4 mars 2010

## **Filet de tilapia au choix fleur et portabella au vin rouge**

**Chef invité : Claude Laprise, L'international Café Bar.**

### **Ingrédients** (pour 4 personnes)

4 filets de tilapia frais ou congelés

Huile d'olive

1 chou-fleur

100 ml Crème 35 %

3 c.à soupe de beurre

300 gr de portabella

1 échalote grise hachée

1 c.à soupe de ciboulette ciselée

1 c. à thé estragon

200 ml vin rouge

### **Étapes**

- Faire mijoter doucement le chou fleur dans l'eau salé jusqu'à ce qu'il soit très mou.
- Le réduire en purée au mixeur. Ajouter la crème, le beurre, saler poivrer.
- Faire sauté les champignons vivement.
- Ajouter l'échalote et déglacer avec le vin.
- Laisser réduire presque complètement.
- Ajouter les herbes en fin de cuisson.
- Servir par-dessus le poisson.
- Accompagné de la purée de chou-fleur.

Le 25 février 2010

## **Caviar d'aubergine, foie de veau à l'orange et au Porto, filets de sole cordon bleu et feuilleté aux pommes et cognac.**

**Chef invité : Gilles Hamel, Le comptoir d'Édouard, Anse Saint-Jean**

### **Caviar d'aubergine**

#### **Ingrédients**

1 grosse aubergine  
4 gousses d'ail  
1 bouquet de coriandre fraîche  
125 g de yogourt nature  
125 g de mayonnaise  
Le jus d'un citron  
¼ de tasse d'huile d'olive  
Sel, poivre et Tabasco ou Harissa au goût

#### **Étapes**

- Piquer l'aubergine avec une fourchette, en badigeonner la peau et la placer sur une tôle à biscuits
- Cuire à 350° pendant 40 minutes
- Laisser refroidir et ensuite enlever la pelure à l'aide d'un petit couteau
- Hacher finement la chair de l'aubergine avec un gros couteau ou au robot par petite pulsion
- Ajouter l'huile en mélangeant bien et ensuite le jus de citron
- Continuer avec le yogourt et la mayonnaise et brasser
- Terminer avec le sel, le poivre et quelques gouttes de tabasco pour corser
- Bien mélanger et réfrigérer au moins une heure avant de servir
- Servir à l'apéro sur vos craquelins préférés

### **Foie de veau à l'orange et au Porto**

#### **Ingrédients**

1 c à soupe d'huile + 1 c à soupe de beurre  
600 g (1 1/3 livre) de foie de veau tranché  
65 g (1/4 de tasse) de farine  
2 oignons émincés  
Le jus et les zestes de 1 orange  
80 ml (1/3 de tasse) de Porto  
1 c à soupe de pâte de tomate  
Sel et poivre de citron

#### **Étapes**

- Enrober le foie de farine, saler et poivrer;
- Dans une poêle chaude saisir le veau dans le mélange huile / beurre, réduire le feu et cuire 2 minutes par côté, pour que le veau soit encore rosé et garder au chaud;
- Dans la même poêle ajouter un peu d'huile, faire revenir l'oignon, les zestes et cuire sans colorer;
- Verser le Porto, mélanger, incorporer le jus d'orange et la pâte de tomate;

- Laisser diminuer 3 minutes, remettre le foie dans la poêle et le retourner dans la sauce 1 minute;
- Servir avec un riz et des légumes.

## **Filets de sole cordon bleu**

### **Ingrédients (deux personnes)**

4 filets de sole  
60 g de saumon fumé  
80 g de fromage Brie  
2 œufs battus  
200 g (3/4 de tasse) de chapelure sèche  
85 ml (1/3 tasse) de farine  
Sel, poivre de citron

### **Étapes**

- Dans un plat creux mélanger la farine, le sel et le poivre de citron;
- Étendre les filets de sole sur le plan de travail, en garnir deux de saumon fumé et de tranches de Camembert et recouvrir des deux autres filets;
- Enrober les filets farcis dans la farine, ensuite dans les œufs battus et dans la chapelure;
- Déposer sur une tôle à biscuits et cuire au four à 350° pendant 20 minutes.

## **Feuilleté aux pommes et cognac**

### **Ingrédients**

2 abaisses de pâte feuilletée du commerce (dans le surgelé)  
4 à 5 pommes de type Granny Smith, pelées  
125 g (1/2 tasse) de cassonade  
65 ml (1/4 tasse) de crème 35%  
4 c à soupe de cognac  
1 jaune d'œuf battu  
1 c à soupe de sucre blanc

### **Étapes**

- Étendre une des pâtes sur une tôle à cuisson recouverte de papier parchemin
- Répartir la cassonade sur la pâte en gardant 2 pouces tout le tour
- Trancher les pommes et en recouvrir la pâte
- Arroser de cognac, verser la crème et badigeonner le contour avec l'œuf battu
- Déposer la deuxième pâte et sceller la pâte en appuyant tout autour avec une fourchette
- Badigeonner le dessus de la pâte avec le reste de l'œuf et saupoudrer de sucre
- Cuire dans un four préchauffé à 375 environ 40 minutes
- Laisser tiédir avant de couper en portions.

Le 18 février 2010

## **Paupiette de veau au fromage d'oka et son duo d'asperges**

**Chef invité : Sébastien Granet, Resto-Gite le Presbytère, Sainte-Rose du nord**

### **Ingrédients**

4 belles escalopes de veau  
Fromage a raclette d'Oka  
2 Bottes d'asperges vertes  
2 bottes d'asperges blanches  
Une noisette de beurre  
Sel et poivre de la ficelle ou des cure-dents  
Sauce tomates au basilic  
Un peu de vin blanc  
Une échalote grise ou un oignon rouge

### **Étapes**

- Préparer vos asperges (si elles sont grosses préférable de les épluchées) réaliser de plus petites bottes en n oubliant pas de couper un pouce ou deux la queue, mettre une casserole d'eau très salée à bouillir, préparer vous un contenant avec de l'eau froide et de la glace. Plonger vos asperges, laisser reprendre une ébullition puis compter 5 mn pour des asperges moyennes ensuite les plonger dans l'eau glacée, le plus dur est fait
- entre deux feuillesv de papier Saran glisser une escalope et avec marteau à attendrir aplatissez celle-ci (vous pouvez utiliser une casserole) si vous n'avez pas de marteau
- disposer sur les escalopes une tranche de fromage puis quelques asperges replier les cotes des escalopes puis les roulées, attacher avec de la ficelle ou deux cure-dent.
- faire chauffer une cocotte avec du beure et de l'huile saisir les paupiettes ajouter l'oignon rouge hache, déglacer avec un verre de vin blanc ajouter la sauce tomate laisser cuire a feu doux environ 10mn avec un couvercle.
- server avec des pates fraiches ou du riz et le reste de vos asperges si vous n'avez pas pu tout mettre dans les paupiettes.

Le 11 février 2010

## **Muffins aux carottes, au fromage Blackburn et aux noix**

**Chef invité : Michel Daigle, le Bergerac**

### **Ingrédients**

2 carottes rapées  
140 gr. de fromage Blackburn rapé  
2 cuil. à soupe de noix  
2 cuil. à soupe de tomates séchées émincées  
10 olives noires dénoyautées et émincées  
1 cuil. à soupe de basilic haché  
2 tasses de farine  
2 cuil. à soupe de poudre à pâte  
6 œufs  
2/3 tasse de yogourt nature  
¼ tasse d'huile d'olive  
1 pincée de cumin  
sel, poivre

### **Étapes**

- Préchauffer le four à 350° f.
- Beurrer 12 moules à muffins
- Dans un bol, mélanger carottes, fromage, noix, tomates séchées et olives. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger farine et poudre à pâte
- Dans un 3ième récipient, battre les œufs avec le yogourt, l'huile, le cumin et les assaisonnements.
- En remuant, ajouter progressivement le mélange liquide aux ingrédients secs et mélanger le tout pour obtenir une pâte homogène.
- Incorporer finalement le mélange de carottes et de fromage
- Repartir dans les moules
- Cuire 30 minutes. Refroidir 10 minutes

Le 4 février 2010

## **Fraises, sirop de persil et crème Chantilly**

**Chef invité : Dany Girard**

**Ingrédients :**

Sucre granulé

Eau

Persil italien

1 ½ tasse de fraises nettoyées, équeutées et coupées en deux

½ tasse de crème 35%

1 c. à soupe de miel

**Méthode :**

- Dans une casserole, faire fondre une quantité égale de sucre et d'eau en portant à ébullition.
- Arrêter la cuisson, laisser refroidir et verser sur le persil.
- À l'aide d'un pied-mélanger, mixer jusqu'à texture lisse puis passer ce mélange au tamis ou dans un filtre à café
- Faire mariner les fraises au minimum 15 minutes
- Dans un bol, fouetter la crème et le miel puis servir sur les fraises marinées

Le 28 Janvier 2010

## **Roti d'épaule de veau de grain desossé**

**Chef invité : Marcel Bouchard**

- Saisir dans une rôtissoire avec un peu d'huile.
- Ajouter un mirepoix de petits légumes (céleri, oignons, ail).
- Cuire lentement à 275° de 2 à 3 heures.
- Retirer.
- Mouiller avec un fond de légumes – ou de bœuf – laisser réduire, passer la sauce et servir.

## **Choux fleur au gratin**

**Chef invité : Marcel Bouchard**

- Blanchir les choux fleurs dans un blanc (une quantité égale d'eau et de lait) pendant 1 minute.
- Préparer un roux et mouiller avec le jus de blanchiment.
- Verser la sauce préalablement assaisonnée (sel, poivre, muscade) sur les choux fleurs.
- Gratinez.

## **Salade de pommes**

**Chef invité : Marcel Bouchard**

- Couper les pommes en julienne ou en cubes.
- Citronner légèrement pour éviter l'oxydation.
- Ajouter un peu de mayonnaise ou quelques gouttes d'huile de noisette.
- Décorer de noix ou de noisettes.
- Sel et poivre au goût.

## **Blanquette de veau**

**Chef invité : Marcel Bouchard**

- Couper la pièce de veau en cubes de 1 pouce.
- Recouvrir d'eau froide puis porter à ébullition pendant 10 minutes.
- Jeter l'eau puis répéter l'opération.
- Ajouter ail, oignon, sel et poivre.
- Cuire à feu doux durant 1h30.
- Passer.
- Préparer un roux avec ¼ livre de beurre et une égale quantité de farine.
- Mouiller avec le jus de cuisson de la viande afin d'obtenir la consistance d'une béchamel.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Ajouter 2 cuillerées de moutarde (Dijon et ou Meaux au choix) et un peu d'estragon
- Finir en ajoutant les cubes de veau et un peu de crème 35% avant de servir
- Servir sur un lit de pâtes fraîches

LE 21 JANVIER 2010

## **Suprême de volaille de grain à la réduction de vin de prune, aigre- doux d'agrumes aux fleurs de sureau**

**Chef invité : Diane Tremblay**

Catégorie : plat principal Nombre de personne : 4 Niveau de difficulté : moyen

### **Suprême de volaille de grain:**

600 g Suprême de volaille 4  
30 ml Huile d'olive 2 c. table  
125 ml Vin de prune ½ tasse  
Verger Métabetchouan  
250 ml Fond de volaille ou eau 1 tasse  
QS\* Sel de mer QS  
QS Poivre long QS

### **Méthode :**

Chauffer le four à 350°F  
Préparer les suprêmes de volaille  
Chauffer dans une poêle, l'huile d'olive  
Griller les suprêmes de volaille, des deux côtés. Enfourner pour 4 minutes, retourner et poursuivre la cuisson pour 4 minutes.  
Retirer la volaille. Ajouter le vin de prune, réduire de ½. Ajouter le fond de volaille et réduire de ½ à nouveau. Réserver.

### **Aigre-doux d'agrumes aux fleurs de sureau**

2 Échalote française 2  
2 Tangelo 2  
2 Oranges sanguine 2  
15 ml Huile d'olive 1 c. soupe  
30 ml Miel de bleuets 2 c. soupe  
30 ml Vinaigre de framboise 2 c. soupe  
30 ml Fleurs de sureau 2 c. soupe  
1 ml Curcuma ¼ c. thé  
2 pincées Graines de carvi 2 pincées

### **Méthode :**

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive et l'échalote française coupée très finement. Cuire à feu lent pendant 3 minutes.  
Ajouter le miel et laisser caraméliser. Déglacer avec le vinaigre de framboise.  
Couper les agrumes en suprême et les ajouter dans la poêle. Ajouter les fleurs de sureau, le curcuma et les graines de carvi, réduire presque à sec.  
Servir sur les suprêmes.

\*QS = Quantité suffisante

Suggestion d'accompagnement :

**Salade de brocolis, aux mandarines Impériale et à l'oignon rouge**

½ Pied de brocolis ½

8 Mandarines Impériales 8

½ Oignon rouge ½

30 Raisins frais 30

rouges ou verts

1 gros Bouquet de roquette 1 gros

1 petit Bouquet de coriandre 1 petit

30 ml Huile d'olive 2 c. soupe

30 ml Jus de lime 2 c. soupe

Au goût Sel de mer Au goût

Au goût Poivre noir Au goût

**Méthode :**

Défaire le brocoli en bouquets la grosseur d'une bouchée.

Peler les mandarines et les défaire en côte.

Couper l'oignon rouge très fin.

Couper les raisins en deux ou en quatre.

Dans un plat, mélanger tous les ingrédients ensemble et si possible mariné quelques heures.

*J'aime accompagner mes plats principaux par des légumes servi en salade et qui viennent chercher la note de la saveur principale. Les mandarines Impériales sont des petits agrumes plus petits encore qu'une clémentine.*

Le 14 janvier 2010

## Médallions de porc aux agrumes en chemise de St Paulin

**Chef invité : Poirier Caroline**

Pour 4 à 6 personnes

**2 filets de porc** coupé en médaillons (au moins 2 cm)

Marinade :

1/4 tasse de zeste d'**orange**

1 c. tb. de piment d'Alep

1 c. tb. de miel Mellifère

le jus d'une orange

1/2 tasse d'huile d'olive

sel et poivre du moulin

8 tranches de **fromage St-Paulin**

4 **kumquats** coupés en tranches et dénoyauté

### Marinade

- Mélangez ensemble les ingrédients de la marinade.
- Placer les médaillons de porc dans un sac de congélation et versez la marinade dessus.
- Fermez le sac de façon à ce qu'il n'y ait plus d'air à l'intérieur et laissez mariner environ 1h30.
- Faites griller les côtelettes sur le barbecue pour qu'elles soient rosées à l'intérieur;

### Sauce

- Passer la marinade au tamis.
- Verser dans une casserole et ajouter 1/2 tasse de miel. Faire mijoter lentement jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

### Finition

- Retirer les médaillons de la marinade et bien égoutter. Conserver la marinade pour la sauce.
- Chauffer le four à broil.
- Fondre 1 à 2 c.tb. de beurre dans une poêle. Lorsque bien chaud, y faire colorer les médaillons des deux cotés. Saler et poivrer du moulin.
- Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson, déposez une tranche de fromage sur chaque médaillon et une tranche de kumquats.
- Mettre au four pour que le fromage se ramollisse et enrobe les médaillons.
- Déposer dans les assiettes et faire un trait de caramel dans l'assiette au coté des médaillons.