

Présenté par:



# 25 recettes où la pomme de terre est la vedette!





Pour découvrir  
cette recette  
inspirante et plus  
encore, visitez  
notre site Web,  
[dolbec.ca](http://dolbec.ca).

## ASTUCE

Vous trouvez le temps de cuisson des pommes de terre trop long ? Faites-en cuire quelques-unes au four à l'avance, et conservez-les au frigo. Quand vous aurez envie de pommes de terre rissolées ou à la grecque, ou encore d'une bonne purée, tout sera prêt en un rien de temps !



Offertes dans les Metro, Super C, Costco et Walmart.

# Pommes de terre *farciées*





- 1 4 pommes de terre BBQ Parfaite Patates Dolbec



- 2 Poulet  
2 petites poitrines sans peau de 125 g (environ 1/4 de lb) chacune



- 3 Sauce barbecue  
160 ml (2/3 de tasse)



- 4 Échalotes sèches (françaises) hachées  
60 ml (1/4 de tasse)



- 5 Mélange de fromages râpés de type tex-mex  
180 ml (3/4 de tasse)

**Prévoir aussi :**

- 30 ml (2 c. à soupe) d'oignons verts hachés



PAR PORTION	
Calories	332
Protéines	22 g
Matières grasses	6 g
Glucides	45 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	56 mg
Sodium	587 mg

## Pommes de terre farcies au poulet barbecue

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 55 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.

2. Déposer les pommes de terre sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

3. Déposer les poitrines de poulet sur la grille chaude et huilée du barbecue. Saler et poivrer. Cuire de 18 à 22 minutes en retournant les poitrines de temps en temps, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du barbecue et laisser tiédir. Couper en petits dés.

4. Retirer les pommes de terre des feuilles de papier d'aluminium. Couper le dessus des pommes de terre, puis

les évider à l'aide d'une petite cuillère en gardant un pourtour de chair de 0,5 cm (1/4 de po).

5. Déposer la moitié de la chair de pommes de terre dans un bol et l'écraser à l'aide d'une fourchette. Si désiré, réserver l'autre moitié pour une utilisation ultérieure.

6. Ajouter les dés de poulet, la sauce barbecue, les échalotes et 60 ml (1/4 de tasse) de fromage râpé dans le bol. Remuer.

7. Farcir les pommes de terre avec la préparation au poulet, puis garnir du reste du fromage râpé.

8. Déposer les pommes de terre farcies sur un plateau d'aluminium. Sur la grille chaude du

barbecue, déposer le plateau. Fermer le couvercle et cuire de 10 à 15 minutes.

9. Au moment de servir, garnir les pommes de terre d'oignons verts.

Présenté par



Voyez la capsule vidéo



[www.pratico-pratiques.com/patatesbbq](http://www.pratico-pratiques.com/patatesbbq)



# Pommes de terre farcies à la grecque

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 30 minutes • Quantité: 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Couper légèrement la base des demi-pommes de terre de façon à ce qu'elles tiennent à plat.
3. Déposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
4. Garnir les pommes de terre de poulet, de feta et, si désiré, de poivron. Saupoudrer d'assaisonnements à la grecque. Cuire au four de 10 à 12 minutes.
5. À la sortie du four, garnir de tzatziki.

PAR PORTION	
Calories	586
Protéines	50 g
Matières grasses	22 g
Glucides	48 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	369 mg
Sodium	1 245 mg



- 1 4 grosses pommes de terre à chair jaune



- 2 Poulet cuit de commerce effiloché 450 g (1 lb)



- 3 Feta coupée en dés 250 g (½ lb)



- 4 Assaisonnements à la grecque 15 ml (1 c. à soupe)



- 5 Tzatziki 250 ml (1 tasse)

### Facultatif:

- 1 poivron rouge coupé en dés



1 4 grosses pommes de terre



2 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti  
250 ml (1 tasse)



3 Bœuf haché mi-maigre  
350 g (environ ¾ de lb)



4 Maïs en grains  
180 ml (¾ de tasse)



5 Sauce chili  
80 ml (⅓ de tasse)

**Prévoir aussi :**

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

**Facultatif :**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements à tourtière
- 125 ml (½ tasse) de cheddar râpé



## Pommes de terre façon pâté chinois

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Piquer chaque pomme de terre avec une fourchette plusieurs fois. Cuire au micro-ondes de 12 à 15 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Pendant ce temps, chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire les légumes pour sauce à spaghetti de 2 à 3 minutes.
4. Ajouter le bœuf haché, le maïs, la sauce chili et, si désiré, les assaisonnements à tourtière. Cuire de 8 à 10 minutes en remuant.
5. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur et les évider. Déposer la chair retirée dans un bol et la réduire en purée.
6. Garnir les pommes de terre du mélange de bœuf. Ajouter la chair de pomme de terre. Si désiré, couvrir de cheddar.
7. Déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four de 15 à 18 minutes.

PAR PORTION	
Calories	669
Protéines	30 g
Matières grasses	27 g
Glucides	79 g
Fibres	9 g
Fer	5 mg
Calcium	175 mg
Sodium	611 mg



## Pommes de terre farcies au chili

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

**1.** À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre en plusieurs endroits. Cuire aux micro-ondes de 8 à 10 minutes à puissance élevée, jusqu'à tendreté.

**2.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la viande de 2 à 3 minutes en l'égrainant à l'aide d'une cuillère de bois. Incorporer la sauce chili et le maïs. Cuire de 4 à 5 minutes en remuant.

**3.** Couper le dessus des pommes de terre, puis les évider en conservant environ 0,5 cm (¼ de po) d'épaisseur de chair. Garnir les pommes de terre de chili, puis couvrir de fromage. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

**4.** Faire gratiner au four à la position « grill » (*broil*) de 2 à 3 minutes. Si désiré, servir avec la crème sure.

### PAR PORTION

Calories	664
Protéines	30 g
Matières grasses	28 g
Glucides	75 g
Fibres	12 g
Fer	4 mg
Calcium	328 mg
Sodium	767 mg



**1** 4 grosses pommes de terre



**2** Bœuf haché maigre  
250 g (environ ½ lb)



**3** Sauce chili  
125 ml (½ tasse)



**4** Maïs en grains  
250 ml (1 tasse)



**5** Mélange de fromages râpés tex-mex  
375 ml (1 ½ tasse)

### Pour accompagner

#### Salade d'avocats, tomates et oignon rouge

Dans un saladier, mélanger 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron et 2,5 cm (½ c. à thé) de cumin. Saler et poivrer. Couper deux avocats en quartiers, 10 tomates cerises en deux et émincer ½ petit oignon rouge. Ajouter dans le saladier avec 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre. Remuer.



#### Prévoir aussi:

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

#### Facultatif:

- 60 ml (¼ de tasse) de crème sure



- 1 8 pommes de terre BBQ Parfaite de Patates Dolbec



- 2 Assaisonnements à salade  
15 ml (1 c. à soupe)



- 3 Fromage de chèvre crémeux  
200 g (environ 1/2 lb)



- 4 Crevettes nordiques  
250 g (416 ml)



- 5 2 mini-concombres coupés en dés

**Prévoir aussi :**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché

**Facultatif :**

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



PAR PORTION	
Calories	463
Protéines	26 g
Matières grasses	15 g
Glucides	53 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	140 mg
Sodium	623 mg

## Pommes de terre rôties aux crevettes et fromage de chèvre

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée.
2. Déposer les pommes de terre sur la grille chaude du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 25 à 30 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Pendant ce temps, mélanger l'huile d'olive avec la moitié des assaisonnements à salade dans un bol.
4. Dans un autre bol, mélanger le fromage de chèvre avec le reste des assaisonnements à salade, les crevettes, le persil et, si désiré, la ciboulette. Saler et poivrer.

5. Retirer le papier d'aluminium des pommes de terre. Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Déposer les pommes de terre dans un plateau d'aluminium.
6. Badigeonner le dessus des pommes de terre du mélange d'huile. Répartir la préparation

au fromage de chèvre sur les pommes de terre.

7. Sur la grille chaude du barbecue, déposer le plateau. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes.

8. Au moment de servir, garnir les pommes de terre de dés de concombres.



### La parfaite patate pour le barbecue !

Vous ne pouvez résister à une savoureuse pomme de terre cuite sur le gril ? Vous tomberez sous le charme de la BBQ Parfaite de Patates Dolbec ! Des pommes de terre de grosseur uniforme lavées et emballées individuellement dans du papier d'aluminium, c'est ce que vous offre ce produit de qualité pour simplifier vos festins en mode barbecue. Qu'attendez-vous pour adopter cette parfaite patate ? Offertes dans les Metro et Super C.

Pour tout savoir : [dolbec.ca](http://dolbec.ca)

# Dîners

# RAPIDES





- 1** Pommes de terre Salade Parfaite Patates Dolbec 900 g (2 lb)



- 2** Bacon 6 tranches



- 3** Halloumi (fromage à griller de type Doré-mi) 1 paquet de 160 g



- 4** Roquette 500 ml (2 tasses)



- 5** Vinaigrette érable et Dijon 125 ml (1/2 tasse)

**Prévoir aussi :**

- 80 ml (1/3 de tasse) d'oignons verts hachés



PAR PORTION	
Calories	600
Protéines	18 g
Matières grasses	39 g
Glucides	44 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	262 mg
Sodium	973 mg

## Salade tiède de pommes de terre, halloumi et bacon

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

• sans noix • sans œuf

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

**2.** Dans une casserole, verser de l'eau jusqu'à une hauteur d'environ 2 cm (3/4 de po). Déposer une marguerite dans la casserole, puis y déposer les pommes de terre. Porter à ébullition, puis cuire les pommes de terre à la vapeur de 15 à 17 minutes, jusqu'à tendreté.

**3.** Retirer la casserole du feu et laisser tiédir. Couper les pommes de terre en cubes.

**4.** Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire les cubes de pommes de terre de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

**5.** Pendant ce temps, déposer le bacon sur une plaque de

cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 16 à 20 minutes, en retournant les tranches de bacon de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter sur du papier absorbant. Couper les tranches en morceaux.

**6.** Couper le fromage halloumi en tranches.

**7.** Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Cuire les tranches de fromage halloumi environ 30 secondes de chaque côté.

**8.** Dans un saladier, mélanger les pommes de terre avec la roquette et la vinaigrette. Saler et poivrer. Garnir de bacon, de fromage halloumi et d'oignons verts.

### Voyez la capsule vidéo



[5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine](http://5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine)





# Galettes de pommes de terre parmigiana

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 5 minutes • Quantité: 4 portions (8 galettes)

• sans œuf • sans noix • se congèle ❄️

**1.** Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et, si désiré, l'ail 1 minute.

**2.** Transférer l'oignon et l'ail dans un bol. Ajouter la dinde effilochée, le parmesan, 60 ml (¼ de tasse) de chapelure panko, la purée de pommes de terre et, si désiré, le persil. Saler, poivrer et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

**3.** Façonner huit galettes en utilisant environ 80 ml (⅓ de tasse) de préparation pour chacune d'elles.

**4.** Déposer le reste de la chapelure dans une assiette creuse. Enrober les galettes de chapelure.

**5.** Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Cuire les galettes de 2 à 3 minutes de chaque côté. Servir avec la sauce marinara réchauffée.

PAR PORTION	
Calories	791
Protéines	38 g
Matières grasses	38 g
Glucides	70 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	756 mg
Sodium	1633 mg



**1** Dinde effilochée de type Maple Leaf Natural Selections  
1 contenant de 200 g



**2** Parmesan râpé  
125 ml (½ tasse)



**3** Chapelure panko  
250 ml (1 tasse)



**4** Reste de purée de pommes de terre  
375 ml (1 ½ tasse)



**5** Sauce marinara du commerce  
250 ml (1 tasse)

## Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

## Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché



- 1 3 carottes  
pelées et coupées  
en dés



- 2 Bouillon de légumes  
1 litre (4 tasses)



- 3 3 pommes de terre  
pelées et coupées  
en dés



- 4 Crème à cuisson 15 %  
310 ml (1 1/4 tasse)



- 5 Cheddar  
râpé  
310 ml (1 1/4 tasse)

PAR PORTION	
Calories	432
Protéines	15 g
Matières grasses	29 g
Glucides	30 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	374 mg
Sodium	1 006 mg

## Chaudrée de légumes au fromage

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans noix

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les carottes et l'oignon de 3 à 4 minutes.
2. Ajouter le bouillon de légumes et les pommes de terre. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux.
3. Ajouter la crème et, si désiré, les bouquets de brocoli. Laisser mijoter 1 minute.
4. Incorporer le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Poivrer.



### Pour accompagner

#### Tortillas grillées au paprika

Dans un bol, fouetter 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive avec 5 ml (1 c. à thé) de paprika, 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail. Ajouter 2 tortillas coupées en lanières. Bien mélanger. Saler et poivrer. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les lanières de tortillas. Cuire au four de 6 à 8 minutes à 190 °C (375 °F), en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les tortillas soient grillées.

#### Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

#### Facultatif :

- 1 brocoli coupé en bouquets



## Boulettes de bœuf, sauce rosée

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 22 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix

**1.** Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les champignons de 2 à 3 minutes.

**2.** Ajouter la sauce rosée et 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse) d'eau. Porter à ébullition.

**3.** Ajouter les pommes de terre. Cuire 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore légèrement croquantes.

**4.** Ajouter le brocoli et les boulettes. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux 5 minutes.

**5.** Si les boulettes ne sont pas transférées immédiatement dans les Thermos, s'assurer de les réchauffer au micro-ondes ou dans une casserole avant de les déposer dans les contenants.

**6.** Dans quatre Thermos, verser de l'eau bouillante. Laisser réchauffer 5 minutes, puis retirer l'eau.

**7.** Répartir les boulettes dans les Thermos. Fermer hermétiquement.

PAR PORTION	
Calories	625
Protéines	24 g
Matières grasses	40 g
Glucides	47 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	212 mg
Sodium	1 402 mg



- 1** Champignons tranchés  
1 contenant de 227 g



- 2** Sauce rosée  
625 ml (2  $\frac{1}{2}$  tasses)



- 3** 4 pommes de terre pelées et coupées en petits cubes



- 4** 1 petit brocoli coupé en petits bouquets



- 5** Boulettes de bœuf du commerce  
450 g (1 lb)

**SANS  
VIANDE**



1 8 œufs



2 4 à 5 pommes de terre Yukon Gold coupées en quartiers



3 Trempe aux épinards  
160 ml (2/3 de tasse)



4 12 à 15 tomates cerises coupées en deux



5 Roquette  
375 ml (1 1/2 tasse)

**Prévoir aussi :**

- 80 ml (1/3 de tasse) de lait 2 %
- 1/2 oignon rouge émincé

**Facultatif :**

- 10 ml (2 c. à thé) de piment d'Espelette



**PAR PORTION**

Calories	479
Protéines	20 g
Matières grasses	20 g
Glucides	58 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	159 mg
Sodium	261 mg

## Salade de pommes de terre, sauce aux épinards

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• **végé**

1. Dans une grande casserole, déposer les œufs et les pommes de terre. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen-élevé, puis cuire 10 minutes. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
2. Écaler les œufs et les couper en deux. Couper les pommes de terre en morceaux.
3. Dans un bol, fouetter la trempe aux épinards avec le lait et, si désiré, le piment d'Espelette.
4. Dans quatre bols, répartir la roquette, les pommes de terre, les œufs, les tomates cerises et l'oignon rouge. Saler et poivrer. Napper de la sauce aux épinards préparée à l'étape 3.

sur  
le **web**

25 recettes sans viande et... express !  
[pratico-pratiques.com/sansviandeexpress](http://pratico-pratiques.com/sansviandeexpress)



Tellement  
bonnes  
*en purée!*





- 1 4 à 5 pommes de terre Purée parfaite Patates Dolbec pelées et coupées en deux



- 2 Saucisses italiennes 450 g (1 lb) de chair



- 3 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti 750 ml (3 tasses)



- 4 Sauce demi-glace 250 ml (1 tasse)



- 5 Sauce Worcestershire 15 ml (1 c. à soupe)

**Prévoir aussi :**

- 80 ml (1/3 de tasse) de lait 2% chaud
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu



## Parmentier de saucisses et légumes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 19 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Déposer les pommes de terre dans une casserole et couvrir d'eau froide. Saler. Couvrir et porter à ébullition, puis cuire à feu doux de 15 à 18 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.

2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une grande poêle. Cuire la chair de saucisses

et les légumes de 5 à 8 minutes en remuant de temps en temps.

3. Ajouter la sauce demi-glace et la sauce Worcestershire. Porter à ébullition.

4. Réduire les pommes de terre en purée avec le lait et le beurre. Saler et poivrer.

5. Transférer la préparation aux saucisses dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Égaliser la surface, puis couvrir de purée de pommes de terre.

6. Cuire au four à la position « grill » (*broil*) de 4 à 7 minutes, jusqu'à ce que le parmentier soit légèrement doré.

PAR PORTION	
Calories	577
Protéines	23 g
Matières grasses	33 g
Glucides	50 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	90 mg
Sodium	1 480 mg

### À DÉCOUVRIR

#### Enfin, une purée de pommes de terre parfaite !

Vous êtes adepte de la purée de pommes de terre ? Découvrez la Purée parfaite de Patates Dolbec ! Cette sélection de pommes de terre à chair jaune de taille similaire permet d'assurer une cuisson uniforme et de conférer à la purée une parfaite texture onctueuse. Utilisez un pilon ou un presse-purée pour les réduire à l'état de purée. Ensuite, ajoutez au choix un soupçon de beurre, de lait ou de crème, et mélangez quelques secondes à l'aide du batteur électrique. Fini la colle, bonjour les purées de pommes de terre réussies à tous coups !



## Fish cakes à la sole

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 16 minutes • Quantité: 4 portions

• se congèle (sans l'accompagnement) ❄️

**1.** Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.

**2.** Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire les filets de sole de 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer du feu et défaire le poisson en morceaux.

**3.** Dans un bol, réduire les pommes de terre en purée. Ajouter le poisson, les oignons verts et les assaisonnements pour poisson. Bien mélanger.

**4.** Façonner huit petites galettes avec la préparation.

**5.** Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, verser la farine. Dans la deuxième, battre l'œuf. Dans la troisième, déposer la chapelure et y incorporer le parmesan si désiré.

**6.** Fariner les galettes, les tremper dans l'œuf battu, puis les enrober de chapelure.

**7.** Dans la même poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les fish cakes de 3 à 4 minutes de chaque côté.

PAR PORTION	
Calories	345
Protéines	23 g
Matières grasses	10 g
Glucides	40 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	115 mg
Sodium	576 mg



**1** Pommes de terre pelées et coupées en cubes  
500 ml (2 tasses)



**2** Sole  
450 g (1 lb) de filets



**3** Oignons verts hachés  
60 ml (1/4 de tasse)



**4** Assaisonnements pour poisson et fruits de mer  
15 ml (1 c. à soupe)



**5** Chapelure panko  
250 ml (1 tasse)

### Pour accompagner

#### Aïoli

Fouetter 160 ml (2/3 de tasse) de mayonnaise avec 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron et 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché. Saler et poivrer.



#### Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 1 œuf

#### Facultatif:

- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé



- 1** Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti  
500 ml (2 tasses)



- 2** Lentilles rincées et égouttées  
1 boîte de 540 ml



- 3** Maïs en crème  
1 boîte de 398 ml



- 4** Maïs en grains  
1 boîte de 199 ml



- 5** Purée de pommes de terre crème sure et ciboulette  
1 contenant de 680 g

**Facultatif:**

- 5 ml (1 c. à thé) de cari

**Prévoir aussi:**

- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements italiens
- 80 ml (1/3 de tasse) de bouillon de légumes



## Pâté chinois aux lentilles

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 4 portions

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le mélange de légumes et les assaisonnements italiens de 2 à 3 minutes.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et, si désiré, le cari. Porter à ébullition. Saler et poivrer.
4. Transférer la préparation aux lentilles dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po).
5. Dans un bol, mélanger le maïs en crème avec le maïs en grains.
6. Couvrir la préparation aux lentilles du mélange de maïs, puis de purée de pommes de terre. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

PAR PORTION	
Calories	414
Protéines	17 g
Matières grasses	10 g
Glucides	91 g
Fibres	10 g
Fer	5 mg
Calcium	95 mg
Sodium	953 mg



## Flan au saumon fumé

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 30 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix

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

2. Beurrer généreusement quatre ramequins.

3. Couper environ 225 g (½ lb) de saumon fumé en petits morceaux. Déposer dans un bol, puis ajouter les œufs, la purée de pommes de terre, le

lait, la ciboulette et, si désiré, l'estragon. Bien mélanger.

4. Répartir la préparation dans les ramequins et cuire au four de 30 à 35 minutes.

5. Au moment de servir, garnir du reste du saumon fumé.

### PAR PORTION

Calories	280
Protéines	19 g
Matières grasses	13 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	86 mg
Sodium	531 mg

### Pour accompagner

#### Sauce crémeuse au vin blanc et dés de betteraves

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 45 ml (3 c. à soupe) d'échalote sèche (française) hachée et 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché de 1 à 2 minutes. Ajouter 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux-moyen, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter 250 ml (1 tasse) de mélange laitier pour cuisson 5% et 5 ml (1 c. à thé) d'estragon haché. Laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps. Verser sur les flans. Ajouter 180 ml (¾ de tasse) de betteraves cuites (de type Saladexpress) coupées en dés sur chaque flan.



- 1 Saumon fumé à chaud  
la peau enlevée  
300 g (⅔ de lb)



- 2 2 œufs



- 3 Purée de pommes de terre tiède  
500 ml (2 tasses)



- 4 Lait 2% tiède  
125 ml (½ tasse)



- 5 Ciboulette émincée  
30 ml (2 c. à soupe)

#### Facultatif:

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



- 1 3 à 4 pommes de terre



- 2 Rutabaga  
375 g (environ 3/4 de lb)



- 3 Lait chaud  
125 ml (1/2 tasse)



- 4 Porc effiloché avec sauce barbecue  
1 boîte de 680 g



- 5 Havarti râpé  
160 ml (2/3 de tasse)

**Prévoir aussi :**

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre

**Facultatif :**

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



**PAR PORTION**

Calories	475
Protéines	28 g
Matières grasses	20 g
Glucides	50 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	137 mg
Sodium	801 mg

## Parmentier au porc effiloché

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes • Quantité : de 4 à 6 portions

sans noix • se congèle

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Peler et couper en cubes les pommes de terre et le rutabaga. Déposer dans une casserole et couvrir d'eau. Saler. Porter à ébullition, puis cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec le lait chaud et le beurre.

3. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer l'effiloché de porc et sa sauce, puis chauffer au micro-ondes de 1 à 2 minutes. Si désiré, parsemer de ciboulette.

4. Transférer le porc effiloché dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po). Couvrir de purée de pommes de terre

et de rutabaga et égaliser la surface. Garnir de havarti.

5. Cuire au four de 20 à 25 minutes.

### Pour accompagner Sauté de pois sucrés et shiitakes

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 375 ml (1 1/2 tasse) de pois sucrés jusqu'à tendreté. Égoutter. Dans la même casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive à feu moyen-élevé. Cuire 250 ml (1 tasse) de shiitakes émincés et 1 petit oignon haché 2 minutes. Incorporer les pois sucrés et 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements italiens. Saler et poivrer.



# PLATS tout-en-un





- 1 Vinaigrette italienne  
60 ml (¼ de tasse)



- 2 Vinaigre balsamique  
60 ml (¼ de tasse)



- 3 Poulet  
4 cuisses



- 4 6 pommes  
de terre rouges  
Patates Dolbec  
coupées en quartiers



- 5 3 demi-poivrons  
de couleurs variées  
coupés en cubes

**Prévoir aussi :**

- 1 petit oignon rouge coupé en quartiers

**Facultatif :**

- 1 brocoli coupé en bouquets



PAR PORTION	
Calories	620
Protéines	33 g
Matières grasses	30 g
Glucides	51 g
Fibres	5 g
Fer	9 mg
Calcium	72 mg
Sodium	313 mg

## Cuisses de poulet à l'italienne sur la plaque

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 40 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans un bol, mélanger la vinaigrette italienne avec le vinaigre balsamique.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les cuisses de poulet et les pommes de terre. Arroser d'un filet d'huile d'olive et de la moitié de la vinaigrette. Saler et poivrer. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

4. Ajouter les poivrons, l'oignon rouge et, si désiré, le brocoli dans le bol contenant le reste de la vinaigrette. Remuer.

5. Ajouter les légumes sur la plaque. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la chair des cuisses de poulet se détache facilement de l'os.

### INGRÉDIENT VEDETTE

#### Un petit bijou de pomme de terre

Parmi les nombreuses variétés de pommes de terre cultivées par Patates Dolbec (plus de 15 !), bon nombre d'entre elles sont des variétés de pommes de terre rouges. Et avec raison ! Toujours éblouissante, la pomme de terre rouge colore les plats et en vole la vedette. Ici grillée et servie en accompagnement avec d'autres légumes, elle est aussi délicieuse cuite au four, en purée, en salade ou en frites. Sa chair fondante et sa peau tendre ont tout pour vous faire craquer !

Pour tout savoir :  
patatesdolbec.com



## Côtelettes de porc à la crème de bacon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

**1.** Saler et poivrer les côtelettes de porc.

**2.** Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les côtelettes de porc de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver dans une assiette.

**3.** Dans la même poêle, verser la crème de bacon et 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse) d'eau. Remuer et porter à ébullition.

**4.** Ajouter les pommes de terre et les carottes dans la poêle. Couvrir et laisser mijoter à feu doux de 7 à 10 minutes.

**5.** Ajouter les haricots verts. Poursuivre la cuisson 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

**6.** Remettre les côtelettes de porc dans la poêle et réchauffer quelques secondes.

PAR PORTION	
Calories	698
Protéines	47 g
Matières grasses	17 g
Glucides	90 g
Fibres	14 g
Fer	4 mg
Calcium	84 mg
Sodium	693 mg



- 1** Porc  
8 petites côtelettes de 80 g (environ 2  $\frac{3}{4}$  oz) chacune



- 2** Crème de bacon  
1 boîte de 284 ml



- 3** 12 à 15 pommes de terre grelots coupées en deux



- 4** 2 carottes coupées en rondelles



- 5** 15 à 20 haricots verts coupés en tronçons

### En complément

#### Crumble de bacon

Dans un bol, mélanger 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de chapelure panko avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu et 4 tranches de bacon précuit coupées en petits dés. Répartir la préparation sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 4 à 6 minutes à 205 °C (400 °F), en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le crumble soit doré.





- 1 **Poulet entier**  
1,5 kg (3 ½ lb)



- 2 **1 citron**  
coupé en quartiers



- 3 **Assaisonnements pour poulet**  
15 ml (1 c. à soupe)



- 4 **Carottes miniatures**  
1 paquet de 250 g



- 5 **Pommes de terre grelots rouges**  
avec la peau coupées en deux  
450 g (1 lb)

**Prévoir aussi :**

- 1 tige de thym
- 1 feuille de laurier

**Facultatif :**

- 2 gousses d'ail entières pelées



PAR PORTION	
Calories	803
Protéines	44 g
Matières grasses	37 g
Glucides	72 g
Fibres	2 g
Fer	3 mg
Calcium	409 mg
Sodium	779 mg

## Poulet entier aux légumes racines à la mijoteuse

Préparation : 15 minutes • Cuisson à faible intensité : 6 heures  
Quantité : 4 portions

1. Dans la cavité du poulet, déposer les quartiers de citron, le thym et le laurier. Frotter le poulet avec les assaisonnements pour poulet. Déposer le poulet dans la mijoteuse.
2. Verser 250 ml (1 tasse) d'eau dans la mijoteuse. Sur le pourtour du poulet, répartir les carottes, les pommes de terre et, si désiré, les gousses d'ail.
3. Couvrir et cuire de 6 à 7 heures à faible intensité, jusqu'à ce que la chair du poulet se détache facilement de l'os.

### Pour accompagner

#### Sauce demi-glace au vin rouge et champignons

Dans une casserole, mélanger le contenu de 1 sachet de sauce demi-glace de 34 g avec 250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf et 125 ml (½ tasse) de vin rouge. Porter à ébullition en fouettant. Ajouter 8 champignons émincés et laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.





## Galettes de pain de viande

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

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Diviser le pain de viande en quatre parts et les façonner en galettes.
3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les galettes de pain de viande, les haricots et les pommes de terre, sans les superposer.
4. Badigeonner les galettes de ketchup. Saupoudrer tous les ingrédients d'épices barbecue.
5. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des galettes ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	512
Protéines	31 g
Matières grasses	24 g
Glucides	47 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	69 mg
Sodium	1 605 mg



- 1 **Pain de viande**  
du commerce  
1 pain de 700 g



- 2 **Haricots verts**  
150 g (1/3 de lb)



- 3 **Pommes de terre  
grelots**  
coupées en quatre  
450 g (1 lb)



- 4 **Ketchup**  
160 ml (2/3 de tasse)



- 5 **Épices barbecue**  
30 ml (2 c. à soupe)



- 1 2 pommes de terre pelées et coupées en dés



- 2 Mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti 500 ml (2 tasses)



- 3 Bœuf haché maigre 450 g (1 lb)



- 4 Épices à steak 15 ml (1 c. à soupe)



- 5 Cheddar jaune râpé 375 ml (1 1/2 tasse)

#### Facultatif :

- 4 tranches de bacon précuit coupées en morceaux
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché



## Casserole de bœuf haché et cheddar

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une grande casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition, puis cuire de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter le mélange de légumes dans la casserole et poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter.

3. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter le mélange de légumes, les pommes de terre, les épices à steak et, si désiré,

le bacon dans la poêle. Remuer. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes.

5. Garnir la préparation de cheddar. Laisser fondre quelques minutes.

6. Si désiré, garnir de persil au moment de servir.

#### PAR PORTION

Calories	540
Protéines	37 g
Matières grasses	32 g
Glucides	24 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	352 mg
Sodium	579 mg

# Menus *décadents*



# Fondue au fromage et trio de bouchées de pommes de terre grelots

Préparation : 25 minutes • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

## Fondue au fromage

250 g (environ ½ lb)  
de gruyère râpé  
.....

250 g (environ ½ lb) de fromage  
Oka râpé  
.....

250 g (environ ½ lb) de fromage  
Le Migneron de Charlevoix râpé  
.....

30 ml (2 c. à soupe) de féculé  
de maïs  
.....

1 gousse d'ail pelée  
et coupée en deux  
.....

375 ml (1 ½ tasse) de vin blanc  
.....

Poivre au goût  
.....

1,25 ml (¼ de c. à thé)  
de muscade  
.....

**1.** Dans un bol, mélanger les fromages avec la féculé de maïs.

**2.** Frotter l'intérieur du caquelon à fondue au fromage avec les moitiés de gousse d'ail.

**3.** Verser le vin blanc dans le caquelon et porter à ébullition.

**4.** Réduire le feu à doux. Incorporer les fromages graduellement en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'ils soient fondus. Poivrer et ajouter la muscade. Remuer.

**5.** Placer le caquelon sur le réchaud à fondue et accompagner la fondue du trio de bouchées.

## Trio de bouchées de pommes de terre grelots avec saucisses, chou-fleur et bacon

1 saucisse italienne  
.....

16 pommes de terre grelots  
jaunes Mini Parfaite de Patates  
Dolbec  
.....

8 pommes de terre grelots  
rouges Mini Parfaite de Patates  
Dolbec  
.....

4 tranches de bacon fumé  
coupées en deux  
.....

Poivre au goût  
.....

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

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

7,5 ml (½ c. à soupe) d'épices  
cajun  
.....

8 petits bouquets de chou-fleur  
.....

**2.** Dans une casserole, déposer la saucisse italienne et les pommes de terre grelots jaunes. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire 10 minutes à feu moyen. Égoutter. Couper la saucisse en huit rondelles.

**3.** Pendant ce temps, enrober chaque pomme de terre grelot rouge d'une demi-tranche de bacon. Poivrer.

**4.** Dans un bol, mélanger l'huile avec le persil et les épices cajun.

**5.** Sur huit petites brochettes, piquer une rondelle de saucisse et une pomme de terre grelot jaune. Sur huit autres petites brochettes, piquer un bouquet de chou-fleur et une pomme de terre grelot jaune.

**6.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pommes

de terre enrobées de bacon et les 16 mini-brochettes. Badigeonner les brochettes au chou-fleur d'huile épicée.

**7.** Cuire au four de 15 à 20 minutes, en retournant les brochettes à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre des 16 mini-brochettes soient *al dente*.

**8.** Retirer les mini-brochettes du four et les réserver dans une assiette.

**9.** Remettre les pommes de terre enrobées de bacon au four et poursuivre la cuisson de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient *al dente* et le bacon croustillant. Servir avec les mini-brochettes.

### **Secret de chef** Patates grelots colorées

Que vous ayez un faible pour les rouges ou que vous préfériez les jaunes, les Mini Parfaites de Patates Dolbec sont des patates grelots absolument... parfaites ! En raison de leur petite taille, elles cuisent en une fraction de temps, pouvant ainsi être dégustées plus rapidement. En plus, elles n'ont même pas besoin d'être épluchées ! Bien enrobée de fromage gruyère fondant, leur chair tendre et goûteuse transportera vos papilles directement dans les Alpes !

Pour tout savoir : [patatesdolbec.com](http://patatesdolbec.com)







# Ailes de poulet épicées au miel

Préparation : 15 minutes • Marinage (facultatif) : 8 heures • Cuisson : 30 minutes • Quantité : 24 ailes

• sans noix • sans œuf • se congèle

24 ailes de poulet  
.....

## Pour la marinade :

125 ml (½ tasse)  
de ketchup  
.....

60 ml (¼ de tasse)  
de sauce chili épicée thaï  
.....

60 ml (¼ de tasse)  
d'huile d'olive  
.....

45 ml (3 c. à soupe) de miel  
.....

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

15 ml (1 c. à soupe)  
de sauce soya  
.....

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

5 ml (1 c. à thé)  
de poudre d'ail  
.....

1,25 ml (¼ de c. à thé)  
de piment de Cayenne  
.....

**1.** Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la marinade. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu doux. Retirer du feu et laisser tiédir.

**2.** Dans un bol, déposer les ailes de poulet. Verser la marinade et remuer pour enrober les ailes de marinade. Couvrir. Si désiré, laisser mariner au frais de 8 à 12 heures.

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

**4.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les ailes de poulet, sans les superposer. Cuire au four de 29 à 34 minutes, en retournant les ailes à mi-cuisson.

**5.** Régler le four à la position « grill » (*broil*) et faire griller 1 minute.

PAR PORTION	
Calories	147
Protéines	9 g
Matières grasses	10 g
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	8 mg
Sodium	191 mg

# Pelures de pommes de terre farcies bacon et cheddar

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 27 minutes • Quantité : 12 pelures de pommes de terre

• sans noix • sans œuf

8 tranches de bacon  
.....

6 petites pommes de terre  
non pelées  
.....

3 oignons verts hachés  
.....

15 ml (1 c. à soupe)  
d'assaisonnements cajun  
.....

125 ml (½ tasse) de tomates  
séchées coupées en dés  
.....

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

125 ml (½ tasse)  
de crème sure 14 %  
.....

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

**2.** Déposer les tranches de bacon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 12 minutes. Retirer du four et déposer le bacon sur du papier absorbant. Émietter le bacon.

**3.** Pendant ce temps, déposer les pommes de terre dans une casserole et couvrir d'eau salée. Porter à ébullition à feu moyen, puis cuire de 5 à 6 minutes, en prenant soin de conserver les pommes de terre légèrement croquantes. Égoutter et laisser tiédir.

**4.** Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. À l'aide d'une petite cuillère, retirer délicatement la

chair en prenant soin de conserver un pourtour d'environ 0,5 cm (¼ de po).

**5.** Dans un bol, mélanger le bacon émietté avec les oignons verts, les assaisonnements cajun, les tomates séchées et le cheddar.

**6.** Garnir les pelures de pommes de terre avec la préparation au bacon.

**7.** Couper légèrement la base des pommes de terre afin qu'elles puissent demeurer à plat. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

**8.** À la sortie du four, garnir chaque pelure de crème sure.

Envie de  
gagner du  
temps ? Optez  
pour du bacon  
précuit !

PAR PORTION	
Calories	214
Protéines	7 g
Matières grasses	12 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	92 mg
Sodium	234 mg

PAR PORTION	
Calories	762
Protéines	60 g
M.G.	30 g
Glucides	55 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	259 mg
Sodium	1064 mg

# Poutine au bœuf effiloché, sauce à la bière

Préparation 25 minutes • Cuisson 2 heures • Quantité de 4 à 6 portions

1,5 kg (3 ½ lb) de rôti de palette de bœuf avec os

1 sachet de soupe à l'oignon de 33 g

1 carotte coupée en dés

1 branche de céleri émincée

1 tige de thym

1 feuille de laurier

4 gousses d'ail pelées

375 ml (1 ½ tasse) de sauce demi-glace

1 bouteille de bière blonde de 330 ml

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

150 g (⅓ de lb) de fromage Oka coupé en dés

## Pour les frites:

8 pommes de terre à chair jaune

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu

Fleur de sel et poivre au goût

**1.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

**2.** Assaisonner le rôti de palette de bœuf avec le contenu du sachet de soupe à l'oignon.

**3.** Déposer le rôti dans une casserole allant au four. Autour du rôti, répartir la carotte, le céleri, les fines herbes, les gousses d'ail, la sauce demi-glace et la bière. Porter à ébullition à feu moyen.

**4.** Couvrir et cuire au four de 2 heures à 2 heures 30 minutes, jusqu'à ce que la chair se défasse facilement à la fourchette.

**5.** Environ 30 minutes avant la fin de la cuisson du rôti, couper les pommes de terre en bâtonnets de 7 cm x 1 cm (3 po x ½ po).

**6.** Déposer les bâtonnets dans une casserole et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen. Quand l'eau bout, retirer du feu. Égoutter les bâtonnets et assécher sur un linge.

**7.** Dans un bol, mélanger l'huile avec le beurre fondu, la fleur de sel et le poivre. Ajouter les frites et remuer.

**8.** Retirer le rôti du four et régler la température à 190 °C (375 °F).

**9.** Déposer les frites sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier parchemin, sans

les superposer. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en remuant les frites à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

**10.** Pendant ce temps, retirer le rôti de palette de la casserole et filtrer le jus de cuisson à l'aide d'une passoire fine. Déposer le rôti dans une assiette. Porter le jus de cuisson à ébullition dans la casserole.

**11.** Dans un bol, mélanger la fécule de maïs avec un peu d'eau froide, puis incorporer au jus de cuisson en remuant.

**12.** Effiloche le rôti à l'aide d'une fourchette.

**13.** Dans quatre à six bols, répartir les frites, puis parsemer de fromage Oka. Garnir de bœuf effiloché et napper de sauce à la bière.

sur  
le web

Poutine: 6 recettes décadentes!

[pratico-pratiques.com/poutinesdecadentes](http://pratico-pratiques.com/poutinesdecadentes)





PAR PORTION	
Calories	998
Protéines	37 g
M.G.	66 g
Glucides	63 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	163 mg
Sodium	1074 mg

## Burger gourmand

Préparation 30 minutes • cuisson 27 minutes • Quantité 4 portions

2 pommes de terre  
.....  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
.....  
4 pains à hamburger  
.....  
75 g (environ 2 ¾ oz) de tranches  
de canard fumé  
.....  
8 tranches de cornichons sucrés  
pour sandwiches  
.....  
100 g (3 ½ oz) de cheddar à la bière  
noire (de type La Criminelle Noire  
de Perron) tranché  
.....  
½ oignon rouge émincé  
.....  
**Pour les galettes :**  
200 g (environ ½ lb) de porc  
haché maigre  
.....  
200 g (environ ½ lb) de veau haché  
.....  
80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches  
(françaises) hachées  
.....  
45 ml (3 c. à soupe) de bacon émietté  
.....  
60 ml (¼ de tasse) de flocons  
d'avoine à cuisson rapide  
.....  
45 ml (3 c. à soupe) de tomates  
séchées émincées  
.....

30 ml (2 c. à soupe) de basilic émincé  
.....  
1 œuf battu  
.....  
Poivre au goût  
.....

### Pour la sauce :

250 ml (1 tasse) de bière blonde  
.....  
60 ml (¼ de tasse) d'échalotes  
sèches (françaises) hachées  
.....  
2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir  
italien broyé ou de poivre du moulin  
.....  
125 ml (½ tasse) de mayonnaise  
.....  
30 ml (2 c. à soupe) de persil haché  
.....

**1.** Préchauffer le four à 180°C  
(350°F).

**2.** À l'aide d'une mandoline,  
couper les pommes de terre en  
tranches fines.

**3.** Déposer les tranches de  
pommes de terre sur une plaque  
de cuisson tapissée d'une feuille  
de papier parchemin, sans les  
superposer. Badigeonner les deux  
côtés des tranches de pommes  
de terre de 30 ml (2 c. à soupe)  
d'huile d'olive. Cuire au four  
15 minutes.

**4.** Dans une casserole, mélanger  
la bière avec les échalotes  
et le poivre. Chauffer à feu  
doux-moyen jusqu'à réduction  
complète du liquide. Retirer du  
feu et laisser tiédir.

**5.** Dans la même casserole,  
ajouter la mayonnaise et le persil.  
Remuer. Réserver au frais.

**6.** Dans un bol, mélanger les  
ingrédients des galettes. Former  
quatre galettes d'environ 2 cm  
(¾ de po) d'épaisseur avec la  
préparation.

**7.** Dans une poêle, chauffer  
le reste de l'huile d'olive à  
feu moyen. Cuire les galettes  
6 minutes de chaque côté,  
jusqu'à ce que l'intérieur des  
galettes ait perdu sa teinte rosée.

**8.** Diviser les pains en deux et  
les faire griller au four de 1 à  
2 minutes à la position « grill »  
(*broil*).

**9.** Garnir les pains de sauce, de  
tranches de canard, de corni-  
chons, d'une galette de viande,  
de fromage, d'oignon rouge et  
de tranches de pommes de terre.



**PAR PORTION**

Calories	712
Protéines	22 g
M.G.	41 g
Glucides	67 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	330 mg
Sodium	591 mg

# Gnocchis au chèvre, gorgonzola et poire caramélisée

Préparation 30 minutes • Cuisson 50 minutes • Quantité 4 portions

700 g (environ 1 ½ lb) de pommes de terre Russet  
 .....  
 250 ml (1 tasse) de farine  
 .....  
 1 œuf battu  
 .....  
 Sel et poivre au goût  
 .....  
 375 ml (1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %  
 .....  
 100 g (3 ½ oz) de gorgonzola coupé en dés  
 .....  
 100 g (3 ½ oz) de fromage de chèvre crémeux émietté  
 .....  
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
 .....  
 1 poire pelée et coupée en quartiers  
 .....  
 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette hachée  
 .....  
 80 ml (⅓ de tasse) de noix de Grenoble hachées grossièrement  
 .....



1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Envelopper chaque pomme de terre dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à tendreté.
3. Peler les pommes de terre, puis les réduire en purée. Laisser tiédir.
4. Dans un bol, mélanger la purée de pommes de terre avec la farine et l'œuf. Saler et poivrer. Pétrir délicatement jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et souple. Diviser la pâte en deux.
5. Sur une surface farinée, façonner chaque part de pâte en un cylindre de 1 cm (½ po) de diamètre. Tailler les cylindres en morceaux de 2,5 cm (1 po) de longueur afin de former des gnocchis.

6. Imprimer un motif cannelé sur les gnocchis. Pour ce faire, faire rouler la pâte sur les dents d'une fourchette disposée à l'envers.
7. Dans une casserole, porter la crème à ébullition à feu doux-moyen.
8. Hors du feu, ajouter les fromages et laisser fondre. Saler, poivrer et remuer.
9. À l'aide du mélangeur-plongeur, émulsionner la préparation au fromage jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Réserver au chaud.
10. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les quartiers de poire 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés.
11. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les gnoc-

chis 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface de l'eau. Égoutter.

12. Ajouter les gnocchis et la ciboulette dans la casserole contenant la sauce.
13. Répartir les gnocchis dans les assiettes. Garnir chaque portion de poire caramélisée et de noix de Grenoble. Poivrer.