

Présenté par:

AGNEAU
QUEBEC



OMG!

25 recettes gourmandes *pour se faire plaisir*



..... EXIGEZ
LA QUALITÉ, LA FRAÎCHEUR,
LE GOÛT UNIQUE.
.....

Fajitas d'agneau à la salsa picante



Ingrédients

- 500 g (1 lb) d'agneau en tranches (épaule, gigot ou collier)
- 125 ml (½ tasse) de crème sure
- 1 avocat bien mur en tranches
- 1 oignon émincé
- 8 tortillas

Sauce piquante

- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 piment jalapeno
- 1 c. à thé (5 ml) de gros sel
- Le jus de 1 lime
- 1 bouquet de coriandre

Marinade

- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 pincée de piment de Cayenne
- ½ c. à thé de paprika
- Le jus de 1 citron
- 2 c. à s. de tequila (facultatif)
- 3 gouttes de Tabasco
- 3 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

- Préparer la sauce piquante. Couper en petits cubes les tomates, l'oignon et le piment. Ajouter le reste des ingrédients et réfrigérer jusqu'à utilisation.
- Mélanger tous les ingrédients de la marinade et y ajouter l'agneau. Laisser mariner au moins 1 heure dans le réfrigérateur (ou préparer la veille).
- Égoutter les tranches d'agneau et les faire griller au four ou sur le barbecue.
- Émincer l'agneau en lanières ou en cubes.
- Placer au centre de chacune des tortillas chaudes: l'agneau, l'oignon, les tranches d'avocat, 1 c. à soupe de sauce piquante et 1 c. à soupe de crème sure.
- Présenter les tortillas roulées avec un supplément de crème sure et de sauce piquante à côté.

EXIGEZ
LA QUALITÉ, LA FRAÎCHEUR,
LE GOÛT UNIQUE.

EXIGEZ



FIER
PARTENAIRE

agneauduquebec.com

Entrées et bouchées





PAR PORTION	
Calories	262
Protéines	21 g
M.G.	14 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	28 mg
Sodium	279 mg

Tartare d'agneau à la menthe et au quinoa

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 18 minutes • Réfrigération : 15 minutes • Quantité : 4 portions

80 ml (⅓ de tasse) de quinoa
.....

160 ml (⅔ de tasse) de
bouillon de poulet
.....

Sel et poivre au goût
.....

350 g (environ ¾ de lb) de gigot
d'agneau du Québec très frais
.....

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

10 ml (2 c. à thé) de moutarde
de Dijon
.....

30 ml (2 c. à soupe) de
persil frais haché
.....

30 ml (2 c. à soupe) de menthe
fraîche hachée
.....

2,5 ml (½ c. à thé) d'épices
à couscous ou de ras-el-hanout
.....

80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes
sèches (françaises) hachées
.....

1. Rincer le quinoa à l'eau
froide. Égoutter.

2. Dans une casserole, déposer le quinoa et le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 18 à 20 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Transférer le quinoa dans un bol et laisser tiédir. Réfrigérer 15 minutes.

3. Retirer les nerfs et le gras du gigot d'agneau. Couper la viande en petits dés.

4. Dans un autre bol, mélanger l'huile avec la moutarde, les fines herbes, les épices à couscous et les échalotes. Saler et poivrer.

5. Ajouter les dés d'agneau et le quinoa dans le bol. Remuer.

6. Déposer un emporte-pièce d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre dans une assiette. Remplir de tartare et presser avec le dos d'une cuillère pour égaliser la surface. Démouler délicatement. Répéter afin de former les autres portions.



PAR PORTION	
1 boulette	
Calories	154
Protéines	10 g
M.G.	9 g
Glucides	8 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	57 mg
Sodium	538 mg

Boulettes de viande marinara farcies au fromage

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 6 heures • Quantité : 12 boulettes

50 g (1 ¾ oz) de mozzarella légère coupée en douze cubes

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

250 ml (1 tasse) de sauce marinara

60 ml (¼ de tasse) de vin blanc

1 boîte de soupe aux tomates condensée réduite en sodium de 284 ml

Pour les boulettes :

225 g (½ lb) de bœuf haché mi-maigre

225 g (½ lb) de veau haché

80 ml (⅓ de tasse) de chapelure nature

60 ml (¼ de tasse) de persil plat frais haché

30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnements à salade

15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché

1 œuf

Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

2. Façonner douze boulettes en utilisant environ 45 ml (3 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. À l'aide du pouce, creuser une cavité au centre de chaque boulette, puis y déposer un cube de mozzarella. Ramener la préparation à la viande sur le cube de fromage afin de refermer la cavité.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 3 à 4 minutes sur toutes les faces.

5. Dans la mijoteuse, verser la sauce marinara, le vin blanc et la soupe aux tomates. Remuer.

6. Ajouter les boulettes et remuer. Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à faible intensité.

PAR PORTION	
Calories	267
Protéines	10 g
M.G.	17 g
Glucides	19 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	115 mg
Sodium	281 mg

Brie fondant fraises et balsamique

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 8 portions

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

125 ml (½ tasse) de vinaigre balsamique

8 fraises coupées en deux

125 ml (½ tasse) de pacanes en morceaux

1 brie double crème de 350 g

30 ml (2 c. à soupe) de petites feuilles de basilic frais

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

2. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable avec le vinaigre balsamique à feu moyen. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux, jusqu'à l'obtention d'une préparation sirupeuse. Retirer du feu et réserver.

3. Dans un bol, mélanger les fraises avec les pacanes.

4. Déposer le brie dans un caquelon à brie ou dans un petit plat de cuisson. Cuire au four 15 minutes.

5. Répartir le mélange de fraises et de pacanes sur le dessus du fromage. Napper de la préparation au sirop d'érable. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes.

6. À la sortie du four, parsemer le brie de feuilles de basilic.





PAR PORTION	
Calories	971
Protéines	27 g
M.G.	84 g
Glucides	32 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	544 mg
Sodium	991 mg

Salade avec mini-fromages croustillants

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

80 ml (1/3 de tasse) de farine

 2 œufs

 250 ml (1 tasse) de chapelure panko

 15 ml 1 c. à soupe de thym haché

 60 ml (1/4 de tasse) de poudre
 d'amandes

 5 ml (1 c. à thé) de piment d'Espelette

 2 litres (8 tasses) d'huile
 de canola

 12 mini-fromages affinés à pâte
 demi-ferme (de type Mini Babybel)

 750 ml (3 tasses) de mélange
 de laitues printanier

 8 fraises tranchées

 60 ml (1/4 de tasse) de noix
 de Grenoble hachées

 6 tranches de prosciuttini
 coupées en morceaux

Pour la vinaigrette :

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

 45 ml (3 c. à soupe) de bière
 stout (de type Guinness)

 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable

 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde
 à l'ancienne

 Poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette. Réserver au frais.
2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure panko avec le thym, la poudre d'amandes et le piment d'Espelette.
3. Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer l'huile de canola jusqu'à ce qu'elle

atteigne une température de 180°C (350°F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que l'huile ne surchauffe et ne s'enflamme.

4. Retirer la cire des mini-fromages. Fariner les mini-fromages, les tremper dans les œufs battus, puis les enrober du mélange de chapelure. Tremper de nouveau les mini-fromages dans les œufs battus, puis dans le mélange de chapelure.
5. Faire frire quelques mini-fromages à la fois 2 minutes en les retournant fréquemment. Assécher sur du papier absorbant.
6. Répartir le mélange de laitues dans quatre assiettes. Garnir chaque portion de fraises, de noix de Grenoble et de prosciuttini. Napper de vinaigrette. Garnir chaque portion de trois mini-fromages frits.

PAR PORTION	
1 verrine	
Calories	147
Protéines	5 g
M.G.	11 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	43 mg
Sodium	253 mg

Verrines de velouté de panais et brochettes de pétoncles

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 23 minutes • Quantité : 12 verrines

24 pétoncles moyens (calibre 20/30)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Pour le velouté :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 petit oignon haché

1 gousse d'ail émincée

300 g (2/3 de lb) de panais pelés et coupés en cubes

500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes

1 pomme de terre pelée et coupée en cubes

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de crème à cuisson 15%

Pour la crème de noix :

125 ml (1/2 tasse) de crème fraîche 40%

60 ml (1/4 de tasse) de noix de Grenoble hachées

Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre pour le velouté à feu doux. Cuire l'oignon et l'ail 1 minute.

2. Ajouter les panais, le bouillon de légumes et la pomme de terre. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que les panais soient tendres. Incorporer la crème.

3. Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur et émulsionner 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

4. Piquer les pétoncles deux par deux sur douze mini-brochettes.

5. Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec les noix de Grenoble. Saler et poivrer.

6. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les mini-brochettes de pétoncles 1 minute de chaque côté.

7. Remplir douze verrines de velouté de panais. Garnir chaque verrine d'une cuillerée de crème de noix et d'une brochette de pétoncles.



Chaque soir comme
SAMEDI SOIR



Brochettes d'agneau porto et framboises

Préparation : 20 minutes • Marinage : 1 heure • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

Pour les brochettes :

12 pommes de terre grelots

600 g (environ 1 1/2 lb) d'épaule d'agneau du Québec coupée en cubes d'environ 3 cm (1 1/4 po)

160 g (environ 1/2 lb) de halloumi (fromage à griller de type Doré-mi) coupé en cubes

Pour la marinade :

125 ml (1/2 tasse) de porto

30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

30 ml (2 c. à soupe) d'origan haché

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

5 ml (1 c. à thé) de thym haché

5 ml (1 c. à thé) de grains de coriandre concassés

1/2 oignon haché

Sel et poivre au goût

Pour la sauce :

625 ml (2 1/2 tasses) de fond de gibier ou d'agneau

30 ml (2 c. à soupe) de miel

375 ml (1 1/2 tasse) de framboises

1. Si les brochettes utilisées sont en bambou, les faire tremper dans l'eau environ 30 minutes avant l'utilisation.
2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre grelots. Couvrir d'eau froide. Saler, puis porter à ébullition. Cuire de 10 à 12 minutes, en prenant soin de conserver les pommes de terre légèrement croquantes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Couper les pommes de terre en deux.
3. Piquer les cubes d'agneau et de halloumi ainsi que les demi-pommes de terre grelots sur des brochettes, en les faisant alterner.
4. Dans un grand plat, mélanger les ingrédients de la marinade. Déposer

les brochettes dans le plat et remuer pour bien les enrober de marinade. Couvrir et laisser mariner de 1 à 2 heures au frais, en retournant les brochettes de temps en temps.

5. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
6. Égoutter les brochettes au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade. Porter la marinade à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux.
7. Incorporer le fond de gibier et laisser mijoter de 10 à 15 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.
8. À l'aide d'une passoire fine, filtrer la sauce. Ajouter le miel et la moitié des framboises dans la sauce, puis remuer. Réserver.
9. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer les brochettes. Fermer le couvercle et cuire les brochettes de 5 à 7 minutes, en les retournant de temps en temps. Saler et poivrer.
10. Servir les brochettes d'agneau avec la sauce. Garnir du reste des framboises.





Côtelettes d'agneau vite faites en croûte de parmesan

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

Pour la croûte de parmesan :

250 ml (1 tasse) de chapelure nature

 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché

 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

 45 ml (3 c. à soupe) de parmesan râpé

Pour les côtelettes :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

 8 côtelettes d'agneau du Québec

Sel et poivre au goût

60 ml (1/4 de tasse) de moutarde de Dijon

1. Préchauffer le four à 205°C (400°F).

2. Dans le contenant du robot culinaire, déposer la chapelure, le persil, la ciboulette, l'ail et le parmesan. Donner quelques impulsions jusqu'à ce que la préparation soit hachée finement.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir quelques côtelettes à la fois 2 minutes de chaque côté. Assaisonner et réserver dans une assiette.

4. Badigeonner les deux côtés des côtelettes de moutarde.

5. Verser la chapelure au parmesan dans une assiette creuse. Enrober chaque côtelette avec cette préparation.

6. Déposer les côtelettes sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin. Cuire au four de 8 à 10 minutes, en retournant les côtelettes à mi-cuisson.

PAR PORTION	
Calories	973
Protéines	57 g
M.G.	46 g
Glucides	77 g
Fibres	7 g
Fer	9 mg
Calcium	239 mg
Sodium	640 mg

Filet mignon aux champignons et bacon

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

4 filets mignons de bœuf de 180 g
(environ 1/3 de lb) chacun et de 2,5 cm
(1 po) d'épaisseur

60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches
(françaises) hachées

125 ml (1/2 tasse) de liqueur au whisky
et sirop d'érable (de type Sortilège)

250 ml (1 tasse) de sauce
demi-glace

15 ml (1 c. à soupe) de grains
de poivre vert

Sel au goût

4 tranches de bacon fumé à l'érable
coupées en morceaux

1 paquet de champignons de 227 g,
émincés

15 ml (1 c. à soupe) de thym haché

Poivre au goût

Pour les frites croustillantes au parmesan :

4 grosses pommes de terre

125 ml (1/2 tasse) de gras
de canard fondu

15 ml (1 c. à soupe) de thym haché

Sel et poivre au goût

125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 205 °C
(400 °F).

2. Peler les pommes de
terre, puis les couper en gros
bâtonnets.

3. Déposer les bâtonnets de
pommes de terre dans une
casserole et couvrir d'eau froide.
Porter à ébullition, puis retirer du
feu et égoutter.

4. Dans un bol, mélanger les
bâtonnets de pommes de terre
avec le gras de canard fondu et
le thym. Saler et poivrer.

5. Répartir les bâtonnets de
pommes de terre sur une plaque
de cuisson tapissée de papier
parchemin, sans les superposer.
Cuire au four de 20 à 25 minutes
en retournant les frites plusieurs
fois, jusqu'à ce qu'elles soient
dorées et croustillantes.

6. Pendant ce temps, chauffer
l'huile à feu moyen dans une
poêle. Cuire les filets mignons
de 3 à 4 minutes de chaque côté
pour une cuisson saignante.
Déposer les filets mignons dans
une assiette, puis couvrir d'une
feuille de papier d'aluminium,
sans serrer.

7. Dans la même poêle, cuire les
échalotes 1 minute à feu moyen.

8. Verser la liqueur au whisky
et sirop d'érable, puis chauffer
jusqu'à ce que le liquide ait réduit
de moitié.

9. Ajouter la sauce demi-glace et
remuer. Laisser mijoter jusqu'à ce
que le liquide ait réduit du tiers.

10. Ajouter les grains de poivre
vert. Saler. Chauffer 1 minute en
remuant. Réserver au chaud.

11. Chauffer une autre poêle à
feu moyen. Cuire le bacon de 3 à
4 minutes, jusqu'à ce qu'il soit
légèrement croustillant.

12. Ajouter les champignons
dans la poêle contenant le bacon.
Cuire de 2 à 3 minutes.

13. Ajouter le thym. Poivrer et
remuer.

14. Retirer les frites du four, puis
les parsemer de parmesan.

15. Déposer un filet mignon
dans chacune des assiettes.
Napper de sauce, puis garnir
de champignons et de bacon.
Servir avec les frites.



PAR PORTION	
Calories	470
Protéines	33 g
M.G.	35 g
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	267 mg
Sodium	575 mg

Filet de saumon gratiné

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 6 portions

1 filet de saumon de 675 g
(environ 1 ½ lb) avec la peau
.....

Pour la garniture :

375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella
râpée
.....

125 ml (½ tasse) de parmesan
râpé
.....

80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise
.....

30 ml (2 c. à soupe) de persil
haché
.....

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth haché
.....

15 ml (1 c. à soupe) de zestes
de citron
.....

15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde de Dijon
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
.....

1 petit oignon rouge haché
.....

Sel et poivre au goût
.....

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture.

3. Dans un plateau d'aluminium huilé, déposer le filet de saumon. Couvrir le filet de garniture.

4. Éteindre l'un des brûleurs du barbecue. Déposer le plateau d'aluminium sur la grille chaude du côté du brûleur éteint pour une cuisson indirecte. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes.



PAR PORTION	
Calories	872
Protéines	46 g
M.G.	49 g
Glucides	54 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	110 mg
Sodium	1018 mg

Côtes levées de style bistro

Préparation : 15 minutes • Marinage : 6 heures • Cuisson : 1 heure 40 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

2 kg (environ 4 ½ lb) de côtes levées de dos de porc
.....

Pour la marinade sèche :

80 ml (⅓ de tasse) de cassonade
.....
30 ml (2 c. à soupe) de paprika fumé
.....
15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignons
.....
15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
.....
15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
.....
5 ml (1 c. à thé) de sel
.....
1,25 ml (¼ de c. à thé) de piment de Cayenne
.....

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de sauce barbecue réduite en sodium
.....
125 ml (½ tasse) de ketchup
.....
80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable
.....
80 ml (⅓ de tasse) de whisky
.....
30 ml (2 c. à soupe) de mélasse
.....
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
.....

15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'ail
.....
15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignons
.....
15 ml (1 c. à soupe) de sauce HP
.....
Sel au goût
.....

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade sèche.
2. Retirer la membrane blanche des côtes levées. Saupoudrer les côtes levées avec la marinade sèche et frotter la chair avec les doigts pour bien l'enrober de marinade.
3. Envelopper les côtes levées séparément dans des feuilles de papier d'aluminium de manière à former des papillotes hermétiques. Laisser mariner au frais de 6 à 8 heures.
4. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
5. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson. Cuire au four 1 heure 30 minutes, en retournant les papillotes plusieurs fois, jusqu'à ce que la chair se détache aisément de l'os.

6. Dans une casserole, porter à ébullition les ingrédients de la sauce à feu moyen. Réserver les deux tiers de la sauce dans un bol.

7. Augmenter la température du four à 205 °C (400 °F). Retirer les côtes levées des feuilles de papier d'aluminium, puis les badigeonner généreusement avec le reste de la sauce contenue dans la casserole. Déposer les côtes levées directement sur la plaque de cuisson. Poursuivre la cuisson au four de 9 à 11 minutes.

8. Régler le four à la position « grill » (*broil*). Faire griller de 1 à 2 minutes. Servir avec la sauce réservée.



Braisés et mijotés *réconfortants*



Ragoût de porc irlandais

Préparation : 20 minutes • Cuisson à faible intensité : 6 heures • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

675 g (environ 1 ½ lb)
de cubes de porc à ragoût
.....

60 ml (¼ de tasse) de farine
.....

375 ml (1 ½ tasse)
de bouillon de bœuf
.....

340 g (¾ de lb)
de mini-carottes
.....

125 ml (½ tasse) de bière
stout (de type Guinness)
.....

60 ml (¼ de tasse)
de pâte de tomates
.....

15 ml (1 c. à soupe)
d'ail haché
.....

3 tiges de thym
.....

1 oignon haché
.....

1 petit rutabaga
coupé en cubes
.....

1 feuille de laurier
.....

Sel et poivre au goût
.....

1. Dans la mijoteuse, mélanger les cubes de porc avec la farine. Ajouter le reste des ingrédients et remuer.

2. Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à faible intensité.

PAR PORTION	
Calories	374
Protéines	41 g
Matières grasses	11 g
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	115 mg
Sodium	496 mg





PAR PORTION	
Calories	262
Protéines	21 g
M.G.	14 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Fer	2 mg
Calcium	28 mg
Sodium	279 mg

Boeuf braisé au sirop d'érable et vinaigre balsamique

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 2 heures 30 minutes • Quantité : 4 portions

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

 1 rôti de côtes croisées de bœuf désossé de 755 g (1 ½ lb)

Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf

 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre balsamique

 80 ml (⅓ de tasse) de sauce soya

 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

1 oignon haché

 Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce.
3. Dans un poêlon allant au four ou dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir la viande de 1 à 2 minutes de chaque côté.
4. Verser la sauce dans le poêlon et porter à ébullition.

Couvrir et cuire au centre du four 2 heures 30 minutes, jusqu'à ce que la viande se défasse facilement à la fourchette.

5. Si désiré, préparer les légumes racines caramélisés (voir recette ci-dessous) et cuire au four pendant les 40 dernières minutes de cuisson du bœuf braisé.



PAR PORTION	
Calories	727
Protéines	44 g
M.G.	50 g
Glucides	25 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	56 mg
Sodium	305 mg

Porc effiloché sauce barbecue

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 8 heures • Quantité : 8 portions

• Sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1 épaule de porc picnic sans os de
2 kg (4 ½ lb)

30 ml (2 c. à soupe) de paprika
fumé doux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1 oignon haché

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché

250 ml (1 tasse) de sauce chili

125 ml (½ tasse) de ketchup

125 ml (½ tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre
de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de mélasse

Sel et poivre au goût

1. Frotter l'épaule de porc
avec le paprika fumé.

2. Dans une grande poêle,
chauffer l'huile à feu
moyen. Faire dorer l'épaule
de porc de 2 à 3 minutes
de chaque côté.

3. Transférer l'épaule de porc
dans la mijoteuse.

4. Dans un bol, mélanger l'oignon
avec l'ail, la sauce chili,
le ketchup, le sirop d'érable,
le vinaigre et la mélasse.
Verser la sauce sur l'épaule
de porc. Saler et poivrer.

5. Couvrir et cuire de 8 à
10 heures à faible intensité.

6. Retirer l'épaule de porc
de la mijoteuse et effiloche
la viande à l'aide d'une
fourchette.

7. Remettre le porc effiloché
dans la mijoteuse et remuer
pour l'enrober de sauce.

PAR PORTION	
Calories	534
Protéines	62 g
Matières grasses	24 g
Glucides	11 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	65 mg
Sodium	493 mg

Jarrets d'agneau braisés

Préparation : 30 minutes • Cuisson à faible intensité : 7 heures • Quantité : 4 portions



• sans noix • sans œuf • se congèle 

Sel et poivre au goût
.....
4 jarrets d'agneau du Québec
.....
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
.....
2 gousses d'ail
.....
Quelques tiges de thym frais
.....
1 oignon haché
.....
2 carottes coupées en dés
.....
2 branches de céleri
coupées en dés
.....
125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
.....
500 ml (2 tasses) de fond
de veau ou de fond de gibier
.....
30 ml (2 c. à soupe)
de pâte de tomates
.....

1. Saler et poivrer les jarrets d'agneau.
2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les jarrets d'agneau, les gousses d'ail et le thym de 4 à 5 minutes en arrosant la viande de beurre régulièrement, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
3. Transférer les jarrets d'agneau et l'ail dans la mijoteuse.
4. Dans la même poêle, cuire l'oignon, les carottes et le céleri de 2 à 3 minutes.
5. Ajouter le vin rouge dans la poêle et laisser mijoter jusqu'à ce que liquide ait réduit de moitié.
6. Ajouter le fond de veau et la pâte de tomates dans la poêle. Remuer.
7. Verser la préparation au fond de veau sur les jarrets. Couvrir et cuire de 7 à 8 heures à faible intensité, jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os.
8. Retirer les jarrets de la mijoteuse et réserver au chaud.
9. À l'aide d'une passoire fine, filtrer la sauce au-dessus d'une casserole. Porter la sauce à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié.
10. Servir les jarrets avec la sauce.

Présenté par

**AGNEAU
QUÉBEC**

Voyez la capsule vidéo



www.pratico-pratiques.com/astucesagneaudeauquebec





Osso buco de porc à la mijoteuse

Préparation: 20 minutes • Cuisson à faible intensité: 5 heures • Quantité: 4 portions



PAR PORTION	
Calories	556
Protéines	44 g
Matières grasses	28 g
Glucides	29 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	132 mg
Sodium	462 mg

• sans lactose • sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

Sel et poivre au goût
.....
8 tranches de jarrets de porc
de 4 cm (1 ½ po) d'épaisseur
.....
60 ml (¼ de tasse) de farine
.....
15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive
.....
4 carottes coupées
en tronçons
.....
2 branches de céleri
coupées en dés
.....
1 oignon haché
.....

10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
.....

Pour la sauce:
1 boîte de tomates en dés
de 540 ml
.....
80 ml (½ de tasse)
de vin rouge
.....
80 ml (½ de tasse) de pâte
de tomates
.....
5 ml (1 c. à thé) de thym
frais haché
.....

1. Saler et poivrer les jarrets de porc.

2. Déposer la farine dans une assiette creuse, puis fariner les jarrets de porc. Secouer pour enlever l'excédent.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Saisir les jarrets de porc de 2 à 3 minutes jusqu'à ce que chacune de leurs faces soit dorée. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Dans un grand sac hermétique, déposer les ingrédients de la sauce. Secouer.

5. Ajouter les jarrets de porc, les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail dans le sac. Secouer de nouveau pour enrober les ingrédients de sauce. Retirer l'air du sac et sceller. Déposer le sac à plat au congélateur.

6. La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.

7. Au moment de la cuisson, transférer la préparation dans la mijoteuse.

8. Couvrir et cuire à faible intensité de 5 à 6 heures, jusqu'à ce que la viande se détache facilement de l'os.

Laqués et **CARAMÉLISÉS**



Gigot d'agneau rôti et laqué au miel et au thym

Préparation : 40 minutes • Cuisson : 1 heure 15 minutes • Quantité : 8 portions

PAR PORTION	
Calories	570
Protéines	78 g
Matières grasses	15 g
Glucides	31 g
Fibres	1 g
Fer	5 mg
Calcium	46 mg
Sodium	608 mg

Pour le gigot :

1 gigot d'agneau du Québec désossé et ficelé de 2,5 kg (5 lb)
.....
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
.....
45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon
.....
125 ml (1/2 tasse) de fond de veau
.....

Pour la laque :

125 ml (1/2 tasse) de miel
.....
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
.....
10 ml (2 c. à thé) de thym haché
.....
5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
.....

Pour la sauce :

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
.....
1 échalote sèche (française) hachée
.....
10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
.....

60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
.....
750 ml (3 tasses) de fond de veau
.....
Sel et poivre au goût
.....

Pour les cipollinis :

125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
.....
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
.....
15 ml (1 c. à soupe) de miel
.....
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
.....
16 à 20 oignons cipollini épluchés
.....
5 ml (1 c. à thé) d'origan haché
.....
Sel et poivre au goût
.....

À l'avance 1. Saler et poivrer le gigot d'agneau. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire dorer le gigot de 4 à 5 minutes sur toutes ses faces. Déposer le gigot dans une rôtissoire ou dans un grand plat de cuisson et le badigeonner de moutarde. Verser le fond de veau dans la rôtissoire. Ce gigot d'agneau se conserve 1 jour au frais. **2.** Dans une casserole, porter à ébullition le miel avec la sauce soya, le thym et l'ail, puis laisser mijoter de 3 à 5 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que le miel commence à caraméliser. Retirer du feu. Cette laque se conserve 2 jours au frais dans un contenant hermétique. **3.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'échalote et l'ail de 1 à 2 minutes. Ajouter le sirop d'érable et le fond de veau. Remuer et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Filtrer la sauce. Saler et poivrer. Cette sauce se conserve 2 jours au frais dans un contenant hermétique. **4.** Dans une poêle, porter à ébullition le bouillon avec le beurre, le miel, le vinaigre, les oignons cipollini et l'origan. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes jusqu'à évaporation complète du liquide. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce que le miel commence à caraméliser. Saler et poivrer. Ces cipollinis se conservent 1 jour au frais dans un contenant hermétique.

Le jour du repas 1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Cuire le gigot d'agneau au four de 50 minutes à 1 heure en le badigeonnant régulièrement avec la laque. **2.** Terminer la cuisson du gigot à « grill » (*broil*) de 2 à 3 minutes afin de faire caraméliser légèrement la laque. **3.** Retirer du four et laisser reposer de 10 à 15 minutes avant de trancher. Réserver le jus de cuisson. **4.** Dans une casserole, déposer la sauce et le jus de cuisson réservé. Réchauffer quelques minutes à feu moyen. **5.** Réchauffer les oignons cipollini dans une poêle à feu moyen quelques minutes ou au micro-ondes. **6.** Servir les tranches de gigot d'agneau avec la sauce et les cipollinis.

Voyez la capsule vidéo



Présenté par

**AGNEAU
QUÉBEC**

www.pratico-pratiques.com/astucesagneaudeauquebec





PAR PORTION	
1 aile	
Calories	124
Protéines	9 g
M.G.	8 g
Glucides	3 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	8 mg
Sodium	115 mg

Ailes de poulet fumées au whisky

Préparation : 20 minutes • Marinage : 8 heures • Cuisson : 32 minutes • Quantité : 24 ailes de poulet

24 ailes de poulet
.....

Pour la marinade :

125 ml (1/2 tasse) de ketchup
.....

60 ml (1/4 de tasse) de sauce
barbecue
.....

30 ml (2 c. à soupe) de whisky
.....

15 ml (1 c. à soupe) de paprika
fumé fort
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
.....

15 ml (1 c. à soupe)
de cassonade
.....

Sel au goût
.....

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade.

2. Ajouter les ailes de poulet dans le bol et remuer. Laisser mariner au frais 8 heures ou toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

4. Égoutter les ailes de poulet et jeter la marinade. Déposer les ailes de poulet sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

5. Cuire au four de 30 à 35 minutes, en retournant les ailes de poulet à mi-cuisson,

jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

6. Régler le four à la position « grill » (*broil*) et poursuivre la cuisson au four de 2 à 3 minutes.



PAR PORTION	
Calories	496
Protéines	28 g
Matières grasses	24 g
Glucides	42 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	78 mg
Sodium	1 452 mg

Boulettes de bœuf caramélisées

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle

1 paquet de champignons de 227 g, coupés en quatre
.....

2 petits oignons rouges coupés en dés
.....

200 g (environ 1/2 lb) de haricots verts
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
.....

Pour les boulettes :

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre
.....

60 ml (1/4 de tasse) de germe de blé
.....

60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
.....

45 ml (3 c. à soupe) de persil haché
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
.....

15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
.....

1 œuf
.....

Sel et poivre au goût
.....

Pour la sauce :

180 ml (3/4 de tasse) de sauce barbecue
.....

60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
.....

15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
.....

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes.

3. Façonner les boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

4. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Ajouter les boulettes

et remuer délicatement pour les enrober de sauce.

5. Déposer les boulettes sur une plaque de cuisson à haut rebord tapissée d'une feuille de papier parchemin. Déposer les légumes autour des boulettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

6. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	284
Protéines	15 g
M.G.	10 g
Glucides	29 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	80 mg
Sodium	200 mg

Pétoncles caramélisés à l'érable et purée de panais

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

2 pommes de terre
.....
2 gros panais
.....
80 ml (1/3 de tasse) de crème
à cuisson 15 % chaude
.....
5 ml (1 c. à thé) de thym haché
.....
Sel et poivre au goût
.....

Pour les pétoncles :

30 ml (2 c. à soupe) de beurre
.....
20 gros pétoncles (calibre U10)
.....
60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes
sèches (françaises) hachées
.....
30 ml (2 c. à soupe) de liqueur
de whisky et sirop d'érable (de
type Sortilège)
.....
45 ml (3 c. à soupe) de
vinaigre de cidre
.....

1. Peler, puis couper en cubes les pommes de terre et les panais. Déposer dans une casserole remplie d'eau froide salée. Porter à ébullition, puis cuire de 15 à 20 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec la crème chaude et le thym. Saler et poivrer. Réserver.

2. Dans une grande poêle, faire fondre 15 ml (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Cuire les pétoncles de 2 à 3 minutes de chaque côté. Saler, poivrer et réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Cuire les échalotes 2 minutes.

4. Ajouter la liqueur de whisky, le vinaigre de cidre, le sirop d'érable et la moutarde. Porter à ébullition.

5. Servir les pétoncles avec la purée de panais et la sauce à l'érable. Garnir de micropousses.



Pour accompagner

Rouleaux d'asperges au prosciutto

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 20 asperges de 3 à 4 minutes. Égoutter et assécher sur du papier absorbant. Rouler 5 asperges dans 1 tranche de prosciutto. Répéter afin de former quatre rouleaux. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les rouleaux d'asperges. Cuire au four de 10 à 12 minutes à 205 °C (400 °F), en retournant les rouleaux à mi-cuisson.



PAR PORTION	
Calories	284
Protéines	15 g
M.G.	10 g
Glucides	29 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	80 mg
Sodium	200 mg

Bavette caramélisée

Préparation : 20 minutes • Marinage : 6 heures • Cuisson : 12 minutes
Temps de repos : 8 minutes • Quantité : 4 portions

1 bavette de bœuf de 750 g
(environ 1 2/3 lb)

Pour la marinade :

125 ml (1/2 tasse) de bière
60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes
sèches (françaises) hachées
60 ml (1/4 de tasse) de sauce
barbecue
45 ml (3 c. à soupe) de mélasse
30 ml (2 c. à soupe) de sauce HP
30 ml (2 c. à soupe) de sauce
soya
30 ml (2 c. à soupe) de
vinaigre de vin rouge
30 ml (2 c. à soupe) d'huile
d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de
moutarde de Dijon

15 ml (1 c. à soupe) de
thym haché
15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Transférer la moitié de la marinade dans un grand sac hermétique. Réserver le reste de la marinade au frais.

2. Dans le sac, ajouter la bavette. Secouer pour bien enrober la viande de marinade. Retirer l'air du sac et sceller. Laisser mariner au frais de 6 à 8 heures, idéalement toute une nuit.

3. Au moment de la cuisson, préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

4. Égoutter la bavette au-dessus d'une casserole afin de récupérer la marinade.

5. Sur la grille chaude et huilée du barbecue, déposer la bavette. Fermer le couvercle et cuire de 12 à 15 minutes pour une cuisson saignante, en retournant la bavette quelques fois et en la badigeonnant avec la marinade réservée à l'étape 1 quatre fois.

6. Pendant ce temps, porter la marinade contenue dans la casserole à ébullition, puis laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux.

7. Déposer la bavette dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer de 8 à 10 minutes avant de trancher. Servir avec la sauce.

Pour accompagner

Salade de maïs grillé, tomates cerises, radis et coriandre

Dans un saladier, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron, 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché, 3 oignons verts hachés et 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée. Saler et poivrer. Badigeonner 4 épis de maïs d'un peu d'huile parfumée. Sur la grille chaude du barbecue, cuire les épis de maïs à puissance moyenne-élevée de 12 à 15 minutes, couvercle fermé, en les retournant fréquemment. Retirer du barbecue et laisser tiédir. Égrainer les épis de maïs à l'aide d'un couteau. Dans le saladier, ajouter les grains de maïs, 18 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, 3 mini-concombres coupés en dés et 8 radis émincés. Remuer.





Desserts **DÉCADENTS**



Feuilletés aux pommes, caramel et cheddar

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 8 portions (4 feuilletés)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre
.....

2 pommes Délicieuse jaune
coupées en quartiers
.....

1 paquet de pâte feuilletée
surgelée de 400 g, décongelée
.....

250 ml (1 tasse) de cheddar
fort râpé
.....

180 ml (¾ de tasse) de dulce
de leche
.....

80 ml (⅓ de tasse) de
noisettes hachées
.....

1. Préchauffer le four à 205 °C
(400 °F).

2. Dans une grande poêle,
faire fondre le beurre à feu
moyen. Cuire les pommes
de 4 à 5 minutes, jusqu'à
ce qu'elles soient colorées.

3. Sur une surface légèrement
farinée, abaisser la pâte feuilletée
en un carré de 30 cm (12 po).
Couper en quatre carrés.

4. Déposer les carrés de pâte
sur une plaque de cuisson
tapisée de papier parchemin.
Garnir de pommes caramélisées
et de cheddar.

5. Cuire au four de 15 à
18 minutes.

6. À la sortie du four, garnir de
dulce de leche et de noisettes.



Brioche à l'érable

Préparation : 30 minutes • Temps de repos : 2 heures 30 minutes • Cuisson : 20 minutes
Quantité : 12 brioches

• sans noix • se congèle 

80 ml (1/3 de tasse)
de flocons d'érable
.....

Pour la pâte :

1 sachet de levure
instantanée à levée
rapide de 8 g
.....

250 ml (1 tasse) de lait
2 % tiède
.....

680 ml (2 3/4 tasses)
de farine
.....

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
.....

80 ml (1/3 de tasse) de sucre
.....

1 gros œuf battu
.....

60 ml (1/4 de tasse)
de beurre fondu
.....

Pour la garniture :

180 ml (3/4 de tasse)
de cassonade
.....

125 ml (1/2 tasse)
de sucre d'érable
.....

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre fondu
.....

2,5 ml (1/2 c. à thé)
de cannelle
.....

Pour le glaçage à l'érable :

180 ml (3/4 de tasse)
de beurre
.....

125 ml (1/2 tasse) de crème
à cuisson 15 %
.....

60 ml (1/4 de tasse)
de sirop d'érable
.....

1. Dans un bol, mélanger la levure avec le lait tiède. Laisser reposer de 1 à 2 minutes.

2. Dans le contenant du robot culinaire, mélanger la farine avec le sel et le sucre. Verser le mélange au lait. Ajouter l'œuf battu et le beurre fondu. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.

3. Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte avec les mains de 3 à 4 minutes. Si la pâte colle, ajouter un peu de farine.

4. Déposer la pâte dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer à température ambiante 1 heure 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la garniture dans un bol.

6. Sur une surface farinée, abaisser la pâte en un rectangle de 50 cm x 35 cm (20 po x

PAR PORTION	
Calories	414
Protéines	6 g
Matières grasses	21 g
Glucides	62 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	73 mg
Sodium	260 mg

14 po). Répartir la garniture sur la pâte. Rouler le rectangle de pâte sur la longueur.

7. Couper le rouleau de pâte en douze rondelles. Beurrer un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), puis y déposer les brioches côte à côte.

8. Couvrir le plat d'un linge humide. Laisser reposer 1 heure à température ambiante.

9. Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

10. Cuire les brioches au four de 20 à 25 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

11. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du glaçage dans une casserole. Porter à ébullition à feu moyen, puis cuire de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen. Retirer du feu et laisser tiédir.

12. Napper les brioches de glaçage. Parsemer de flocons d'érable.



PAR PORTION	
Calories	509
Protéines	10 g
M.G.	32 g
Glucides	46 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	136 mg
Sodium	396 mg

Gâteau au fromage choco-noisettes en pots

Préparation : 20 minutes • Cuisson à intensité élevée : 1 heure 15 minutes
Réfrigération : 4 heures • Quantité : 4 portions

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir 70 %
.....

1 paquet de fromage à la crème allégé de 250 g, ramolli
.....

80 ml (⅓ de tasse) de sucre
.....

1 œuf
.....

5 ml (1 c. à thé) de vanille
.....

80 ml (⅓ de tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
.....

Pour la croûte :

125 ml (½ tasse) de chapelure de biscuits Graham
.....

60 ml (¼ de tasse) de noisettes hachées
.....

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
.....

20 ml (4 c. à thé) de beurre fondu
.....

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la croûte. Répartir la moitié de la préparation dans quatre pots étroits. Presser légèrement.

2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat sans remuer. Une fois le chocolat fondu, remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

3. Dans le contenant du robot culinaire, mélanger le fromage à la crème avec le sucre, l'œuf, la vanille et le mélange laitier. En continuant de mélanger, verser graduellement le chocolat fondu dans le contenant et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

4. Répartir la moitié de la préparation au chocolat dans les pots. Égaliser la surface, puis ajouter la préparation à la chapelure restante. Presser légèrement, puis ajouter le reste de la préparation au fromage à la crème.

5. Couvrir le fond de la mijoteuse avec un linge (cela évitera que les pots ne bougent). Déposer les pots dans la mijoteuse et verser de l'eau chaude dans la mijoteuse jusqu'à mi-hauteur des pots. Pour éviter que les gâteaux au fromage ne deviennent trop humides, placer trois feuilles de papier absorbant au-dessus de l'ouverture de la mijoteuse, sans toucher les pots, en les maintenant en place à l'aide du couvercle.

6. Couvrir et cuire de 1 heure 15 minutes à 1 heure 30 minutes à intensité élevée.

7. Retirer les pots de la mijoteuse et laisser tiédir. Couvrir chacun des pots d'une pellicule plastique et réfrigérer de 4 à 5 heures.



PAR PORTION	
1 mini-tartare	
Calories	205
Protéines	3 g
M.G.	11 g
Glucides	24 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	35 mg
Sodium	61 mg

Mini-tartare de fraises

Préparation : 20 minutes • Réfrigération 15 minutes • Quantité 6 portions

6 tranches de gâteau quatre-quarts

100 g (3 ½ oz) de chocolat noir
70% coupé en morceaux

12 à 16 fraises

30 ml (2 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de zestes
de citron

125 ml (½ tasse) de crème
fouettée

Quelques feuilles de menthe

1. À l'aide d'un emporte-pièce, tailler six cercles de 5 cm (2 po) chacun dans les tranches de gâteau.

2. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

3. Tremper un seul côté des cercles de gâteau dans le chocolat. Déposer dans une assiette et laisser tiédir, puis réfrigérer 15 minutes.

4. Couper les fraises en dés.

5. Dans un bol, mélanger les fraises avec le miel avec les zestes.

6. Déposer l'emporte-pièce dans une assiette, puis y déposer un cercle de gâteau, côté chocolaté vers le bas. Ajouter le quart des fraises et presser légèrement. Garnir de crème fouettée et de menthe. Démouler et répéter avec le reste des cercles de gâteau.



Petits cornets s'mores

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 2 minutes • Quantité : 12 cornets

150 g (1/3 de lb) de chocolat noir 70 % haché
.....

12 mini-cornets
.....

2 biscuits Graham en gaufrettes cassés en petits morceaux
.....

Pour la guimauve :

1/2 sachet de gélatine sans saveur de 7 g
.....

125 ml (1/2 tasse) de sucre
.....

1,25 ml (1/4 de c. à thé) d'extrait de vanille
.....

1. Dans un bain-marie, faire fondre le chocolat.

2. Tremper le pourtour supérieur des mini-cornets dans le chocolat fondu, puis saupoudrer de biscuits Graham en pressant légèrement pour que ceux-ci adhèrent au chocolat.

3. Dans un grand bol allant au micro-ondes, mélanger la gélatine avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

4. Faire fondre la gélatine quelques secondes au micro-ondes.

5. Dans une petite casserole, déposer le sucre et 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 1 à 2 minutes sans remuer.

6. Dans le bol contenant la gélatine, verser la préparation au sucre en filet en fouettant à l'aide du batteur électrique. Fouetter 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'une texture de guimauve.

7. Ajouter la vanille dans le bol, puis fouetter 10 secondes.

8. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie, répartir la guimauve dans les mini-cornets.

9. Tremper le bout de la guimauve dans le reste du chocolat fondu. Garnir chaque cornet d'un morceau de biscuit Graham.

