

RICARDO

**Plats froids pour
jours chauds**

.....

Variations sur
le fenouil

.....

**Les petits fruits
de l'île d'Orléans**

La simplicité de l'été!



La plus
BELLE tarte
de la saison!



**DES DESSERTS
AUX GARNITURES
SPECTACULAIRES**

Le mix parfait de l'été

Le meilleur de la musique
des années 80-90
combiné aux succès
d'aujourd'hui

rythme
105.7

AU MENU

juin-juillet 2022 · volume 20 numéro 6



PLATS PRINCIPAUX

Petits fruits, grosse fierté

Isabelle Deschamps Plante s'est rendue sur l'île d'Orléans pour rencontrer des producteurs de fraises et de framboises.

36

Cuisine froide pour jours chauds

On a réuni des recettes rafraîchissantes et colorées qui n'exigent (presque) pas de cuisson.

56

Formidable fenouil

Séduits par le goût anisé et la polyvalence du fenouil, on l'a exploré sous toutes ses formes.

81

Tout garni

On vous propose des desserts simples aux garnitures flamboyantes qui feront jaser tout l'été.

106

EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

PHOTOGRAPHE **MAUDE CHAUVIN** STYLISTE ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISTE CULINAIRE **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE**

ACCOMPAGNEMENTS



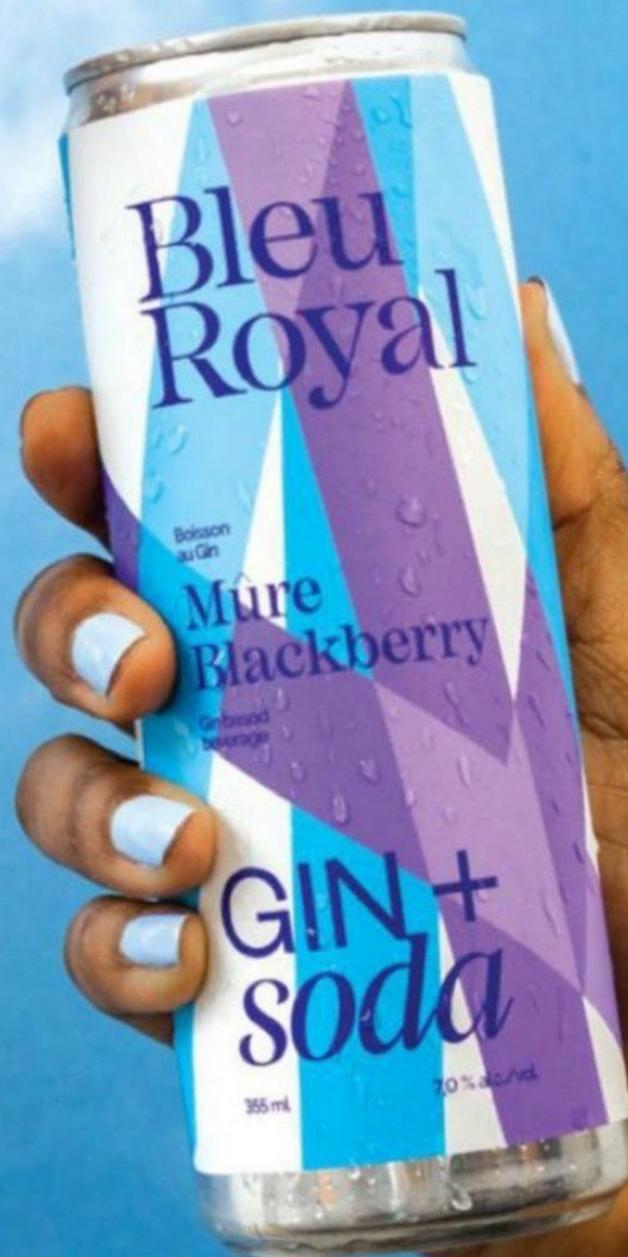
Le meilleur tzatziki, parfait pour l'apéro!

EN COULISSES	8
DE BOUCHE À OREILLE	10
Les tendances qui alimentent nos conversations	
L'INGRÉDIENT	12
Les lentilles béluga sous la loupe	
ON AIME	15
Les trouvailles de l'équipe	
RECETTES DE SEMAINE	16
Des plats simples et rapides à cuisiner	
À VOTRE SANTÉ!	26
Le poids et la santé : à ne pas confondre	
LES CHOIX DE BRIGITTE	30
Mes coups de cœur de l'été	
LE MEILLEUR	32
Tzatziki	
SUR LE WEB	34
Ce qui se passe sur ricardocuisine.com	
COUP DE CŒUR	76
Pizza hawaïenne sur le barbecue	
ON BOIT QUOI?	78
Cola aux cerises et au bourbon	
FAIT MAISON	94
Moutarde forte	
ZÉRO GASPILLAGE	96
Que faire avec les surplus de haricots?	
SUR MESURE	98
Crème glacée au chocolat végétalienne	
COMME AU RESTO	100
Tarte aux bleuets et au chocolat	
EN VRAC	118
Les trucs et astuces de notre équipe cuisine	
INDEX DES RECETTES	121
LA DERNIÈRE BOUCHÉE	122
Ce qu'on a mangé de bon dernièrement	

Bleu Royal

NOUVEAUX FORMATS

Prêts-à-boire au gin



BluePearl.

Disponible à la



Éduc **alcool**
La modération a bien
meilleur goût.

18+

CAFÉ RICARDO

MENU SAISONNIER FRAIS. LOCAL. SAVOUREUX.



Réservez votre table
dès maintenant!
cafericardo.com

RICARDO

MANGER ENSEMBLE

Présidente et éditrice Brigitte Coutu
Chef exécutif Ricardo Larrivé
Directrice générale Mireille Arteau

CONTENU

Directrice contenu et création
Maude Bourcier-Bouchard

Directrices artistiques
Cristine Berthiaume,
Caroline Blanchette

Gestionnaire de projets et production
Marisol Moquin Laferrière

Coordonnatrice de projets
Martine Lauriault

Rédactrices
Marie-Pier Gagnon,
Annie St-Amour

Gestionnaire de contenu et médias sociaux
Alexandre Perras

Révisseuse linguistique
Christine Dumazet

Correctrice d'épreuves
Louise Faucher

Collaboratrices
Christina Blais, Karine Gravel,
Charline-Ève Pilon

CUISINE

Gestionnaire de projets et production
Eve Marchand

Chef senior au développement
Etienne Marquis

Chefs au développement
Nicolas Cadrin,
Isabelle Deschamps Plante,
Laurence Viens

Cuisinière à la standardisation
Danielle Bessette

Collaboratrices
Michelle Diamond,
Cindy Laplante, Katie Moore

STUDIO

Photographes
Maude Chauvin, David De Stefano,
Dominique Lafond,
Jean-Michel Poirier

Designers multiplateformes
Geneviève Larocque,
Jean-Michel Poirier,
Olivier Savoie

Graphistes - infographistes
Karine Breton, Michèle Héren

Collaborateurs
Audrey Boivin, Thomas Bouquin,
Martin Côté, Marie-Josée Forest,
Marie Mainguy, Lydia Moscato,
Caroline Nault, Eve Paquet,
Sylvain Riel, Nataly Simard

NUMÉRIQUE

Directrice numérique
Julie Laporte

Intégratrice de contenu
Vicki Karigiannis

VENTES PUBLICITAIRES

Directeur des ventes publicitaires
Hugues Lavallée
hugues@ricardocuisine.com

Directrice de comptes senior Solutions créatives
Anouk Lebrun Malbeuf
anouk@ricardocuisine.com

Directrices de comptes
Marie-Ève Breton-Beaulieu
mbreton@ricardocuisine.com
Florence Hémon
florence@ricardocuisine.com

Gestionnaires de projets
Marie-Eve Fontaine
marie-evefontaine@ricardocuisine.com
Mélissa Gouge
melissagouge@ricardocuisine.com
Isabelle Mrvica
isabellemrvica@ricardocuisine.com

MARKETING

Vice-présidente Communications et marketing
Nathalie Carbonneau
nathalie@ricardocuisine.com

Gestionnaire de projets
Marie-Élène Lamoureux

IMPRESSION
TC Imprimeries

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques

SOLUTIONS INTERACTIVES
Dialog Insight

SERVICES AUX ABONNÉS

Par téléphone: 1 866 807-5522 / Par courriel: magazine@ricardocuisine.com

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

RICARDO
media

Le magazine *Ricardo* est publié huit fois par an par Ricardo Media inc. (RMI). © 2022 Tous droits réservés. Le contenu du magazine *Ricardo* ne peut être reproduit sans l'autorisation de RMI. Les propos des collaborateurs du magazine *Ricardo* ne reflètent pas nécessairement l'opinion de RMI. Les publicités du magazine ne sauraient constituer un cautionnement par RMI des produits ou des services dont elles font la promotion. RMI n'est aucunement responsable envers quiconque de tout dommage ou de toute omission pouvant résulter de ces propos ou de ces publicités.

Dépôt légal ISSN 1707-9101
Bibliothèque et Archives Canada
et Bibliothèque et Archives nationales du Québec





SANS
GLUTEN

Le bon goût de l'avoine canadienne dans ton café.

Silk

On y prend tous goût.

Parfaites pour le café, mais bonnes en toutes occasions, nos boissons longue conservation sont fabriquées à base d'avoine cultivée au Canada. Plus d'infos sur silkcanada.ca.

Silk^{MD} © 2022 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

Un méga sundae
double caramel
qui fera tourner
les têtes!



Des fraises
partout, même dans
nos cocktails!



Les belles framboises
de l'île d'Orléans

Cuisiner en gougounes

Entre deux baignades et une partie de *frisbee*, on a envie de recettes simples et rafraîchissantes, qui se préparent même en maillot de bain. Dans ce numéro, on vous propose des recettes anti-canicule à servir bien froides (page 56) et des desserts ultra faciles à préparer aux garnitures spectaculaires (page 106). Côté fraîcheur, le fenouil ne donne pas sa place. On vous propose donc plusieurs nouvelles façons de cuisiner ce bulbe à la saveur anisée (page 81). Et pour s'évader encore plus, Isabelle s'est rendue à l'île d'Orléans pour rencontrer des producteurs de fraises et de framboises et s'inspirer afin d'apprêter les petits fruits en versions salées et sucrées (page 36). Un été pas compliqué, comme on les aime !



UN PETIT COUCOU DE LA GASPÉSIE

En voyage l'automne dernier, Brigitte et Ricardo se sont arrêtés Chez Alexis Boutique et Espace Café. Située à Sainte-Anne-des-Monts, cette épicerie fine offre une belle sélection de produits gourmands et d'accessoires de cuisine, dont plusieurs de la marque RICARDO. On le voit ici en compagnie de la propriétaire des lieux, Dany Gasse, qui était d'ailleurs très fière de l'accueillir dans son commerce.

La simplicité réfléchie

On tente constamment de simplifier nos recettes. Pendant la séance photo de notre tarte aux fraises et aux framboises (p. 50), la garniture de crème fouettée était répartie à l'aide d'une poche à pâtisserie, mais nous avons changé d'idée à la dernière minute afin de l'étaler plus facilement à la spatule. Cette version s'est retrouvée en couverture du magazine, mais la tarte plus élaborée, que l'on voit ci-contre, sera offerte dans les restaurants Café RICARDO cet été.



UNE PYRAMIDE DE BEIGNES

Etienne, chef et styliste culinaire, a joué aux architectes pour bâtir notre gâteau de beignes (p. 114). Un empilage bien calculé de beignes, de fraises et de cerises afin de créer une pyramide sucrée. Le résultat est super impressionnant, grâce à la crème mascarpone qui a bien tenu son rôle de ciment à dessert!



Un atelier floral

Au mois de mai dernier, Isabelle a accueilli dans nos bureaux les gagnants d'un concours lancé dans notre magazine du printemps, pour un atelier culinaire mettant en vedette les fleurs comestibles. Elle était accompagnée de Jérôme Giguère, spécialiste jardinier pour PRO-MIX, qui a répondu à toutes les questions des participants à propos de la culture de ces végétaux, tandis qu'Isabelle leur a montré comment les utiliser en cuisine.



Un retour attendu

L'équipe revient progressivement dans nos bureaux, et cela fait vraiment du bien! Comme notre mode de travail a été grandement transformé par la pandémie, nous avons effectué quelques changements dans notre espace.



On a aménagé un studio photo dans notre ancienne salle de conférence pour que Jean-Michel, photographe, et l'équipe de création aient de l'équipement et des accessoires à portée de main.



Des bureaux fermés qui étaient occupés par quelques collègues ont été transformés en salle de réunion pour faciliter les rencontres hybrides entre virtuel et présentiel. Allô l'équipe des ventes publicitaires!



Mais ce qui ne change pas, c'est le plaisir de se retrouver « en personne » pour un 5 à 7 sur la terrasse ou un lunch dans la salle à manger entre collègues, comme l'a fait l'équipe des finances récemment.

Les tendances qui alimentent nos conversations



Créateur d'arômes

Spécialiste des odeurs et du goût, l'**aromaticien** exerce un métier méconnu, qui consiste à créer des arômes en laboratoire. Compte tenu de la demande grandissante pour de nouvelles combinaisons de saveurs et du développement continu de produits, la création d'arômes a la cote. D'autant plus que l'implantation d'outils technologiques issus de l'intelligence artificielle viendra appuyer l'aromaticien dans ses tâches. Un parcours scolaire en chimie ou en agroalimentaire constitue la porte d'entrée vers ce métier. Ce sont toutefois les entreprises qui forment les aromaticiens en jumelant les apprentis avec des gens d'expérience, qui ont obtenu leur certification de la *Society of Flavor Chemists*, à New York.



Du gâteau sur Instagram

Pour offrir un joli gâteau d'anniversaire, il suffit maintenant de passer une simple commande sur Instagram. L'entreprise **Stressed but Backwards** (@stressedbutbackwards) propose de jolis gâteaux à l'allure vintage aux couleurs éclatantes et personnalisables. On peut donc demander d'y inscrire un souhait ou un message et le faire livrer à un proche dans un délai de 72 heures. À retenir pour une prochaine fête dans la région montréalaise.



La jardinière de ville

Butine est le projet de trois amis au pouce vert vivant en colocation et qui ne trouvaient pas de jardinières à leur goût sur le marché pour cultiver des fleurs, des fines herbes et des légumes sur leur petite terrasse montréalaise. Pour verdier leur espace, ils ont créé des modèles de jardinières minimalistes et colorées faites d'aluminium et de bois, deux matériaux qui supportent les changements de température. Grâce à un système de cordes et de crochets, la jardinière peut facilement être attachée à la balustrade d'un balcon et à un treillis, ou encore, être simplement déposée au sol. Vive le jardinage urbain!



Vin en sac

On a tous de mauvais souvenirs de vins offerts dans des boîtes de carton dont la qualité laissait à désirer. Heureusement, les temps ont changé, et de nouvelles entreprises offrent maintenant des vins intéressants en grands formats, dont le contenant a évolué également. C'est le cas de C'est dans le sac de la **Cave des Vignerons d'Estézargues**. Ce vin rouge biologique de la vallée du Rhône est proposé dans un sac en plastique pratique et léger. Il est élaboré et ensaché directement sur le lieu de production. On le transporte aussi bien lors d'une expédition en montagne que pour un pique-nique au parc. *En vente à la SAQ.*

À froid

Les inconditionnels du thé glacé seront ravis par la nouvelle offre de thés qu'on peut infuser à froid. Plus besoin d'acheter des thés glacés prêts à boire. Des entreprises comme **Tetley** et **Twinings** proposent des sachets de thé qu'on peut simplement laisser infuser dans l'eau froide de notre bouteille réutilisable pendant quelques minutes avant de s'hydrater. Grâce à des saveurs comme framboises et canneberges ou pamplemousse rose et orange, c'est un rafraîchissement instantané! L'entreprise québécoise **Camellia Sinensis** propose aussi des thés en feuilles à laisser infuser dans l'eau froide puis à filtrer.



Découverte terre et mer

Consommés presque exclusivement par les familles de chasseurs et de pêcheurs, la viande de gibier et les produits de la mer issus de la pêche durable sont maintenant de plus en plus accessibles sur le Web. Spécialisée dans la distribution de viandes sauvages, de produits marins du Saint-Laurent et d'épices boréales québécoises, l'entreprise **Ô Karnivor** propose des boîtes thématiques qui permettent de s'initier aux viandes sauvages d'ici et aux produits du terroir. Le coffret « Découverte boréale », qui contient entre autres des terrines de foie de gibier, des médaillons de wapiti et des champignons forestiers, en est un exemple. Une belle découverte gustative en perspective! okarnivor.com

Prometteuse, l'aquaponie

L'aquaponie est une technique de production alimentaire qui attire de plus en plus l'attention parce qu'elle permet de réduire notre empreinte environnementale grâce à une meilleure gestion de l'eau et à une productivité améliorée. Dans une culture aquaponique, les poissons, les végétaux et les bactéries vivent en symbiose dans un système en circuit fermé. Et chacun en bénéficie. Les poissons sont nourris avec une alimentation naturelle, leurs déjections dans l'eau sont transformées par les bactéries en nutriments, que les plantes assimilent, ce qui purifie l'eau, qui est retournée au poisson. Un des avantages de ce mode de culture est qu'il convient à des espaces réduits en milieu urbain. Au nouveau **LabÉau** de l'entreprise québécoise **ÉAU**, spécialisée en aquaponie, des recherches sont en cours pour optimiser les procédés. À surveiller!



À vos agendas!

Une foule d'événements et de festivals gourmands auront lieu tout l'été partout au Québec. En voici quelques-uns à ne pas manquer.

Mondial des cidres SAQ

15 au 17 juillet
Canal de Lachine,
Montréal

Bordeaux fête le vin à Québec

1^{er} au 31 août
Agora du Port de
Québec, Québec

Fêtes gourmandes de Lanaudière

19 au 21 août
Parc des cultures,
Saint-Jacques

Festival de la poutine de Drummondville

25 au 27 août
Derrière le centre
Marcel-Dionne,
Drummondville

Festival Bières et Saveurs

2 au 5 septembre
Lieu historique
national du
Fort-Chambly,
Chambly

L'INGRÉDIENT

Les lentilles béluga sous la loupe

D'OÙ ÇA VIENT?

Le Canada est le plus grand pays producteur et exportateur de lentilles au monde.

Dans les prairies canadiennes, on cultive non seulement les lentilles vertes, brunes et rouges, mais aussi ces toutes petites lentilles noires en forme de billes qui ressemblent au caviar d'esturgeon béluga, d'où leur vient ce surnom. On cultive aussi cette variété de légumineuses super pratiques et nourrissantes au Québec.

COMMENT ÇA SE CUISINE?

À la différence des légumineuses de plus grande taille, comme les pois chiches et les haricots, les lentilles n'ont pas besoin de tremper dans de l'eau avant leur cuisson. Faciles à préparer, elles cuisent directement dans **2 à 3 fois leur volume d'eau bouillante, de 20 à 30 minutes**, jusqu'à tendreté. Contrairement à une idée tenace, il est non seulement permis mais recommandé d'ajouter du sel à l'eau de cuisson pour s'assurer d'assaisonner les lentilles à cœur.



Grâce à leur enveloppe extérieure un peu plus épaisse, les lentilles béluga ont une bonne tenue à la cuisson et ne se désintègrent pas.

ÇA GOÛTE QUOI?

En général, les lentilles sont reconnues pour leur **goût de noisette, légèrement terreux**, qui est encore plus présent dans les lentilles noires. On les aime en salade (voir notre salade de lentilles noires et de tomates cerises, p. 72), en bols Buddha, en burritos, en soupes ou comme accompagnement. On les trouve sous forme sèche dans les épiceries et en ligne.

C'EST BON POUR MOI?

Toutes les lentilles, y compris les béluga, sont une **bonne source de protéines végétales** rassasiantes, de fibres alimentaires, de vitamines, comme l'acide folique, et de minéraux tels que le fer, le zinc et le cuivre. L'enveloppe noire distinctive des lentilles béluga est riche en anthocyanes, des composés phytochimiques aux propriétés antioxydantes bénéfiques pour la santé. En somme, de bonnes raisons pour en mettre plus souvent au menu!



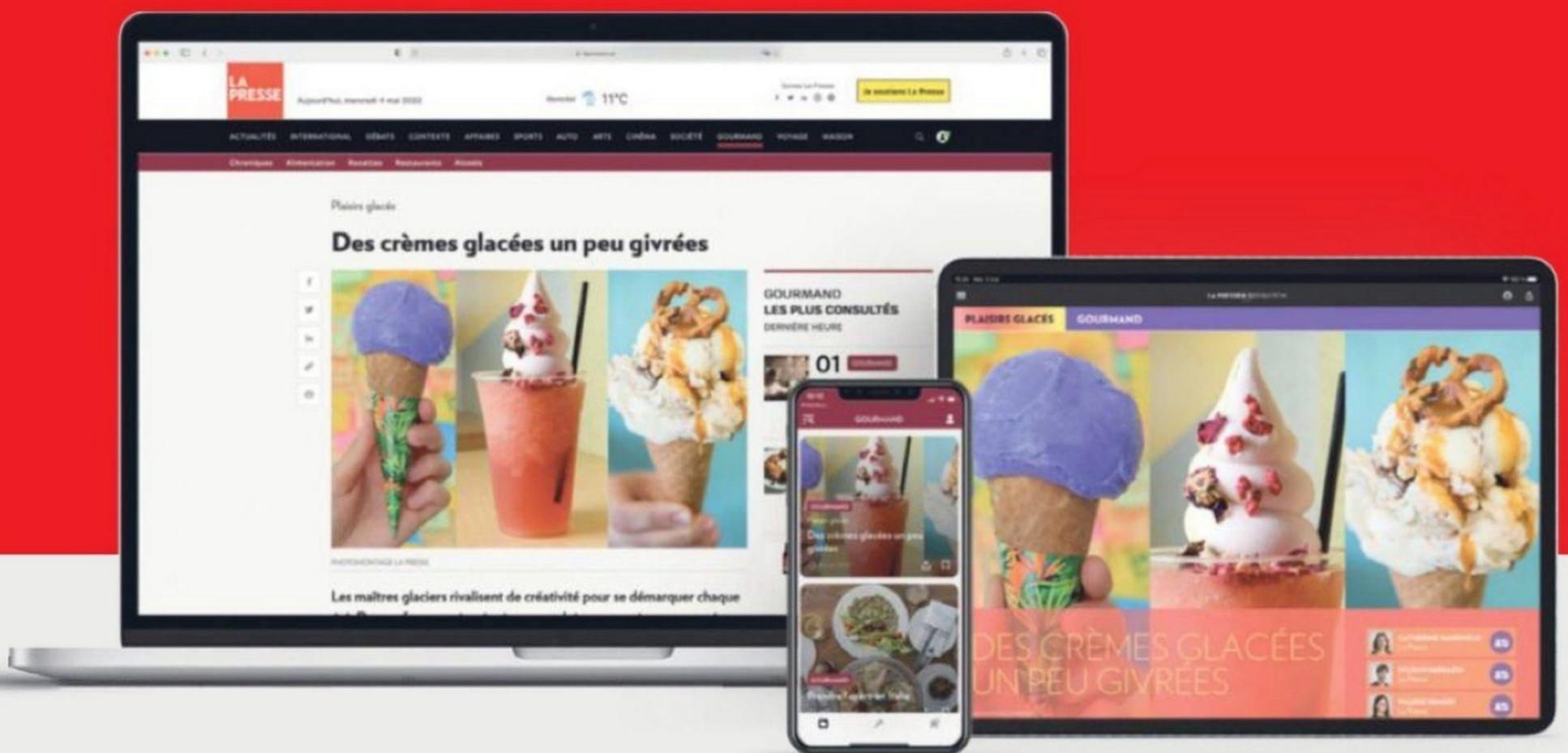
RICARDO
BOUTIQUE + CAFÉ

**Pour le plaisir
de manger ensemble**

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC
boutiquericardo.com



Laissez-vous inspirer par les tendances culinaires de l'été!



La Presse, complice de
vos découvertes gourmandes.

**LA
PRESSE**

Les trouvailles de l'équipe



LA CALIFORNIE D'ICI

Notre collègue Jean-Michel, photographe et designer graphique, a bu la bière California Style IPA de la microbrasserie Vilains Brasseurs à quelques reprises cet été. Le goût lui a vraiment rappelé celui des IPA de la côte ouest américaine. Il a particulièrement apprécié ses arômes d'agrumes et de pin. À déguster bien froide! Environ 4,90 \$ la canette de 473 ml, dans les épiceries spécialisées et certains supermarchés.



LAIT D'ÉTÉ

Offert en édition limitée pendant la saison estivale, le lait entier aux fraises de la Laiterie Chagnon fait la part belle au petit fruit rouge. Préparé à base d'arômes naturels, il n'a rien à voir avec le sirop de fraise qu'on ajoutait dans les verres de lait de notre enfance. De la nostalgie à son summum. 6,49 \$ le contenant de 1 litre, chez IGA.



CONCOMBRES EN POTS

Spécialisée dans les lactofermentations, l'entreprise Tout cru! a décidé de mettre l'été en pots en préparant du kimchi aux concombres, aussi appelé Oi kimchi. Tout le monde a adoré ce produit fermenté de 24 à 48 heures, légèrement sucré et épicé. 10,75 \$, sur toutcrufermentation.com et dans certaines épiceries.

DOUX PIMENT

Les membres de l'équipe en cuisine vivent une nouvelle idylle avec le *gochugaru*, un piment coréen en poudre. Ils en mettraient partout! Avec du tofu, dans une salade de melon miel et de concombres (p. 74) et même dans de la sauce à spaghetti. C'est son doux parfum fruité et son goût peu piquant qui a séduit nos chefs. Prix variés, dans les épiceries asiatiques.



PLAISIR ASSUMÉ

Il ne s'agit pas d'une nouveauté sur le marché, mais tous les ans, plusieurs collègues succombent aux gâteaux Blizzard^{MD} de Dairy Queen à la saveur d'Oreo^{MD}, de choco-brownie ou encore de pâte à biscuits. Faits de crème glacée molle à la vanille, de morceaux de garniture et d'un centre au fudge, ils sont devenus des classiques des anniversaires d'été. Entre 34,99 \$ et 39,99 \$, dans les succursales Dairy Queen.



CAFÉ ET LIMONADE

Coup de cœur de plusieurs collègues, le Cafélimo Fizz est une boisson pétillante ultra rafraîchissante à base de café et de limonade, créé par l'équipe des cafés Paquebot. On la glisse dans la glacière pour les pique-niques dans les parcs ou les après-midi à la piscine et on en garde quelques canettes au froid dans le réfrigérateur tout l'été. 18,16 \$ le paquet de 4 canettes sur cafelimo.com et dans quelques épiceries fines.

RECETTES DE SEMAINE

POUR PROFITER AU MAXIMUM DES BELLES SOIRÉES D'ÉTÉ, ON A BESOIN DE SOUPERS SIMPLES ET RAPIDES À CUISINER. CES RECETTES TOUT EN FRAÎCHEUR ET REMPLIES DE LÉGUMES DE SAISON SE PRÉPARENT EN UN CLIN D'ŒIL ET RAVIRONT TOUT LE MONDE À TABLE.



**bols de tofu frit, légumes
verts et nouilles de riz** › p. 21

VÉGÉ

**burgers de bœuf
à l'indienne** › p. 22

30
MINUTES



tostadas aux crevettes et aux tomates grillées

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

PORTIONS 4

30 ml (2 c. à soupe) de miel
15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé
450 g (1 lb) de crevettes moyennes (20-30) décortiquées avec la queue
280 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
8 tostadas de maïs
125 ml (1/2 tasse) de crème sure
90 g (1 1/2 tasse) de laitue iceberg émincée finement
1 avocat mûr, coupé en dés
Feuilles de coriandre, au goût
Quartiers de lime
Sauce piquante, au goût

1 Déposer un wok à barbecue sur la grille du barbecue (voir note). Préchauffer le barbecue à puissance élevée.
2 Dans un grand bol, mélanger au fouet le miel, l'huile, le jus de lime et les épices. Ajouter les crevettes et les tomates. Saler, poivrer et bien mélanger.

3 Griller les crevettes et les tomates dans le wok 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Réserver sur une assiette.

4 Sur un plan de travail, étaler les tostadas. Y répartir la crème sure, la laitue, les crevettes, les tomates cerises et l'avocat. Parsemer de feuilles de coriandre. Placer les tostadas dans des assiettes. Accompagner de quartiers de lime et de sauce piquante.

| NOTE | Le wok à barbecue est un accessoire parfait pour griller toutes sortes de petits légumes ou de fruits de mer, puisqu'il permet de remuer ou de retourner les aliments en évitant qu'ils tombent dans les fentes de la grille. À défaut de wok, on peut enfiler les crevettes sur des brochettes pour faciliter leur cuisson.

BBQ





**filet de porc grillé et haricots
blancs aux olives** › p. 22

**CHOIX
SAIN**

**poulet à l'ananas rôti et
couscous israélien au citron**



poulet à l'ananas rôti et couscous israélien au citron

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

PORTIONS 4

225 g	(1 tasse) de couscous israélien
1	citron, le zeste râpé finement
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml	(2 c. à soupe) de ketchup
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
30 ml	(2 c. à soupe) de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) de paprika fumé
5 ml	(1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
290 g	(2 tasses) de cubes d'ananas frais
675 g	(1 1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet, désossés et sans la peau, coupés en gros morceaux
30 ml	(2 c. à soupe) de feuilles de menthe, déchirées

1 Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, cuire le couscous 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Déposer dans un bol. Ajouter le zeste de citron et 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer.

2 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le ketchup, le vinaigre, le sirop d'érable et les épices. Saler et poivrer. Réserver.

3 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer l'ananas dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile 2 minutes de chaque côté. Réserver dans un autre bol.

4 Dans la même poêle à feu moyen, dorer le poulet de chaque côté dans le reste de l'huile. Ajouter l'ananas et la sauce. Bien mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Rectifier l'assaisonnement.

5 Répartir le couscous et le poulet à l'ananas dans des assiettes. Garnir des feuilles de menthe. Servir avec un légume vert, si désiré.

bols de tofu frit, légumes verts et nouilles de riz photo p. 16

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 16 minutes

PORTIONS 4

225 g	(1/2 lb) de pois mange-tout, parés
140 g	(5 oz) de nouilles de riz moyennes
60 ml	(1/4 tasse) de sauce soya réduite en sodium
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre de riz
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de piment coréen moulu (<i>gochugaru</i>) (voir p. 15) ou 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
6	concombres libanais, coupés en deux sur la longueur, puis chaque moitié en 3 tronçons biseautés
35 g	(1/4 tasse) de fécule de maïs
450 g	(1 lb) de tofu ferme, épongé et coupé en gros dés
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile végétale
30 ml	(2 c. à soupe) de graines de sésame grillées
1	oignon vert, émincé

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pois mange-tout jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit de 2 à 3 minutes. Retirer les pois mange-tout de l'eau avec des pinces et les déposer dans un bol d'eau glacée. Égoutter. Couper en deux. Réserver.

2 Dans la même casserole, cuire les nouilles 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter et rincer rapidement sous l'eau froide. Réserver.

3 Dans un grand bol, mélanger au fouet la sauce soya, le vinaigre, le sucre, le piment et l'huile de sésame. Poivrer. Ajouter les concombres et les pois mange-tout. Laisser macérer.

4 Dans un deuxième bol, placer la fécule. Y déposer le tofu et bien l'enrober de la fécule.

5 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le tofu dans l'huile végétale de tous les côtés jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, soit de 10 à 12 minutes. Éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant.

6 Ajouter le tofu dans le bol des concombres, puis mélanger pour enrober le tofu de la vinaigrette.

7 Répartir les nouilles de riz, le tofu et les légumes dans des bols. Parsemer des graines de sésame et de l'oignon vert. Servir aussitôt.

burgers de bœuf à l'indienne

photo p. 17

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 8 minutes

PORTIONS 4

Sauce à la mangue

140 g (3/4 tasse) de mangue mûre coupée en morceaux (environ 1 grosse mangue)

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime

1 ml (1/4 c. à thé) de poudre de cari

Burgers

1 petit oignon rouge, coupé en fines rondelles

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

5 ml (1 c. à thé) de sucre

450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de garam masala

4 pains à hamburger briochés

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature

4 feuilles de laitue frisée, déchirées

10 g (1/4 tasse) de feuilles de menthe, déchirées

Sauce à la mangue

1 Au mélangeur personnel ou au petit robot culinaire, broyer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réserver (voir note).

Burgers

2 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

3 Dans un bol, mélanger l'oignon, le vinaigre et le sucre. Laisser macérer le temps de faire les burgers, en remuant à quelques reprises. Égoutter.

4 Dans un deuxième bol, avec les mains, mélanger le bœuf et le garam masala. Saler et poivrer généreusement. Façonner la viande en 4 galettes. Déposer sur une assiette, puis huiler les galettes.

5 Griller les galettes 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Réserver sur une autre assiette. Griller les pains.

6 Répartir le yogourt sur la base des pains. Y déposer la laitue, la menthe et les galettes. Garnir de sauce à la mangue et des oignons marinés. Refermer les burgers.

[NOTE] La sauce à la mangue se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

filet de porc grillé et haricots blancs aux olives

photo p. 19

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

1 gousse d'ail, hachée

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service

1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés

1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés

50 g (1/4 tasse) d'olives kalamata dénoyautées et hachées grossièrement

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique

1 citron, le zeste râpé finement

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée

30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de persil plat déchirées, et plus pour le service

5 ml (1 c. à thé) d'harissa

1 filet de porc d'environ 450 g (1 lb), paré

225 g (1/2 lb) de minipoivrons de couleurs variées ou 2 gros poivrons épépinés et coupés en quartiers

1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

2 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, attendrir l'ail dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile 30 secondes. Ajouter les tomates, les haricots et les olives. Saler légèrement et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les tomates soient compotées, soit environ 5 minutes. Ajouter le vinaigre, le zeste de citron et les herbes. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud.

3 Dans un petit bol, mélanger le reste de l'huile avec l'harissa. Saler et poivrer généreusement. Placer le filet de porc sur une assiette, puis le badigeonner de la marinade. Réserver.

4 Sur une deuxième assiette, huiler légèrement les minipoivrons.

5 Griller le filet de porc 15 minutes en le retournant à intervalles réguliers ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 57 °C (135 °F). Cuire les minipoivrons 8 minutes en les retournant durant la cuisson ou jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés.

6 Sur un plan de travail, trancher le filet de porc. Dans des assiettes, répartir les haricots aux olives, la viande et les minipoivrons. Parsemer de quelques feuilles de persil et arroser d'un filet d'huile d'olive. Accompagner de tranches de pain grillées, si désiré.



 La Vieille Ferme

**POUR LE PLAISIR DE
PRENDRE DU TEMPS**

POUR MOI

[#justeparfait](#)

La modération a bien meilleur goût.

18+  Alcool



ACCORDS PARFAITS POUR RECETTES DE SEMAINE

Il fait si beau qu'on a bien envie d'accompagner nos repas de semaine d'un petit verre de vin.
Voici cinq bouteilles parfaites à ouvrir sur la terrasse cet été.



Litorale, Maremma Toscana

Le vin peut s'harmoniser au tofu. Il suffit de l'accorder avec sa sauce ou ses accompagnements, comme dans ce bol de tofu frit. Pour les amateurs de blanc, la fraîcheur d'un 100 % vermentino est parfaite. L'acidité du vin toscain rehausse la vinaigrette légèrement piquante et met en valeur les concombres frais. 16,85 \$.

Nature, Côtes du Rhône

Le vin blanc va de pair avec les épices que l'on trouve dans les plats d'inspiration indienne. Dans ce cas-ci, un blanc assez costaud est de mise. En bouche, on note des arômes de pêche et de miel, qui auront des affinités avec le burger. 18,90 \$.



Monte Real Reserva, Rioja

Un vin rouge aux notes de cerises noires et d'herbes qui a fait un élevage en barriques offre un accord intéressant avec les grillades. Ce vin de la région de la Rioja, en Espagne, fait à 100 % de tempranillo, est un allié fiable pour ce plat de filet de porc. 24,50 \$.

La Vieille Ferme, Luberon

Les crevettes se servent avec des vins blancs vifs pour que leur goût subtil ne soit pas camouflé. C'est l'occasion de revisiter ce classique en provenance du Luberon, en France. Avec ses arômes fruités, ce vin met en valeur les crustacés et apporte de la douceur à nos tostadas. 13,30 \$.



Soave Classico, Inama

Le Soave offre une belle onctuosité en bouche, qui accompagne à merveille les volailles. Avec cette recette de poulet à l'ananas rôti, l'acidité du vin équilibre le goût sucré de la sauce, alors que son côté rond enrobe l'acidité du fruit. Un accord simple qui fonctionne tout aussi bien avec le poisson. 19,95 \$.

NOUVEAU

vérovip

MAGAZINE

RABAIS EXCLUSIFS | GRATUITÉS | PRIVILÈGES

Recevez des offres uniques et diversifiées,
chaque semaine!

**MODE | BEAUTÉ | DÉCO | ACTIVITÉS | SOINS
SPAS | HÔTELS | RESTAURANTS | LIVRES**

De tout, pour tous les goûts!

**DEVENEZ VIP
POUR EN PROFITER**



LE POIDS ET LA SANTÉ: À NE PAS CONFONDRE

ON POURRAIT PENSER QU'IL FAUT ABSOLUMENT PERDRE DU POIDS POUR ÊTRE EN SANTÉ. POURTANT, TOUTES LES PERSONNES MINCES NE SONT PAS FORCÉMENT EN SANTÉ, ALORS QUE TOUTES LES PERSONNES CONSIDÉRÉES COMME GROSSES NE SONT PAS NÉCESSAIREMENT MALADES. SI LA SANTÉ EST NOTRE PRIORITÉ, C'EST DE CELLE-CI QU'ON DEVRAIT S'OCCUPER, ET IL Y A UNE BONNE NOUVELLE: C'EST POSSIBLE À TOUS LES POIDS.

par KARINE GRAVEL, NUTRITIONNISTE ET DOCTEURE EN NUTRITION

Le poids et les préoccupations

Environ la moitié de la population est insatisfaite de son poids, et ce sont autant de personnes qui fournissent des efforts pour maintenir leur poids ou en perdre, selon un rapport de l'Association pour la santé publique du Québec. L'insatisfaction corporelle touche les personnes de tous les poids et elle occupe souvent trop de place dans notre tête. Pourtant, notre poids est un chiffre qui mesure la force de la gravité sur Terre. Si l'on allait sur une autre planète avec un pèse-personne dans nos bagages, notre poids serait différent selon l'endroit où l'on se trouverait.

Des dizaines de facteurs peuvent influencer sur notre poids, comme l'âge, les hormones, le métabolisme, la génétique, le stress, la médication, la composition corporelle, une image corporelle négative, etc. Parmi ces facteurs, certains sont non modifiables. Cela signifie que, même si l'on fait preuve d'une discipline exemplaire, on n'a pas vraiment d'influence sur notre âge et nos hormones, qui, à leur tour, ont un effet sur notre poids.

La vraie santé

On définit la santé comme un état de bien-être physique, mental et social. Plusieurs facteurs exercent une influence sur notre santé, comme notre génétique, nos habitudes de vie et les milieux où nous naissons, grandissons, vivons,



Karine Gravel est nutritionniste, docteure en nutrition et autrice du livre De la culture des diètes à l'alimentation intuitive. Pour elle, manger ne se limite pas à faire le plein de nutriments. C'est aussi un ensemble de sensations, de découvertes, de préférences, d'émotions, de plaisir et de convivialité.

travaillons et vieillissons. Ce qui détermine notre santé inclut des facteurs personnels, sociaux, économiques et environnementaux, que l'on appelle les déterminants de la santé.

Parmi ceux-ci, on retrouve le revenu et le statut social, l'éducation et la littératie, le soutien social et la capacité d'adaptation, les comportements sains, l'accès aux services de santé, le patrimoine génétique et l'origine ethnique. Par exemple, une personne gagnant un revenu qui ne lui permettrait pas de se procurer suffisamment de nourriture de bonne qualité risquerait de développer une maladie chronique et de nuire à sa santé.

Ni le poids ni la perte de poids ne font partie des déterminants de la santé.

Si l'on veut prioriser sa santé

Parmi les déterminants de la santé, on trouve les comportements sains. On pourrait vérifier si certains aspects de notre alimentation peuvent être améliorés, en nous interrogeant sur les raisons qui nous amènent à manger et à cesser de manger, ou encore en souhaitant inviter davantage de plaisir dans notre cuisine. À l'inverse, si l'on doit s'abstenir de partager un repas avec d'autres personnes parce que l'on suit une diète amaigrissante ou si l'on doit manger avec une application afin de perdre du poids, cela peut nuire à notre santé. 

LE PROBLÈME AVEC L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle (IMC) est une formule mathématique dans laquelle on divise le poids d'une personne (en kilogrammes) par le carré de sa taille (en mètres). Cette mesure est utilisée depuis longtemps pour évaluer le statut pondéral des adultes et le risque de développer des problèmes de santé liés au poids. Toutefois, elle ne fait pas l'unanimité.

L'IMC est une norme médicale qui s'adresse à des populations et non à des individus. Sa diffusion sans précaution dans le public a transformé cette mesure en norme sociale. Cela devient un problème puisque les personnes qui n'atteignent pas le poids considéré comme normal, aussi appelé « poids santé », sont jugées déviantes.

Concernant l'activité physique, on pourrait vérifier si l'on bouge par plaisir, et les bienfaits que cela nous procure, comme le fait d'avoir davantage d'énergie et un meilleur sommeil. À l'inverse, l'activité physique pour « brûler des calories » n'est généralement pas une source de motivation à long terme, car on risque d'abandonner et de ressentir de la culpabilité, ce qui n'a rien de souhaitable pour notre santé. On peut aussi s'attarder à notre niveau de stress, à notre consommation d'alcool et au fait de fumer ou non.

Quand on y pense, nous avons tous et toutes intérêt à manger des aliments nutritifs, à jouer dehors, à bien dormir ou encore à développer notre confiance en nous, sans discrimination à l'égard de notre poids. L'idée est de considérer ce que l'on peut améliorer pour se sentir bien et, au fil du temps, cela risque d'être favorable à notre santé.

Et si l'on me recommande de perdre du poids ?

À la vue de tous les déterminants de la santé, il est difficile de comprendre qu'on recommande encore d'atteindre un poids précis. Malgré les bonnes intentions à l'origine de la perte de poids, le calcul de l'indice de masse corporelle demeure théorique. Et comme on n'a pas de baguette magique, on n'y arrivera pas forcément.

Perdre du poids n'est pas un comportement. Ce n'est ni une manière d'être, d'agir, de réagir ou de se comporter ni un ensemble de réactions. Évidemment, si le poids d'une personne présente un risque pour sa santé, comme de l'hypertension artérielle, on doit s'en occuper, mais pas n'importe comment. On évalue ce qui peut être amélioré en ce qui a trait à sa santé et ce qu'elle a envie de faire, mais cela demande de la bienveillance et du discernement.

Le contrôle du poids peut avoir des conséquences dommageables sur la santé. À l'inverse, l'atteinte d'un état de bien-être physique, mental et social risque de mener vers un poids naturel et de mettre fin à l'obsession du pèse-personne.



OUI AU POIDS NATUREL

Contrairement à l'IMC, le poids naturel ne se mesure pas avec une formule mathématique. C'est plutôt un poids réaliste, qui est la conséquence de saines habitudes de vie. On peut l'obtenir en consommant une variété d'aliments choisis selon ses préférences et dans une quantité qui correspond à ses besoins, puis en bougeant suffisamment pour se sentir bien. Le poids naturel tend à demeurer assez stable au cours de la vie et ne nécessite pas d'être « maintenu » ou « géré ».

On peut avoir une idée de son poids naturel, mais on n'en décide pas. On le connaît une fois qu'il est atteint, en traitant son corps avec bienveillance.

Feuille de basilic
6141-83

Persil frais
6141-73

Estragon
6141-63

**DES NUANCES
AUX COULEURS
DES SAVEURS
DE VOTRE ÉTÉ**

DESNUANCES.CA

SICO^{MD}

rouleaux de printemps au saumon et aux herbes fraîches

PRÉPARATION 45 minutes
PORTIONS 4 entrées

Mayonnaise au pesto

60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
15 ml (1 c. à soupe) de pesto de basilic

Rouleaux

8 feuilles de riz de 23 cm (9 po) de diamètre
1 avocat mûr mais ferme, coupé en
16 tranches et arrosé de jus de lime
16 feuilles de basilic
16 feuilles de basilic thaï
8 petites branches d'aneth
8 branches de coriandre
8 feuilles de laitue Boston
225 g (1/2 lb) de filet de saumon sans
la peau, coupé en 8 fines tranches
1 lime, coupée en quartiers
1/2 poire asiatique ou pomme Royal Gala,
épépinée et coupée en bâtonnets

Mayonnaise au pesto

1 Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Rouleaux

2 Dans un grand bol d'eau froide, tremper une feuille de riz à la fois pendant quelques secondes ou jusqu'à ce qu'elle commence à s'assouplir. Retirer de l'eau. Déposer sur un plan de travail.

3 Dans la moitié supérieure de la feuille, déposer des tranches d'avocat au centre et à la verticale. Y répartir les herbes et la laitue en les laissant légèrement dépasser de la feuille de riz. Y déposer une tranche de saumon. Arroser d'un peu de jus de lime en pressant un quartier. Y ajouter la poire. Plier la feuille de riz en deux sur la garniture (pour former une demi-lune). Rouler fermement pour emprisonner la garniture. Déposer sur une assiette et couvrir d'un linge humide. Poursuivre avec le reste des ingrédients. Ne pas empiler les rouleaux. Servir aussitôt avec la mayonnaise au pesto ou réserver au froid, au besoin.





Une recette aux couleurs des amateurs de fines herbes

Profitez de la fraîcheur des fines herbes, du saumon et de toutes les nuances de cette combinaison de saveurs pour impressionner votre famille ou vos invités. Inspirée des couleurs SICO, cette recette de rouleaux rafraîchira votre menu de la même façon qu'un coup de rouleau rafraîchit une déco.

SICO^{MD}

les choix de **BRIGITTE**

Mes coups de cœur de l'été



« Le bonheur de cuisiner, ça commence avec les bons outils. Et le bonheur de savourer, avec de bons produits! »



EFFICACITÉ ET ERGONOMIE

Pour la crème glacée et les sorbets, j'aime bien cette cuillère avec sa tête à bords plats qui peut atteindre tous les coins d'un contenant à crème glacée. Elle possède un manche ergonomique, qui est une qualité recherchée, avec un levier intégré conçu pour faciliter le service. Les boules se détachent sans qu'on ait à utiliser les doigts ou une autre cuillère. Et toujours dans l'idée de polyvalence, on peut s'en servir pour répartir des portions de pâte à biscuits sur une plaque à pâtisserie avant de les cuire. 22,99 \$.*



CHIMICHURRI: NOUVEAU FAVORI

Les viandes prêtes à cuire RICARDO sont idéales pour la cuisson sous vide. Marinées dans une sauce aux herbes piquante et tout en fraîcheur, les bavettes de bœuf, une coupe de viande qu'on aime griller sur le barbecue, font partie des nouveautés offertes chez IGA cet été. Comme elles sont déjà emballées dans un sac conçu à cet effet, c'est facile et pratique de les cuire dans l'eau, avec le cuiseur de précision sous vide. Avec ce mode de cuisson, on obtient une viande tendre, savoureuse et cuite à point sans qu'on ait constamment à la surveiller. On n'utilise le barbecue qu'à la toute fin, pour colorer la viande de chaque côté. Prix variés, au kilo, chez IGA.

L'ART DE LA TABLE RESPONSABLE

La collection Éco RICARDO nous tient à cœur, car elle propose des produits faits de matériaux biodégradables. Parmi les nouveautés, la vaisselle en bambou, qui comprend un bol et des couverts à salade, des bols individuels et des assiettes, est ma préférée de la saison. Avec ses pièces de couleur crème à effet terrazzo qui s'agencent à d'autres vert sauge, cet ensemble est parfait pour les repas en plein air et il nous suivra dans nos déplacements en VR cet été. À partir de 6,99 \$.*

PLUS QUE DES SAUCES À FONDUE

Les cinq sauces à fondue RICARDO qui sont en épicerie ont été développées pour répondre à toutes sortes d'utilisations. La sauce aux poivres est parfaite pour accompagner un steak; la béarnaise agrmente bien un poisson grillé sur le barbecue; la sauce américaine est tout indiquée pour y tremper des frites; celle au cari peut être servie en trempette, avec des légumes, tandis que la miel et moutarde est vraiment bonne dans un sandwich. Polyvalentes: voilà pourquoi on les apprécie autant. 3,99 \$, chez IGA.



* Les accessoires sont offerts dans plusieurs cuisineries au Québec, dans les boutiques RICARDO de Laval, de Saint-Lambert et de Québec, ainsi qu'en ligne sur boutiquer Ricardo.com.

OÏKOS[®]
PRÉSENTE



LA POUTZIKI



Quand le plat chouchou des Québécois - la poutine - rencontre un classique de la cuisine grecque - le tzatziki, vous obtenez... la poutziki*. Fait avec notre onctueux Oïkos 11%, c'est un vent de fraîcheur dans le monde de la poutine.
**Et comme dirait Ricardo, c'est la meilleure!*

Oïkos^{MD} employée sous lic., © 2022 Danone US, LLC. Tous droits réservés.



Découvrez
la recette ici.

LE MEILLEUR

tzatziki

LE TZATZIKI EST UNE SPÉCIALITÉ GRECQUE À BASE DE YOGOURT ET DE CONCOMBRE, QU'ON SERT EN GUISE DE CONDIMENT OU COMME GARNITURE FERME ET TARTINABLE PLUTÔT QU'EN SAUCE. AVEC CETTE VERSION MAISON, ON SE TIENT LOIN DES PRÉPARATIONS TROP LIQUIDES ET ON PRIVILÉGIE UNE TEXTURE SUFFISAMMENT CONSISTANTE POUR QUE LA CUILLÈRE QU'ON Y INSÈRE TIENNE TOUTE SEULE!

présenté par OIKOS^{MD}



1

Riche en matières grasses

On est unanimes sur le fait qu'un bon tzatziki doit être bien onctueux. Pour cette raison, on joue d'audace en privilégiant un yogourt à plus de 10 % de matières grasses et on se fait un devoir de l'égoutter.

2

Puissance de l'ail

L'ail, cru et mordant, doit faire sentir sa présence. On l'intègre ici en pâte fine, qu'on obtient en se servant d'une râpe à zester. Ce qu'on veut surtout, c'est éviter de « croquer » dans des morceaux épars. Pour un goût d'ail moins piquant, il est préférable de réfrigérer le tzatziki quelques heures avant de le servir.

tzatziki

PRÉPARATION 20 minutes
RÉFRIGÉRATION 4 à 8 heures
RENDEMENT 500 ml (2 tasses), environ

- 500 ml (2 tasses) de yogourt nature 11 %
- 1 concombre anglais, pelé et épépiné
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 2 gousses d'ail, râpées finement
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, et plus pour le service
- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth ciselé, et plus pour le service
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe ciselées, et plus pour le service
- 1 pincée d'origan séché
- 1 Pain pita épais ou baguette tranchée, pour le service
- 1 olive kalamata (facultatif)

1 Tapisser un grand tamis fin d'une épaisseur de papier absorbant ou de trois couches d'étamine (coton à fromage) et le placer au-dessus d'un grand bol.

2 Verser le yogourt dans le tamis. Couvrir de papier absorbant ou rabattre l'étamine sur le yogourt. Laisser égoutter au réfrigérateur de 4 à 8 heures ou jusqu'à ce que le yogourt soit ferme. Jeter le liquide, soit environ 125 ml (1/2 tasse).

3 Râper le concombre avec le plus gros côté de la râpe. Dans un bol, mélanger le concombre avec le vinaigre et le sel. Laisser reposer 10 minutes. Égoutter le concombre en le pressant dans un tamis ou entre les mains.

4 Dans un bol, mélanger le yogourt égoutté, le concombre râpé, l'ail, l'huile, l'aneth et la menthe. Mélanger vigoureusement 2 minutes afin d'émulsionner le yogourt. Saler et poivrer.

5 Répartir le tzatziki dans une assiette creuse. Napper d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer d'origan. Garnir de l'olive et parsemer des herbes. Servir avec du pain pita épais et légèrement grillé ou des tranches de pain baguette.

3

Duo de fines herbes fraîches

On trouve plusieurs versions, certaines sans herbes, d'autres parfumées à l'aneth ou avec de la menthe. La combinaison de ces deux dernières est celle qu'on a préférée. Leur ajout apporte de la fraîcheur et une touche estivale à la préparation.

4

Préparer le concombre

Compte tenu de sa teneur élevée en eau, il est important d'enlever tout le surplus que renferme la chair du concombre. On l'utilise ici sans la peau et épépiné pour éviter d'ajouter de l'amertume à la préparation. On peut cependant garder la peau si elle est assez fine.

5

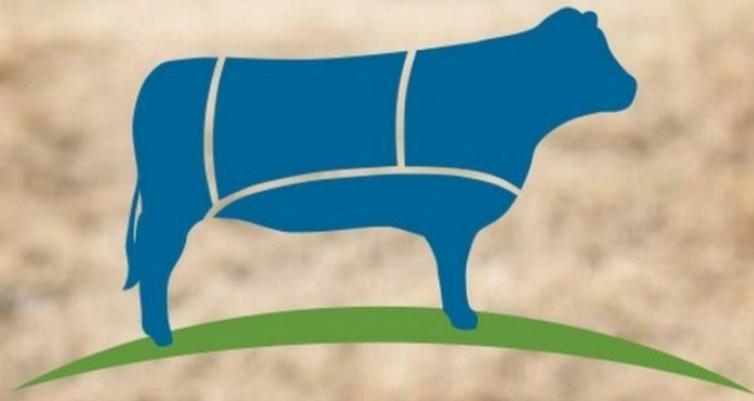
La texture optimale

En faisant égoutter le concombre râpé et le yogourt, on peut retirer jusqu'à 180 ml (3/4 tasse) d'eau au tzatziki. On note que l'ajout d'huile aide à obtenir une texture plus ferme, bien émulsionnée, en plus de jouer un rôle intéressant côté goût.

Exigez BOEUF QUÉBEC

*Au resto ou à la boucherie,
Bœuf Québec, c'est la promesse d'un boeuf
de la plus grande qualité, élevé au Québec,
dans une perspective de production durable.*

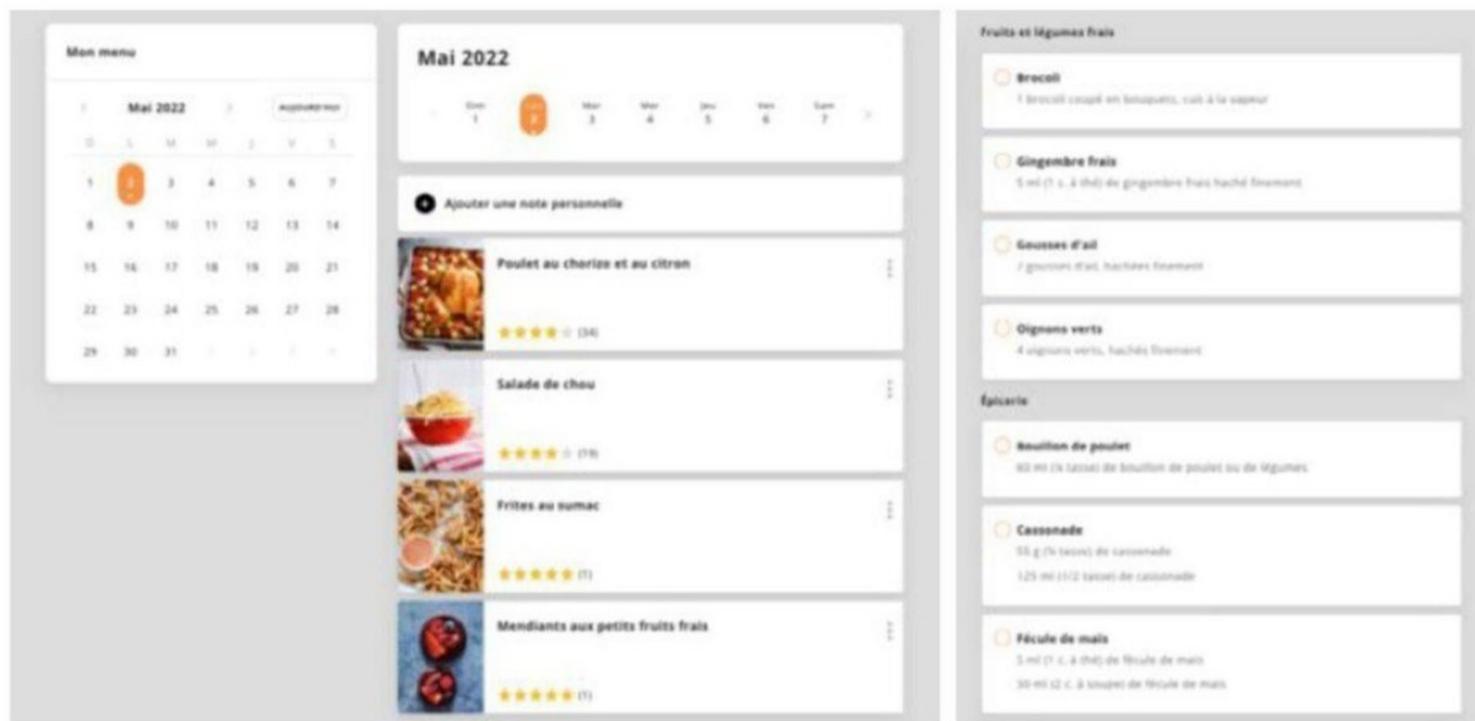
BOEUF QUÉBEC



Marie-Claude Mainville
Productrice de bouvillons,
Fermes Janor (Farnham)
Fière partenaire du programme Bœuf Québec



Des outils pour mieux planifier



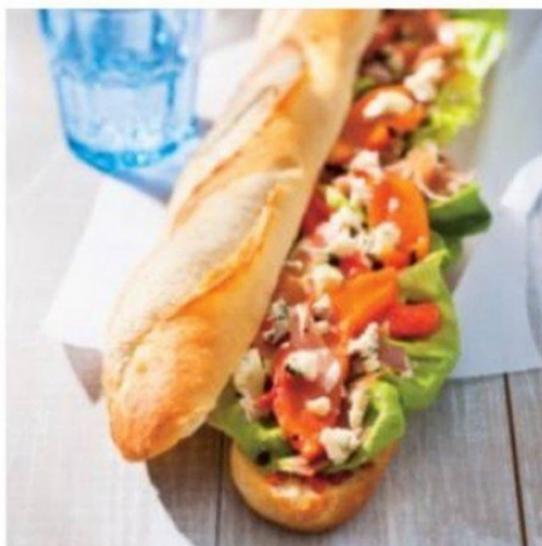
On est très heureux de vous présenter de nouvelles fonctionnalités sur notre site. Pour en profiter, il faut créer son profil sur « Mon espace ». La section **Mes recettes** est utile pour regrouper vos recettes préférées et les retrouver en un clic, **Ma liste d'épicerie** est des plus efficaces pour lister les ingrédients manquants d'une recette qui sont classés automatiquement selon les sections d'un supermarché. Enfin, grâce à la section **Mon menu**, il est possible de lier des recettes, des notes personnelles et des jours de la semaine. Pratique!


La pizza hawaïenne
43 % pour
57 % contre

La pizza hawaïenne est notre coup de cœur de ce numéro. Avant de développer la recette, on vous a même sondés sur nos réseaux sociaux pour savoir ce que vous en pensiez. Parmi les commentaires recueillis, celui-ci nous a fait sourire. « La pizza hawaïenne, c'est comme une poutine avec du fromage râpé, ça ne devrait pas exister. » Et pourtant, elle existe, cette variante au jambon et à l'ananas. D'ailleurs, la recette au barbecue qu'on vous propose en page 77 vaut le détour.

Sortir le fenouil de l'ombre

Le fenouil est au centre des recettes présentées en page 81. Pour en savoir davantage sur cette plante potagère originaire du bassin méditerranéen, on s'informe avec cet article réunissant 10 faits sur le fenouil. On y accède rapidement en scannant le code QR ci-contre.



Du choix pour vos recettes sans cuisson

Parce qu'on préfère se passer du four et de la cuisinière en été pour ne pas chauffer inutilement la cuisine, on se tourne souvent vers des recettes sans cuisson. Sur notre site Web, on trouve pas moins de 2000 de ces recettes. À ce compte, difficile d'être en panne d'inspiration.

En collaboration avec
LES FRAÎCHES DU QUÉBEC

Petits fruits,
**GROSSE
FIERTÉ**

L'ARRIVÉE DE L'ÉTÉ EST SYNONYME DE CHALEUR, DE VACANCES... ET DE PETITS FRUITS ROUGES! NOTRE CHEFFE ISABELLE DESCHAMPS PLANTE EN SAIT QUELQUE CHOSE. AYANT HABITÉ TOUTE SA JEUNESSE SUR L'ÎLE D'ORLÉANS, ELLE A GRANDI DANS LES CHAMPS DE FRAISES ET DE FRAMBOISES. EN COLLABORATION AVEC LES FRAÎCHES DU QUÉBEC, ELLE EST RETOURNÉE LÀ-BAS AFIN DE RENCONTRER DES PRODUCTEURS INNOVANTS, ET ELLE A RAPPORTÉ DES PANIERS REMPLIS DE FRUITS POUR CONCOCTER DE BELLES RECETTES ESTIVALES.

LE BERCEAU DE LA FRAISE

Isabelle est tombée dans les fraises quand elle était petite. Sur son île entourée de champs agricoles, elle en a même cueillis et vendus pendant les étés de son adolescence. Elle garde aussi un souvenir très vif de l'odeur de la confiture de sa mère. La fraise est un fruit emblématique de l'île d'Orléans. Le climat et le sol sont propices à sa culture, ce que les agriculteurs ont constaté dès le 19^e siècle, moment où la première fraiseraie du Québec y a vu le jour. Le savoir-faire lié à la production de fraises s'y est donc transmis de génération en génération, et c'est pourquoi on y trouve encore aujourd'hui de nombreuses fermes de petits fruits.



À LA FERME DES GOSSELIN

Les Gosselin sont pratiquement voisins du père d'Isabelle. Elle se souvient encore de la grand-mère de la famille qui vendait ses fruits dans un petit kiosque sur le bord de la route quand elle était plus jeune. Reprise par son fils Louis, sa belle-fille Sylvie, son petit-fils Gabriel et la conjointe de celui-ci, Marie-Hélène, la Ferme François Gosselin a bien grandi depuis et est devenue l'un des plus importants producteurs de fraises et de framboises de la province. Pour y arriver, l'équipe a procédé à d'importantes innovations technologiques, dont l'installation d'un système d'irrigation très performant, qui permet d'éviter le gaspillage de l'eau. L'équipe travaille aussi sur un nouveau projet en vue d'obtenir sa certification en agriculture biologique. Pour Isabelle, les fraises de la famille Gosselin sont tout simplement parfaites, avec leur rouge éclatant et leur chair bien juteuse.







*De génération en
génération, on aime
se bourrer la fraise.
C'est une affaire
de famille!*



L'Orléans (cocktail aux fraises et à l'estragon)

Dès la première gorgée de ce cocktail, on plonge dans l'été. Les fraises fraîches sont réduites en purée avec de l'estragon, dont la saveur anisée se conjugue à merveille au sucre du petit fruit. On y ajoute de la vodka et de la liqueur de fleur de sureau, qui confère une légère acidité et un côté floral au cocktail.

recette p. 52





Tartines prosciutto-fraises

Pour le lunch, le brunch ou l'apéro, on prépare de belles tartines garnies de fromage à la crème fouetté, de tranches de fraises et de fines tranches de prosciutto. On mélange les fraises à du vinaigre balsamique blanc, qui est moins acide et plus doux que la version traditionnelle. À déguster sur la terrasse, avec un petit verre de rosé bien froid!

recette p. 50



« J'ai eu une émotion en mangeant ces fraises-là ! Il n'y a rien de meilleur que des fraises réchauffées par le soleil, cueillies directement dans le champ. »

— Isabelle





UNE VISITE CHEZ LES PLANTE

Au Marché Plante, on cultive des pommes, des concombres et une foule d'autres fruits et légumes. On peut même se procurer du pain frais et des fromages fermiers à son marché. Mais avec la forte demande pour les fraises et les framboises, une bonne dose d'énergie est concentrée sur cette production. La culture sous tunnel des framboises fait la fierté de Simon Plante, le propriétaire de la ferme. Cette technique permet de protéger les fruits des intempéries puisqu'elle consiste à les faire pousser en pots dans un tunnel, qui fait office de serre. Cela permet de produire de nouvelles variétés de framboises, qui se conservent plus longtemps et qui sont de meilleure qualité.

Et la meilleure façon de savourer les fraises et les framboises selon les agriculteurs ? Pas de doute. Chez les Gosselin, comme chez les Plante, on les préfère nature, sans recette. Juste les petits fruits rouges bien sucrés, rien de plus. Quant à Isabelle, elle se voit bien passer ses vieux jours sur son île à vendre des tartes aux fraises.



←
*Grâce à des méthodes
de culture innovantes et à de
nouvelles variétés de fruits,
on peut manger des fraises et
des framboises d'ici
de mai à octobre.*





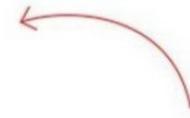
Salade de gravlax aux framboises, vinaigrette au citron

Une salade de gravlax pour souper, c'est une bouffée de fraîcheur en plein été. Le saumon marine pendant 36 heures dans un mélange de raifort, de vodka et de zeste de citron dans lequel on ajoute une purée de framboises bien mûres.

On le sert en salade avec une vinaigrette au citron. Il se conserve près de sept jours au réfrigérateur pour les lunchs de la semaine. Le meilleur de la saison dans une assiette!

recette p. 52





*« Leurs framboises
sont comme des jujubes
sucrés. Aussi bonnes que
des bonbons ! »*

— Isabelle





PLUS D'UNE VARIÉTÉ

En matière de pommes, on connaît bien les différentes variétés comme la McIntosh, la Cortland ou la Lobo, par exemple. On a même nos préférées. C'est la même chose pour les fraises et les framboises, qui se déclinent aussi en plusieurs types. Pour les fraises, on trouve par exemple, la Yambu, la Malwina ou encore la Seascope. Les plus hâtives font leur apparition dans les champs dès le mois de mai, alors que les plus tardives sont récoltées jusqu'en octobre. La Jewel se distingue par son goût et son arôme remarquables. On la cultive ici depuis 30 ans. Pour les framboises, on produit entre autres la Boyne, la Killarney ou encore la Tulameen. Cette dernière a été développée pour une production en pots. Elle offre un goût et un calibre exceptionnels, ainsi qu'un grand rendement. La façon la plus simple de trouver des variétés de fraises et de framboises bien précises est de se rendre directement dans les fermes.



(RECETTE DE NOTRE
PAGE COUVERTURE)

Tarte aux fraises et aux framboises

Coup de cœur assuré pour cette magnifique tarte d'un rouge éclatant. Inspirée d'une tarte jardinière, elle est faite d'une pâte sucrée, dans laquelle on incorpore de la poudre d'amandes et du zeste de lime. On la recouvre d'une fine couche de confiture de framboises et de crème pâtissière. On y étale de la crème fouettée sur laquelle on dépose une bonne portion de fraises et de framboises pour créer le succès de l'été.

recette p. 50

tarte aux fraises et aux framboises

photo p. 49

PRÉPARATION 50 minutes

CUISSON 30 minutes

REFROIDISSEMENT 5 h 30

PORTIONS 10

Croûte

115 g	(3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
65 g	(1/2 tasse) de poudre d'amandes
35 g	(1/4 tasse) de sucre à glacer
15 ml	(1 c. à soupe) de zeste de lime râpé finement, et plus pour le service
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de poudre à pâte
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
55 g	(1/4 tasse) de beurre non salé, froid et coupé en dés
1	œuf
125 ml	(1/2 tasse) de confiture de framboises, maison ou du commerce

Crème pâtissière

105 g	(1/2 tasse) de sucre
35 g	(1/4 tasse) de fécule de maïs
4	jaunes d'œufs
250 ml	(1 tasse) de lait
250 ml	(1 tasse) de crème 35 % à fouetter
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
55 g	(1/4 tasse) de beurre non salé, coupé en dés

Garniture

250 ml	(1 tasse) de crème 35 % à fouetter
55 g	(1/4 tasse) de sucre
420 g	(3 tasses) de fraises fraîches, coupées en deux
135 g	(1 tasse) de framboises fraîches, coupées en deux

Croûte

- 1 Au robot culinaire, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le sucre à glacer, le zeste de lime, la poudre à pâte et le sel. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à ce que le mélange ait une texture sablonneuse. Ajouter l'œuf. Mélanger de nouveau jusqu'à ce que la pâte soit humectée, mais encore granuleuse. Presser uniformément la pâte dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre et de 2,5 cm (1 po) de hauteur. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de la tarte. Réfrigérer 30 minutes.
- 2 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 3 Cuire au four de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée. Laisser refroidir complètement, soit environ 1 heure.
- 4 Étaler la confiture de framboises sur la surface de la croûte.

Crème pâtissière

5 Dans une petite casserole hors du feu, mélanger au fouet le sucre et la fécule. Ajouter les jaunes d'œufs et bien mélanger. Incorporer le lait, la crème et la vanille. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment et en raclant le fond et la paroi de la casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu. Incorporer le beurre. Répartir délicatement sur la confiture de framboises.

6 Couvrir directement la surface de la crème pâtissière de pellicule plastique. Réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement refroidie et ferme.

Montage

7 Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes.

8 À l'aide d'une spatule, répartir la crème fouettée sur la tarte. Disposer les fraises et les framboises au centre de la tarte. Parsemer de zeste de lime.

tartines prosciutto-fraises

photo p. 42

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 3 minutes

PORTIONS 4 entrées

125 g	(1/2 bloc) de fromage à la crème, ramolli
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de grains de poivre rose, concassés
1 ml	(1/4 c. à thé) de grains de poivre noir, concassés
100 g	(3/4 tasse) de fraises fraîches tranchées
10 ml	(2 c. à thé) de vinaigre balsamique blanc
4	tranches de pain de campagne
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
4	fines tranches de prosciutto
	Feuilles de basilic, au goût
	Miel, au goût

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance moyenne. Huiler la grille.
- 2 Entre-temps, au petit robot culinaire, crémer le fromage à la crème avec le poivre rose et le poivre noir. Réserver.
- 3 Dans un petit bol, mélanger les fraises avec le vinaigre balsamique. Poivrer.
- 4 Badigeonner les tranches de pain de l'huile de chaque côté. Saler et poivrer. Griller le pain sur le barbecue des deux côtés. Réserver sur une assiette.
- 5 Tartiner les tranches de pain grillé de fromage aux poivres. Y répartir les tranches de prosciutto et les fraises. Garnir de feuilles de basilic et d'un filet de miel.

PETITS FRUITS
Les Fraîches
du Québec
FRAISES ET
FRAMBOISES
GRANDS PLAISIRS



**Partez à la cueillette
des fraises du Québec!**

lesfraichesduquebec.com



salade de gravlax aux framboises, vinaigrette au citron

photo p. 46

PRÉPARATION 45 minutes

MACÉRATION 36 heures

PORTIONS 4

Gravlax

- 1 citron, le zeste râpé finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de vodka
- 15 ml (1 c. à soupe) de raifort préparé
- 35 g (1/4 tasse) de framboises fraîches
- 55 g (1/4 tasse) de cassonade
- 50 g (1/4 tasse) de gros sel
- 450 g (1 lb) de filet de saumon avec la peau (dans la partie la plus épaisse)

Laque

- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de raifort préparé

Salade

- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 1 citron, le zeste râpé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 cœur de laitue romaine, émincé finement
- 1 concombre anglais, coupé en fines demi-rondelles
- 1 oignon vert, émincé
- 225 g (1/2 lb) de haricots jaunes, parés et blanchis
- 135 g (1 tasse) de framboises fraîches
- Quartiers de citron (facultatif)

Gravlax

- 1** Dans un petit bol, mélanger le zeste de citron, la vodka et le raifort. Réserver.
- 2** Dans un autre bol, à l'aide d'une fourchette, écraser les framboises en purée. Ajouter la cassonade et le sel. Bien mélanger.
- 3** Dans un plat en verre de 28 x 20 cm (11 x 8 po), déposer le saumon, côté peau vers le bas. Badigeonner le mélange de raifort sur la surface du poisson, puis y répartir le mélange de framboises. Couvrir de pellicule plastique. Réfrigérer 36 heures.

Laque

- 4** Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable et le raifort. Réserver.
- 5** Rincer abondamment le filet de saumon sous l'eau froide. Bien éponger avec du papier absorbant.
- 6** Sur un plan de travail, à l'aide d'un pinceau, badigeonner le filet de saumon de la laque. À l'aide d'un couteau bien affûté, trancher finement le saumon. Composter la peau.

Salade

7 Dans un grand bol, mélanger au fouet l'huile, le zeste et le jus de citron, et le sirop d'érable. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les quartiers de citron, et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

8 Répartir la salade dans des assiettes. Y déposer les tranches de gravlax. Accompagner de quartiers de citron. Servir aussitôt.

L'Orléans (cocktail aux fraises et à l'estragon)

photo p. 41

PRÉPARATION 10 minutes

PORTION 1

- 100 g (3/4 tasse) de fraises fraîches tranchées, et plus pour la décoration
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles d'estragon
- 45 ml (1 1/2 oz) de liqueur de fleur de sureau (St-Germain)
- 30 ml (1 oz) de vodka
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 1 pincée de sel
- Glaçons

1 Dans un shaker, à l'aide d'un pilon à cocktail, écraser les fraises et les feuilles d'estragon pour en extraire le jus et le parfum.

2 Ajouter la liqueur de fleur de sureau, la vodka, le jus de citron, le sel et quelques glaçons, puis mélanger vigoureusement 1 minute. Verser en filtrant dans une coupe Marie-Antoinette ou un verre à martini bien froid. Garnir de fraises, si désiré.

[NOTE] Pour garder votre cocktail bien frais, placez vos coupes au congélateur 1 heure avant la préparation. Vous pouvez aussi les remplir de glaçons et les vider juste avant d'y verser le cocktail.



Panna cotta au lait au chocolat, fraises et melon d'eau



5 min



20 min



6 portions

INGRÉDIENTS

PANNA COTTA AU LAIT AU CHOCOLAT

- 1/4 tasse (60 ml) d'eau froide
- 1 c. à soupe (15 ml) de gélatine en poudre
- 3 tasses (750 ml) de lait au chocolat

SALADE DE FRAISES ET MELON D'EAU

- 1 tasse (250 ml) de melon d'eau, coupé en petits dés
- 1 tasse (250 ml) de fraises du Québec, coupées en petits dés
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de menthe fraîche, finement hachée

GARNITURES

- 3/4 tasse (190 ml) de mascarpone
- Feuilles de menthe fraîche pour servir

PRÉPARATION

PANNA COTTA AU LAIT AU CHOCOLAT

1. Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.
2. Dans une casserole, verser le lait au chocolat. Chauffer la casserole à feu moyen-élevé, en mélangeant à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que le lait au chocolat soit chaud, mais sans le laisser atteindre le point d'ébullition.
3. Retirer la casserole du feu et ajouter le mélange de gélatine. Bien mélanger pour faire fondre la gélatine.
4. Transvaser le mélange dans 6 petits bols ou petits pots en verre (style pots Mason). Recouvrir de pellicule de plastique. Réfrigérer au moins 4 heures.

SALADE DE FRAISES ET MELON D'EAU

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade de fruits.
2. Quand les panna cottas sont figées et sont froides, les garnir de mascarpone, de salade de fraises et melon d'eau et de petites feuilles de menthe fraîche.

Trouvez plus d'inspirations à recettesdici.com



Citron foncé
6098-64

Citron
6098-54

Tarte au citron
6098-42

**DES NUANCES
AUX COULEURS
DE VOS
COCKTAILS
CITRONNÉS**

DESNUANCES.CA

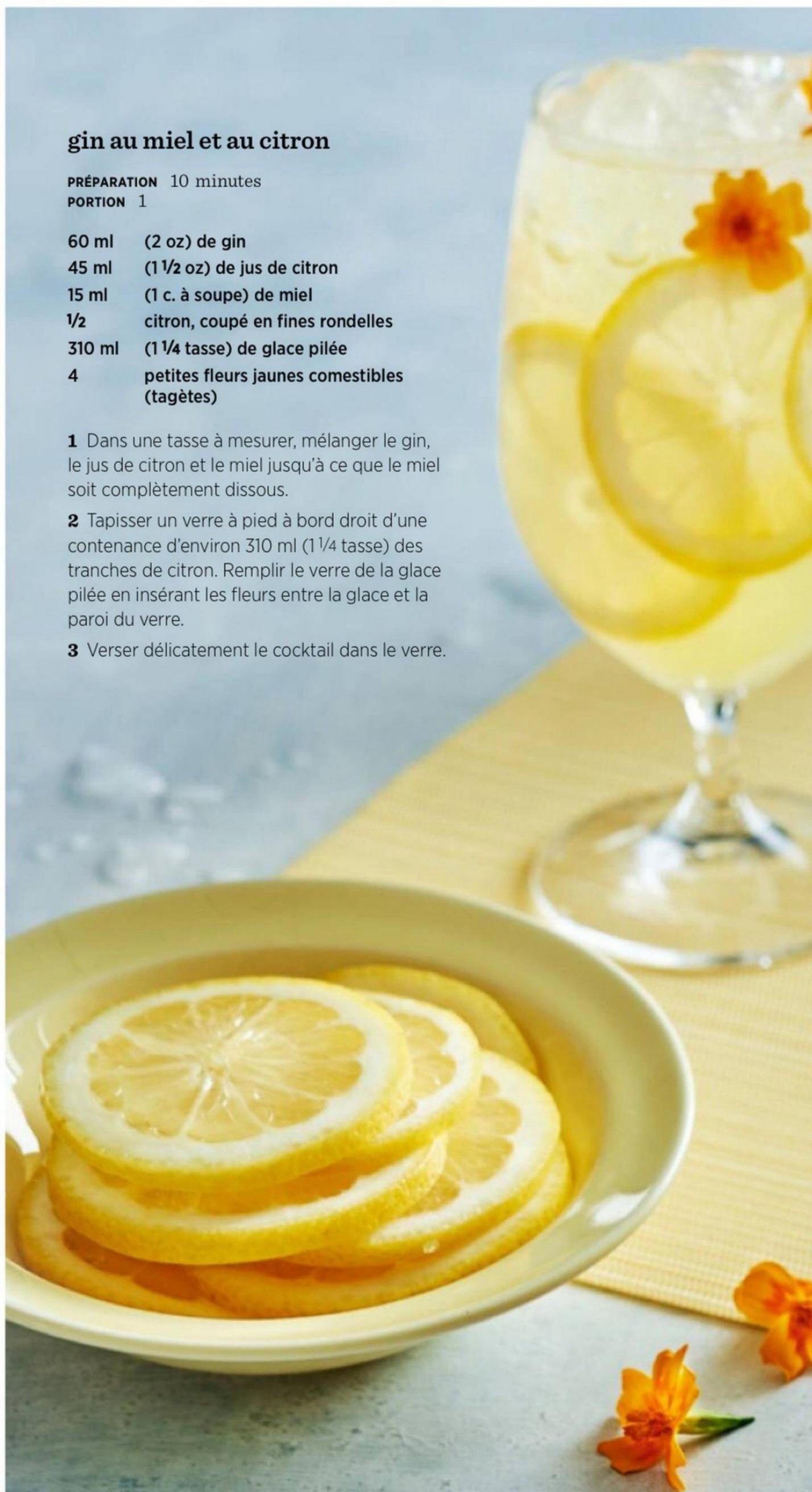
SICO^{MD}

gin au miel et au citron

PRÉPARATION 10 minutes
PORTION 1

60 ml (2 oz) de gin
45 ml (1 1/2 oz) de jus de citron
15 ml (1 c. à soupe) de miel
1/2 citron, coupé en fines rondelles
310 ml (1 1/4 tasse) de glace pilée
4 petites fleurs jaunes comestibles (tagètes)

- 1** Dans une tasse à mesurer, mélanger le gin, le jus de citron et le miel jusqu'à ce que le miel soit complètement dissous.
- 2** Tapisser un verre à pied à bord droit d'une contenance d'environ 310 ml (1 1/4 tasse) des tranches de citron. Remplir le verre de la glace pilée en insérant les fleurs entre la glace et la paroi du verre.
- 3** Verser délicatement le cocktail dans le verre.





Une recette aux couleurs des amateurs de citron

Ce parfait mélange de gin, de miel et de citron regorge de saveurs nuancées, qui en font le cocktail estival par excellence. Qu'il s'agisse donc de profiter du beau temps ou de trinquer après avoir repeinturé, cette recette inspirée des couleurs SICO est toujours plus qu'appropriée.

SICO^{MD}





CUISINE FROIDE pour JOURS CHAUDS

MANGER CHAUD QUAND LE MERCURE FRANCHIT LES 30 °C, NON MERCI! CE QU'OFFRENT LES RECETTES RÉUNIES ICI: DE LA FRAÎCHEUR, DU CROQUANT, DE LA COULEUR ET DES ALIMENTS DE SAISON. CES REPAS, QU'ON VEUT LÉGERS ET QUI N'EXIGENT PAS (TROP) DE CUISSON, SONT TOUT INDIQUÉS QUAND LA CHALEUR ET L'HUMIDEX SONT AU RENDEZ-VOUS.



Assiette des beaux jours

Manger froid n'est pas nécessairement synonyme de repas sans cuisson. Les betteraves de cette entrée sont cuites à l'avance et on les choisit de préférence jaunes pour ajouter une touche colorée et sucrée aux côtés de la viande, que l'on sert crue, façon carpaccio. Avant de couper le bœuf en fines tranches, on gagne à congeler le rôti au moins deux heures. Pour un service optimal, on pense à mettre les assiettes au réfrigérateur. Le fait qu'elles soient bien froides aide à préserver la fraîcheur du plat.

carpaccio de bœuf et de betteraves jaunes › p. 70



Sandwich tout garni

À l'ombre d'un parasol pour se protéger du soleil de midi, on préfère déguster notre sandwich froid. Les minutes que l'on gagne à ne pas griller notre pain panini, on les consacre à la préparation d'une mayonnaise maison à la pistache. On assemble un sandwich généreux en viande, en fromage et en condiments. Les olives au citron apportent une saveur salée citronnée tout en évoquant la bien connue mortadelle aux olives.

**sandwichs à la mortadelle,
mayonnaise à la pistache**

› p. 71

**Tous les moyens
sont bons pour
se rafraîchir l'été!**





Meilleure froide

Tant qu'on nous la sert froide, la soupe a sa place à la table estivale. Dans cette version, les pois chiches et la roquette sont réduits en purée dans un bouillon, avec des herbes et des morceaux de pain pita pour lier le tout. On peut la cuisiner jusqu'à deux jours à l'avance, et on a besoin d'au moins deux heures pour la faire refroidir et permettre aux saveurs de prendre de l'ampleur avant de la servir. La seule chaleur nécessaire est celle du four, le temps de faire griller le pain pita au sésame et au sumac servi en garniture.

soupe froide aux pois chiches et à la roquette › p. 71



Façon wrap

On allège le traditionnel *wrap* en remplaçant la tortilla par une feuille de laitue Boston sur laquelle on répartit une crème sure épicée au cari. En plus des crevettes nordiques, la garniture comprend une salade de nectarines, où le chou, les pois mange-tout et les carottes en julienne apportent de la fraîcheur et du croquant sous la dent. Un repas pour lequel toute la tablée est invitée à assembler les garnitures de son choix et à les déguster enveloppées dans une feuille de laitue.

***wraps de laitue aux crevettes nordiques* › p. 70**



Tartare tropical

On se retrouve illico dans les tropiques avec ce tartare, qui mélange les couleurs vitaminées de la mangue et du fruit de la passion. On garde le poisson sur glace le temps de faire la mise en place et on agrémenté la préparation d'une mayonnaise légèrement épicée. Quelques tranches de kiwis et des herbes y ajoutent de la fraîcheur et de l'acidité, et enjolivent les assiettes.

Un repas pour deux qui pourrait se décliner en entrée pour quatre.

tartare de thon aux fruits tropicaux > p. 72



Repas végé pas compliqué

Parce qu'on bouge même au plus fort de l'été, on fait le plein d'énergie avec une salade de lentilles et de tomates colorée qui nous fait saliver. On a choisi pour cette recette la lentille noire béluga, qu'on vous invite à découvrir dans notre chronique L'ingrédient, en page 12.

On peut cuire les légumineuses et faire la vinaigrette verte à l'avance, en choisissant un moment moins chaud de la journée pour utiliser la cuisinière et gagner du temps au moment de l'assemblage.

Une bonne façon de profiter au maximum des belles soirées de l'été.

**salade de lentilles
noires et de tomates
cerises** > p. 72





Un pichet d'eau glacée aromatisée à portée de main: un incontournable quand la chaleur ne nous donne aucun répit.



Fraîcheur désaltérante

En période de grande chaleur, il est important de bien s'hydrater. Faire appel à des fruits et à des légumes de saison qui contiennent beaucoup d'eau est une bonne façon d'y parvenir. C'est le cas du concombre et du melon qui composent cette salade. On garnit celle-ci de pistaches afin d'ajouter une texture croquante et on compte sur la menthe pour apporter un goût rafraîchissant. Une proposition facile et savoureuse qui nous comble en entrée ou comme accompagnement.

salade de melon miel et de concombres › p. 74

A top-down view of several bright yellow popsicles on wooden sticks, arranged on a white surface with a repeating blue and green geometric pattern. The popsicles have a slightly textured, icy appearance with some small dark specks visible inside. One large popsicle is the central focus, with others partially visible around it.

Délice glacé

Les friandises glacées n'ont pas leur pareil pour nous réconcilier avec les ardeurs du soleil. Dans cette recette, l'ananas et le basilic forment une alliance de saveurs incomparable, qui rappelle le duo fraise-basilic. Après avoir coupé la chair du fruit en dés, on en réserve une partie pour créer un jeu de textures et on réduit le reste en purée avec le basilic et un sirop léger. Que demander de mieux comme collation estivale ?

sucettes glacées à l'ananas et au basilic > p. 74



wraps de laitue aux crevettes nordiques

photo p. 62

PRÉPARATION 30 minutes

PORTIONS 4

Crème sure

75 ml (1/3 tasse) de crème sure

7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre de cari

Vinaigrette

60 ml (1/4 tasse) de jus d'orange

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz

5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange râpé finement

1/2 piment oiseau, épépiné ou non et émincé

Wraps

2 nectarines ou pêches bien mûres, dénoyautées et coupées en fins quartiers

130 g (1 1/2 tasse) de chou rouge émincé finement à la mandoline

100 g (1 tasse) de pois mange-tout parés, émincés sur la longueur

60 g (1/2 tasse) de carotte coupée en fine julienne

40 g (1/4 tasse) de radis coupés en fines rondelles à la mandoline

1 oignon vert, émincé

340 g (3/4 lb) de crevettes nordiques fraîches ou surgelées, bien éponnées

2 petites laitues Boston, effeuillées

Crème sure

1 Dans un petit bol, mélanger la crème sure et le cari. Saler. Réserver.

Vinaigrette

2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Saler.

Wraps

3 Dans le bol de la vinaigrette, ajouter les nectarines, le chou, les pois mange-tout, la carotte, les radis et l'oignon vert. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

4 Placer la crème sure au cari, la salade de nectarines, les crevettes et les feuilles de laitue au centre de la table. Laisser chaque personne garnir ses feuilles de laitue.

carpaccio de bœuf et de betteraves jaunes

photo p. 58

PRÉPARATION 35 minutes

CUISSON 1 h 15

RÉFRIGÉRATION 2 heures

CONGÉLATION 2 heures

PORTIONS 4 entrées

2 betteraves jaunes moyennes, non pelées (voir note)

1 petit rôti de haut de surlonge de bœuf d'environ 225 g (1/2 lb) très frais

30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise

5 ml (1 c. à thé) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon

Huile d'olive, pour le service

Fleur de sel

1 pomme verte non pelée, épépinée, coupée en julienne et légèrement citronnée

1 oignon vert, émincé

Croûtons de pain baguette, grillés

1 Déposer les betteraves dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et cuire les betteraves jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit environ 1 heure. Ajouter de l'eau en cours de cuisson pour que les betteraves soient toujours submergées, au besoin. Égoutter. Peler les betteraves sous l'eau froide. Réfrigérer 2 heures.

2 Envelopper le rôti de bœuf de pellicule plastique, puis le placer au congélateur jusqu'à ce qu'il soit partiellement congelé, soit environ 2 heures. Placer 4 grandes assiettes au réfrigérateur.

3 Dans un petit bol, mélanger au fouet la mayonnaise, l'eau et la moutarde. Couvrir et réfrigérer.

4 Sur un plan de travail, trancher finement les betteraves refroidies. Réserver.

5 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper la viande en tranches très fines.

6 Tapiser les assiettes refroidies de tranches de bœuf en alternant avec les tranches de betteraves. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Parsemer de fleur de sel et poivrer. Verser le mélange de mayonnaise en filet sur les tranches. Parsemer de la pomme et de l'oignon vert. Accompagner de croûtons de pain baguette grillés.

| NOTE | Pour s'éviter une cuisson, il est possible d'utiliser des betteraves cuites vendues sous vide dans la plupart des supermarchés.

sandwichs à la mortadelle, mayonnaise à la pistache

photo p. 59

PRÉPARATION 20 minutes

PORTIONS 4

Mayonnaise

- 1 œuf
- 25 g (3 c. à soupe) de pistaches écalées non salées, hachées grossièrement
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail, coupée en deux
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive

Sandwichs

- 4 pains à panini de 15 cm (6 po) de longueur
- 8 feuilles de laitue frisée ou de laitue Boston
- 1 grosse tomate, coupée en 8 demi-tranches
- 8 tranches de fromage provolone doux
- 2 paquets de 175 g chacun de tranches de mortadelle
- 12 olives vertes au citron dénoyautées, tranchées
- Feuilles de basilic, au goût

Mayonnaise

1 Dans le récipient d'un mélangeur à main (haut contenant cylindrique), déposer l'œuf, les pistaches, le jus de citron et l'ail. À l'aide du mélangeur à main, réduire les ingrédients en purée. Avec l'appareil toujours en marche, verser l'huile en un mince filet continu (la mayonnaise prendra en moins de 1 minute). Saler et poivrer. La mayonnaise se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

Montage

2 Sur un plan de travail, couper les pains en deux à l'horizontale sans détacher complètement les deux parties. Tartiner l'intérieur de mayonnaise à la pistache. Répartir la laitue, la tomate, le fromage, la mortadelle et les olives. Garnir de feuilles de basilic. Couper en deux, si désiré.

soupe froide aux pois chiches et à la roquette

photo p. 61

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 10 minutes

REFROIDISSEMENT 2 heures

PORTIONS 4

Garniture de pita

- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 pain pita de 15 cm (6 po) de diamètre
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sumac moulu, et plus pour le service

Soupe

- 2 pains pitas de 15 cm (6 po) de diamètre
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet, froid
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 25 g (1 tasse) de roquette
- 10 g (1/4 tasse) d'aneth ciselé, et plus pour le service
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 1 gousse d'ail, coupée en deux

Garniture de pita

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

2 Dans un petit bol, chauffer le miel au four à micro-ondes quelques secondes, jusqu'à ce qu'il soit liquide. Incorporer l'huile.

3 Séparer le pain pita en deux et le déposer sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée d'un papier parchemin, côté extérieur vers le haut. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface du pain du mélange d'huile. Parsemer des graines de sésame et du sumac. Saler et poivrer.

4 Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit doré et croustillant. Laisser tiédir sur une grille. Concasser le pain.

Soupe

5 Déchirer les pains pitas en petits morceaux.

6 Dans le récipient d'un mélangeur, verser le bouillon, l'huile et le miel. Ajouter le reste des ingrédients et les morceaux de pitas. Saler et poivrer. Réduire en purée lisse. Réfrigérer 2 heures. Placer 4 bols au réfrigérateur.

7 Répartir la soupe dans les bols refroidis. Garnir du pita concassé. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saupoudrer de sumac et décorer de brins d'aneth.

tartare de thon aux fruits tropicaux

photo p. 63

PRÉPARATION 35 minutes

PORTIONS 2

- 340 g (3/4 lb) de thon rouge très frais
- 1 mangue Ataulfo mûre, coupée en petits dés
- 1 fruit de la passion, coupé en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée
- 2 kiwis pelés et coupés en fines demi-tranches
- Feuilles de menthe déchirées, au goût

1 Remplir un bol de glaçons aux deux tiers. Déposer un deuxième bol par-dessus. Cela permettra de conserver le poisson bien au froid pendant la préparation du tartare.

2 Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau, couper le thon en petits dés et le placer dans le bol refroidi au fur et à mesure. Ajouter la mangue et la moitié de la pulpe du fruit de la passion. Réserver au réfrigérateur.

3 Dans un petit bol, mélanger au fouet la mayonnaise, l'huile, la sauce soya, le jus de lime, le sambal oelek et la moitié de la ciboulette. Ajouter dans le bol de thon. Saler, poivrer et bien mélanger.

4 Répartir les tranches de kiwis sur des assiettes. Dresser le tartare. Garnir du reste du fruit de la passion et du reste de la ciboulette. Parsemer de feuilles de menthe. Arroser d'un filet d'huile d'olive.

salade de lentilles noires et de tomates cerises

photo p. 64

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

Lentilles

- 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau
- 155 g (3/4 tasse) de lentilles noires béluga ou vertes du Puy, rincées et égouttées
- 1 gousse d'ail, coupée en deux

Vinaigrette verte

- 35 g (1 tasse) de feuilles et de tiges de coriandre, hachées grossièrement
- 1 oignon vert, coupé en tronçons
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 lime, pour le jus
- 1 petite gousse d'ail, pelée
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante au jalapeño

Salade

- 350 g (2 1/2 tasses) de tomates cerises coupées en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Fleur de sel
- 2 boules de 100 g chacune de mozzarella di bufala ou de mozzarella fraîche, tempérées et déchirées
- 65 g (1/2 tasse) de noix de cajou grillées, concassées grossièrement
- Feuilles de coriandre, au goût

Lentilles

1 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, les lentilles et l'ail. Saler. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Retirer l'ail et le composter. Réserver.

Vinaigrette verte

2 Entre-temps, déposer tous les ingrédients dans le récipient d'un mélangeur personnel. Saler et poivrer. Réduire en purée lisse.

Salade

3 Dans une assiette de service, répartir les lentilles et les tomates. Verser l'huile en filet. Parsemer de fleur de sel et poivrer. Garnir du fromage et des noix de cajou. Arroser de la vinaigrette et parsemer de feuilles de coriandre.

LOUISIANA[®]

G R I L L S

À découvrir

Le meilleur système de cuisson aux granules

coval.ca/louisianagrills

salade de melon miel et de concombres

photo p. 67

PRÉPARATION 25 minutes

PORTIONS 4

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'échalote française hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de piment coréen moulu (*gochugaru*) (voir note)

Salade

- 1/2 melon miel, pelé et épépiné
- 2 concombres libanais, coupés en tronçons biseautés de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 2 avocats mûrs, coupés en 12 quartiers chacun
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de menthe, déchirées
- 25 g (3 c. à soupe) de pistaches écalées, grillées et concassées (facultatif)

Vinaigrette

1 Dans un petit bol, mélanger au fouet tous les ingrédients. Saler.

Salade

- 2 Sur un plan de travail, couper le melon en fins quartiers, puis couper chaque quartier en deux.
- 3 Sur une grande assiette de service, répartir le melon miel, les concombres et les avocats. Garnir de la menthe et des pistaches. Au moment de servir, arroser de la vinaigrette.

[NOTE] Cette variété de piment n'est pas très piquante. Vous pouvez le remplacer par 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnement au chili ou par 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement Tajin (un mélange de poudre de chili, d'écorce de lime et de sel de mer, vendu dans les épiceries latino-américaines et quelques supermarchés).

sucettes glacées à l'ananas et au basilic

photo p. 68

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 3 minutes

CONGÉLATION 6 heures

RENDEMENT 8

- 435 g (3 tasses) d'ananas frais pelé et coupé en dés
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 55 g (1/4 tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de basilic ciselées

- 1 Répartir 145 g (1 tasse) de dés d'ananas dans des moules à sucettes. Réserver.
- 2 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
- 3 Au mélangeur, réduire en purée lisse le reste de l'ananas, le jus de lime, le basilic et le sirop. Écumer. À l'aide d'une tasse à mesurer munie d'un bec verseur, verser le mélange dans les moules à sucettes, puis insérer les bâtonnets au centre des moules.
- 4 Congeler 6 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Pour faciliter le démoulage, laisser couler un peu d'eau chaude sur la base des moules.

+ de trucs pour se rafraîchir

- Prendre une douche froide.
- Garder au frais un vaporisateur d'eau pour un *pschitt* de fraîcheur à portée de main.
- Garder un sac thérapeutique au congélateur et le placer sous les couvertures pour refroidir le lit au moment du coucher.
- Aller au cinéma pour profiter d'un bon film... et d'une salle climatisée pour vite oublier la chaleur à l'extérieur.

WEB

Pour encore plus d'idées rafraîchissantes, rendez-vous sur ricardocuisine.com/cuisine-dete pour découvrir plus de 700 recettes estivales.



ABONNEZ-VOUS

**CARTE-
CADEAU**

avec un
abonnement
de 2 ans

Le magazine RICARDO,
votre source d'inspiration gourmande

POURQUOI S'ABONNER ?

un contenu **100 % québécois**
jusqu'à 49 % d'économie sur le prix en kiosque
la version numérique des 3 derniers numéros
10% de rabais dans les boutiques RICARDO et dans la boutique en ligne

1 AN | 8 numéros

**39,99 \$* + 10 %
DE RABAIS**

Obtenez **10% de rabais** en vous
abonnant en ligne avec le code
promo **COUPONRICARDO10**

2 ANS | 16 numéros

69,99 \$* +



Obtenez une **carte-cadeau RICARDO**
de **10\$** en vous abonnant en ligne avec
le code promo **CARTECADEAU10**

ricardocuisine.com/abonnement

*Tous nos nouveaux abonnements et renouvellements sont maintenant en renouvellement automatique à l'exception des abonnements-cadeaux et des abonnements de groupe. Sauf indication expresse à l'effet contraire, toute promotion offerte par RICARDO lors de l'abonnement initial ne sera pas applicable aux renouvellements, et l'abonnement sera renouvelé au tarif régulier alors en vigueur. Offres valides au Canada seulement. Veuillez compter de 6 à 10 semaines avant la réception de votre premier numéro. Consulter les conditions générales sur ricardocuisine.com ou communiquez avec le service à la clientèle.

COUP DE CŒUR

Pizza hawaïenne sur le barbecue



LA PIZZA HAWAÏENNE CRÉE LA POLÉMIQUE. ELLE DIVISE LES AMATEURS DE PIZZA, CERTAINS LA CONSIDÉRANT COMME UNE ABOMINATION, ALORS QUE D'AUTRES Y VOIENT UNE RÉVOLUTION. ON N'A PAS OSÉ S'Y LANCER PENDANT 20 ANS, MAIS GRÂCE À CETTE VERSION SUR LE BARBECUE, GARNIE DE JAMBON GRILLÉ, D'ANANAS CARAMÉLISÉ ET D'UN CONDIMENT AU BACON, ON PENSE POUVOIR RALLIER TOUT LE MONDE DANS LE CAMP DES ENTHOUSIASTES.

pizza hawaïenne sur le barbecue

PRÉPARATION 40 minutes

LEVÉE 1 heure

CUISSON 30 minutes

PORTIONS 4

Pâte à pizza

340 g (2 1/4 tasses) de farine tout usage non blanchie
20 ml (4 c. à thé) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
5 ml (1 c. à thé) de sel
250 ml (1 tasse) d'eau tiède

Sauce

1/2 échalote française, émincée
2 gousses d'ail, hachées
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés
1 pincée de flocons de piment broyé

Condiment au bacon (facultatif)

6 tranches de bacon cuites, coupées en morceaux
1/2 échalote française, émincée
1 citron, le zeste râpé finement
1 piment cerise ou oiseau, épépiné et haché
45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de persil, déchirées

Garniture

1/4 d'ananas frais, pelé et coupé en longues tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur (4 à 5 tranches)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
170 g (6 oz) de jambon blanc tranché
250 g (2 1/2 tasses) de fromage mozzarella râpé

Pâte à pizza

1 Dans un grand bol, à l'aide d'une cuillère de bois, ou dans le bol d'un batteur sur socle, en utilisant le crochet à pétrir, mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule molle. Pétrir la pâte 5 minutes sur un plan de travail fariné ou au batteur sur socle jusqu'à ce qu'elle devienne lisse.

2 Former une boule avec la pâte et la déposer dans un bol propre et légèrement huilé. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer dans un endroit tiède et humide au moins 1 heure (idéalement 2 heures) ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Sauce

3 Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, attendrir l'échalote et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates et le piment. Laisser mijoter 10 minutes. Saler et poivrer. Réserver.

Condiment au bacon (facultatif)

4 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver à la température ambiante (voir note).

Montage

5 Placer une pierre à pizza sur la grille du barbecue (voir note). Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la section libre de la grille pour la garniture.

6 Enrober les tranches d'ananas de l'huile. Griller le jambon et l'ananas de chaque côté. Couper les tranches d'ananas en morceaux et déchirer les tranches de jambon. Réserver.

7 Sur un plan de travail, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou avec les mains, abaisser la pâte à pizza afin d'obtenir un disque d'environ 35 cm (14 po) de diamètre. Déposer sur un papier parchemin.

8 Étaler la sauce sur la pâte en laissant une bordure d'environ 2,5 cm (1 po) sur le pourtour. Répartir le fromage et les morceaux de jambon et d'ananas.

9 Déposer la pizza avec le papier parchemin sur la pierre chaude. Fermer le couvercle. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée en maintenant une chaleur de 260 °C (500 °F) durant la cuisson. Retirer du feu.

10 Sur un plan de travail, couper la pizza en pointes. Accompagner du condiment au bacon.

| NOTES | Le mélange de bacon, de zeste de citron et de persil donne un coup de nouveauté à cette pizza classique. Garnissez-en votre pizza si vous avez envie d'une saveur plus éclatante.

Vous pouvez aussi cuire la pizza déjà toute garnie au four, environ 14 minutes à 230 °C (450 °F).

ON BOIT **QUOI?**



COLA AUX CERISES ET AU BOURBON

Dans un grand verre, mélanger 60 ml (1/4 tasse) du bourbon aux cerises (recette page ci-contre) et 15 ml (1/2 oz) de liqueur d'amande de type amaretto (voir note). Presser 1 quartier de citron et l'ajouter dans le verre. Remplir le verre de glaçons. Compléter avec 125 ml (1/2 tasse) de cola froid. Décorer de 2 cerises macérées au bourbon et de 2 cerises fraîches.

| NOTE | L'amaretto donne un goût très agréable aux cerises macérées, mais vous pouvez l'omettre si vous préférez.

« En faisant macérer des cerises dans du bourbon, on fait d'une pierre deux coups : on obtient non seulement le mélange parfait pour alcooliser ce cocktail rafraîchissant et lui ajouter de la saveur, mais on a aussi des fruits avec lesquels le décorer. »

— Etienne Marquis,
chef

CARTE BLANCHE

Domaine Thymiopoulos Rosé de Xinomavro 2020, Grèce, 20,55 \$

Le cépage xinomavro est à l'honneur dans ce rosé structuré et franc auquel on a ajouté très peu de sulfites. Dans ce vin sans prétention, on trouve des saveurs de fraise et de framboise, qui se marient autant avec un poisson à chair grasse qu'avec des grillades. Ça goûte les vacances.



LES CHOIX DE CHARLINE-ÈVE

Rédactrice chez RICARDO Media et sommelière à ses heures, Charline-Ève Pilon combine ses deux dadas au fil de sa plume et de ses dégustations. Diplômée en journalisme et en sommellerie, elle partage son expérience à titre de conseillère en vins pour l'agence d'importation privée Raisonance. Elle nous présente quatre vins rosés parfaits pour l'été et en toute saison.

Domaine des Huards Prose 2021, Vallée de la Loire, 24,70 \$

Cultivées sans produits chimiques, les vignes de cet assemblage de pinot noir et de gamay du domaine des Huards produisent un très bon rosé gorgé de fruits rouges. Bien équilibré par son acidité et ses épices, il va à merveille avec le poulet et les fruits de mer. Parfait pour les palais en quête de fraîcheur.



Domaine de Puech Redon Apparente 2021, Languedoc-Roussillon, 21,70 \$

Ce rosé léger et fruité est tout en délicatesse. Avec une majorité de cinsault et un peu de syrah, cette bouteille a de quoi satisfaire tous ceux qui sont à la recherche d'un « vin plaisir » juste avant le barbecue. Un bel accord avec des bouchées de melon-prosciutto ou toutes autres charcuteries.



Bodega Villa d'Orta Rosado 2021, Espagne 17,05 \$

Cet assemblage de merlot et de cabernet-sauvignon appelle à la pizza ainsi qu'à des salades méditerranéennes. En bouche, on croque dans l'orange sanguine et la cerise. Cette cuvée plaît en raison de sa délicatesse, de sa fraîcheur et de son petit prix. Elle mérite sa place sur votre table estivale.



Scannez ce code avec votre téléphone intelligent ou votre tablette pour découvrir d'autres accords parfaits avec les vins rosés.

BOURBON AUX CERISES



Dans un pot en verre d'une contenance d'au moins 750 ml (3 tasses), mélanger 205 g (1 1/2 tasse) de cerises surgelées (voir note), 55 g (1/4 tasse) de sucre, 250 ml (1 tasse) de bourbon et 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille. Fermer hermétiquement. Laisser reposer à la température ambiante en agitant à quelques reprises de 24 à 48 heures ou jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. La quantité de bourbon aux cerises et de cerises macérées obtenue permet de préparer de 5 à 6 colas (recette page ci-contre).

| NOTE | Les cerises surgelées sont à privilégier pour cette recette. Elles parfumeront plus rapidement le bourbon, contrairement à des cerises fraîches, qui demandent une macération de quelques mois.



Formidable fenouil

SÉDUITS PAR LA FRAÎCHEUR, LE GOÛT ANISÉ ET LA POLYVALENCE DU FENOUIL, ON LUI ACCORDE UNE PLACE DE CHOIX EN L'APPRÊTANT AVEC DES LÉGUMES, DES FRUITS DE MER ET EN LE PROPOSANT EN DESSERT. BULBE, BRANCHES, FEUILLAGE, GRAINES: ON L'EXPLORE SOUS DIFFÉRENTES FORMES ET ON LE DÉGUSTE TANTÔT CRU, TANTÔT CUIT, EN INFUSION OU EN TANT QU'AROMATE. DU PUR PLAISIR POUR NOS PAPILLES!

Épis gourmands

On tire le plein potentiel de cette crème d'ail en l'alliant au maïs, le légume emblématique de la saison. Le mélange onctueux intègre du fenouil frais et des graines moulues, qu'on incorpore à la préparation avant de la réduire en purée. On nappe les épis de cette sauce et on parsème de piment d'Espelette et du feuillage de fenouil pour le goût et le coup d'œil. La recette parfaite pour notre prochaine épluchette!



maïs à la crème d'ail
et fenouil > p. 90

Pieuvre barbecue

On reste dans la simplicité de l'été avec ce plat d'esprit méditerranéen préparé avec de la pieuvre précuite pour mieux concentrer nos efforts sur la salade. Dans celle-ci, le fenouil est cru, son bulbe émincé et son feuillage ciselé. La pieuvre et les asperges grillées qui l'accompagnent sont rehaussées d'une pointe de piquant et d'une touche anisée. Un plat savoureux où s'entremêlent la fraîcheur du fenouil et les odeurs de grillade... comme on les aime.

salade de fenouil, asperges
et pieuvre grillées › p. 90



Irrésistible halloumi

Les saveurs anisées du pastis et de l'ouzo s'accordent bien à celle du fromage halloumi. Celles plus délicates du fenouil en font autant ici. Dans cette recette, on dore le fenouil dans l'huile avec des noix de pin, on grille le fromage et on réchauffe des raisins pour en raviver le goût sucré. En garniture, les branches de fenouil et les herbes rafraîchissent le palais, et les pistaches y mêlent leur texture croquante. Du plaisir assuré dans chaque bouchée. Encore plus quand on le savoure au cœur de l'été.





salade tiède de fenouil,
halloumi et raisins > p. 91

Jouer d'intensité

Excellent légume à braiser, le fenouil offre un goût prononcé qui rivalise avec les saveurs thaïes, même lorsqu'il est cuit en papillote, enrobé d'une sauce au cari rouge et au lait de coco. Le basilic thaï en souligne de belle façon le côté « réglisse ». Les branches émincées du fenouil sont utilisées en garniture croquante. Et avec les crevettes grillées dans leurs carapaces, le bonheur est complet.

fenouil braisé au cari rouge et crevettes grillées › p. 91





Les graines

Les minuscules fleurs jaunes sont regroupées en ombelles et porteuses des fruits (ou graines) qui, eux, servent à assaisonner ou à garnir différents plats.

Les feuilles

Plumeuses et d'un vert foncé, les feuilles sont utilisées comme aromates pour ajouter une saveur anisée. On peut même s'en servir pour remplacer l'aneth dans certaines recettes. On confectionne de savoureux pestos avec les fanes.

Les tiges

Elles sont comestibles, mais plus coriaces. La meilleure façon de les cuisiner est de les émincer et de les faire tomber à la poêle, de les cuire en papillote ou de les confire.

Le bulbe

On consomme tout du fenouil, à commencer par son bulbe (la partie renflée à la base de la plante), que l'on mange cru ou cuit (mais on évite de trop le cuire pour en préserver la saveur). On peut le mariner, le braiser, l'étuver, le gratiner, etc.



Fenouil confit

C'est l'angélique confite qui nous a inspiré le fenouil confit servi en garniture de notre tartelette (p. 92). La tige émincée du fenouil y ajoute un goût tout doux, légèrement anisé. Elle est ferme comme la rhubarbe, mais les deux sont tout à fait délicieuses lorsqu'on les travaille bien.



tartelettes à la
rhubarbe et chantilly
au fenouil › p. 92

Dessert d'été

Du fenouil en version sucrée ? Ces tartelettes estivales sont idéales pour y passer les branches. On en réserve une pour l'infusion de la crème et on émince les autres pour les confire. La rhubarbe est l'alliée de saison dans cette recette. Elle est à la base de la garniture, qu'on rehausse d'une chantilly au parfum anisé et de fines tranches de fenouil confit, qui ajoutent du croquant et du mordant.

maïs à la crème d'ail et fenouil

photo p. 82

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

180 ml (3/4 tasse) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
12 gousses d'ail, pelées
70 g (1/2 tasse) de bulbe de fenouil coupé en dés (environ 1/4 de bulbe de fenouil)
2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de fenouil moulues
8 épis de maïs, épluchés
1 citron, coupé en quartiers
Fleur de sel
Piment d'Espelette ou piment coréen moulu (*gochugaru*), au goût
Feuillage de fenouil ciselé, au goût

1 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, la crème, l'ail et les dés de fenouil. Laisser mijoter de 10 à 15 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que l'ail soit fondant et que le liquide ait réduit du tiers. Retirer du feu. Ajouter les graines de fenouil.

2 Au mélangeur, réduire le mélange de crème en purée lisse. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

3 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les maïs 10 minutes. Égoutter.

4 Arroser les maïs de jus de citron. Napper de crème d'ail. Parsemer de fleur de sel et de piment d'Espelette. Parsemer de feuillage de fenouil.

[NOTE] La crème d'ail est parfaite pour accompagner les viandes grillées ou les poissons sur la barbecue.

La conservation

On choisit un bulbe de fenouil ferme, odorant et exempt de taches. Avec les tiges enlevées, il se conserve environ une semaine au réfrigérateur, bien rangé dans un contenant hermétique. Les tiges et les feuilles peuvent aussi être réfrigérées, mais se flétrissent plus rapidement. La congélation n'est pas recommandée, car elle fait perdre au fenouil sa saveur particulière.

salade de fenouil, asperges et pieuvre grillées

photo p. 83

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 6 minutes

PORTIONS 4 entrées

1 paquet de 300 g de pieuvre cuite surgelée, décongelée (voir note)
450 g (1 lb) de grosses asperges, parées
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil moulues
2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment broyé
1 citron, le zeste râpé finement
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) de miel
1 échalote française, hachée
10 g (1/4 tasse) d'aneth ciselé
10 g (1/4 tasse) de feuillage de fenouil ciselé
1 bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
85 g (1/2 tasse) de grains de grenade

1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.

2 Dans une grande assiette, badigeonner la pieuvre et les asperges de 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Parsemer des graines de fenouil et du piment. Saler et poivrer.

3 Griller la pieuvre 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Réserver sur une autre assiette. En même temps, griller les asperges 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais encore croquantes. Réserver avec la pieuvre.

4 Dans un bol, mélanger au fouet le reste de l'huile, le zeste et le jus de citron, le miel, l'échalote et les herbes. Ajouter le bulbe de fenouil et la grenade. Saler, poivrer et mélanger.

5 Sur un plan de travail, couper les asperges en deux sur la longueur. Trancher la pieuvre en rondelles en conservant le bout des tentacules.

6 Dans des assiettes, répartir les asperges. Y déposer la salade de fenouil. Garnir de la pieuvre.

[NOTE] Vous pouvez remplacer la pieuvre par 8 petits calmars. La salade de fenouil est aussi très bonne avec une viande grillée.



fenouil braisé au cari rouge et crevettes grillées

photo p. 86

PRÉPARATION 20 minutes

MACÉRATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes

PORTIONS 4

Fenouil braisé

- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
- 1 pot de 112 g de pâte de cari rouge (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 1 bulbe de fenouil, coupé en 6 quartiers

Crevettes

- 450 g (1 lb) de grosses crevettes (8-12) non décortiquées, déveinées (voir note)
- 1 poivron rouge, épépiné et émincé finement
- 1 petit oignon rouge, émincé finement
- 2 branches de fenouil, émincées
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de basilic thaï
- Feuillage de fenouil
- Piment coréen moulu (*gochugaru*) ou piment d'Espelette (facultatif)
- 40 g (1/4 tasse) d'arachides grillées, concassées
- 1 lime, coupée en quartiers

Fenouil braisé

1 Dans une petite casserole, porter à ébullition le lait de coco, le cari rouge et la cassonade. Laisser mijoter 1 minute. Retirer du feu.

2 Superposer deux grandes feuilles de papier d'aluminium. Au centre, déposer les quartiers de fenouil et les enrober de 75 ml (1/3 tasse) de la sauce au cari. Saler et poivrer. Refermer la papillote hermétiquement.

Crevettes

3 Dans un bol, enrober les crevettes de 45 ml (3 c. à soupe) de la sauce au cari. Réserver le reste de la sauce au chaud. Laisser macérer 15 minutes. Saler et poivrer. Égoutter.

4 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Bien huiler une section de la grille.

5 Déposer la papillote sur la section de la grille non huilée. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que la papillote soit bien gonflée. Réserver sur une assiette.

6 Entre-temps, sur la section de la grille huilée, griller les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, soit de 2 à 3 minutes de chaque côté.

7 Dans des assiettes, répartir les crevettes et le fenouil. Garnir du poivron, de l'oignon et du fenouil émincé. Répartir les herbes et le feuillage de fenouil. Parsemer de piment et des arachides. Accompagner de quartiers de lime et du reste de la sauce. Délicieux avec du riz au jasmin.

| NOTES | Attention à l'intensité du cari rouge, qui varie d'une marque à l'autre. Ajoutez-le graduellement afin que la sauce ne dépasse pas votre tolérance aux épices.

Choisissez la taille des crevettes selon votre budget. Si vous optez pour de plus petites crevettes, piquez-les sur des brochettes pour qu'elles soient plus faciles à manipuler lors de la cuisson. On préfère griller les crevettes non décortiquées, car leur chair demeure alors plus juteuse.

salade tiède de fenouil, halloumi et raisins

photo p. 84

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 9 minutes

PORTIONS 4

- 200 g (7 oz) de fromage halloumi, coupé en 8 tranches
- 1/2 bulbe de fenouil, coupé en tranches de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
- 30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 90 g (1/2 tasse) de raisins rouges sans pépins, coupés en deux
- Les tiges du demi-bulbe de fenouil, émincées
- 2 branches de céleri, émincées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil
- 5 ml (1 c. à thé) d'estragon ciselé
- 30 ml (2 c. à soupe) de pistaches écalées concassées
- 1 citron, coupé en quartiers

1 Dans un bol d'eau froide, placer le fromage. Laisser reposer 10 minutes pour le dessaler. Égoutter et éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant.

2 Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, dorer les tranches de fenouil et les noix de pin dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Réserver sur une assiette. Rincer la poêle.

3 Dans la même poêle, dorer le fromage quelques secondes dans le reste de l'huile. Retourner le fromage et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il soit bien chaud à cœur. Ajouter les raisins. Retirer du feu.

4 Dans une assiette de service, répartir le fromage et les raisins. Garnir du fenouil doré et des noix de pin. Parsemer des tiges de fenouil, du céleri, des herbes et des pistaches. Poivrer. Servir aussitôt. Accompagner des quartiers de citron.

tartelettes à la rhubarbe et chantilly au fenouil

photo p. 89

PRÉPARATION 1 heure
CUISSON 45 minutes
INFUSION 15 minutes
REFROIDISSEMENT 5 heures
PORTIONS 8

Croûte

190 g (1 1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
65 g (1/2 tasse) de sucre à glacer
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, froid et coupé en dés
30 ml (2 c. à soupe) d'eau glacée

Chantilly au fenouil

2,5 ml (1/2 c. à thé) de gélatine
15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide
250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter
30 ml (2 c. à soupe) de sucre
10 ml (2 c. à thé) de graines de fenouil
1 branche de fenouil, émincée

Garniture à la rhubarbe

5 ml (1 c. à thé) de gélatine
90 ml (6 c. à soupe) d'eau froide
160 g (3/4 tasse) de sucre
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
585 g (4 1/2 tasses) de rhubarbe fraîche ou surgelée coupée en cubes

Fenouil confit

250 ml (1 tasse) d'eau
160 g (3/4 tasse) de sucre
2 branches de fenouil, émincées (environ 60 g/1/2 tasse)
Feuillage de fenouil (facultatif)

Croûte

1 Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre à glacer et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Retirer la pâte du robot et pétrir 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Former un rouleau avec les mains et couper en 8 morceaux égaux.

2 Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser un morceau de pâte à la fois en un disque de 12,5 cm (5 po) de diamètre. Foncer 8 moules à tartelettes à fond amovible d'environ 10 cm (4 po) de diamètre. Retirer l'excédent de pâte, au besoin. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond des tartelettes. Déposer les moules sur une plaque de cuisson. Réfrigérer 30 minutes ou congeler 10 minutes.

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

4 Cuire au four 18 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Piquer de nouveau la pâte, au besoin, si elle gonfle durant la cuisson. Laisser refroidir complètement, soit environ 30 minutes.

Chantilly au fenouil

5 Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

6 Dans une casserole, porter à ébullition la crème, le sucre, les graines de fenouil et le fenouil. Retirer du feu et laisser infuser 15 minutes.

7 Porter de nouveau la crème à ébullition. Retirer du feu. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Passer au tamis. Composter les aromates. Couvrir directement la surface de la crème de pellicule plastique. Laisser tiédir et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement refroidie.

Garniture à la rhubarbe

8 Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 30 ml (2 c. à soupe) de l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

9 Dans une casserole, mélanger le sucre et la fécule. Ajouter la rhubarbe et le reste de l'eau. Porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre et commence à s'écraser. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Répartir la garniture dans les croûtes. Couvrir et réfrigérer 4 heures.

Fenouil confit

10 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le sucre. Retirer du feu. Ajouter le fenouil émincé et remuer. Laisser refroidir complètement.

Montage

11 Égoutter le fenouil confit sur du papier absorbant. Démouler les tartelettes.

12 Au batteur électrique, fouetter la chantilly au fenouil jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes.

13 À l'aide d'une cuillère, répartir la chantilly au fenouil sur les tartelettes. Garnir du fenouil confit et du feuillage de fenouil (voir note).

[NOTE] Vous pouvez givrer du feuillage de fenouil en l'humidifiant légèrement et en le saupoudrant de sucre à glacer.

The Charming Taste of Europe

Explorez le goût charmant de l'Europe!

Il existe des endroits en Europe au charme intemporel, lieux de naissance de l'histoire, de la culture et de traditions culinaires uniques. L'Italie, la Grèce et la France proposent l'incarnation du charme européen qui attirent des gens du monde entier.

Voulez-vous explorer le goût charmant de l'Europe ? Rejoignez-nous dans ses vignes et vergers à travers les collines ensoleillées, rafraîchies par l'air marin. Les superbes vins d'Italie, les cerises juteuses et les kiwis de Grèce ainsi que les mélodieux vins français vous mèneront vers ces paysages magnifiques.

L'Italie est fière des vins des Abruzzes, une des plus anciennes régions viticoles du monde, poussant dans un territoire entouré par les montagnes des Apennins et la mer Adriatique, avec un microclimat idéal. Rachi, situé au pied du Mont Olympe, berceau des dieux grecs, et Kavala, ont développé, durant ces dernières décennies, une production de cerises et de kiwis et ont gagné une reconnaissance mondiale du goût et de la qualité de leurs produits.

Et qui ne connaît pas les vins de Bordeaux en France ? Les vins blancs mélodieux de Bordeaux sont produits, grâce à la célèbre moisissure noble, sur des terres exceptionnelles entre la Garonne et plusieurs autres affluents.

Le goût charmant de l'Europe! est une campagne unique, cofinancée par l'Union européenne, avec l'objectif d'augmenter la prise de conscience des mérites et des standards qualité des vins européens et des fruits frais européens. Le projet allie les saveurs du vin de France et d'Italie avec le goût rafraîchissant des fruits grecs, et présente au Canada et aux États-Unis ces produits exquis portant fièrement les qualités européennes.

Rendez-vous sur:

www.charmingtasteofeurope.eu

Financé par l'Union européenne. Cependant, les positions et opinions exprimées appartiennent aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA). Ni l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne sauraient en être tenues pour responsables.



KAYALA COOP

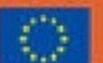
SWEET BORDEAUX



Cofinancé par
l'Union européenne

L'UNION EUROPÉENNE FINANCE DES
CAMPAGNES FAVORISANT DES
PRODUITS AGRICOLES DE HAUTE QUALITÉ

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



FAIT **MAISON**

moutarde forte



NUL DOUTE QU'ON IMPRESSIONNERA TOUT LE MONDE SUR LA TERRASSE EN PRÉPARANT SOI-MÊME SA MOUTARDE FORTE. PLUS PUISSANTE QUE LA VERSION COMMERCIALE, CELLE-CI EST PRÉPARÉE AVEC DES GRAINES DE MOUTARDE QU'ON FAIT TREMPER UNE JOURNÉE ET QU'ON MOUD AVEC DES ÉPICES. LA PATIENCE EST ENSUITE DE MISE. IL FAUT LAISSER LA PRÉPARATION AU RÉFRIGÉRATEUR UNE SEMAINE, AFIN QUE SA SAVEUR SE BONIFIE, CE QUI NOUS DONNE ASSEZ DE TEMPS POUR PLANIFIER NOTRE PROCHAIN BARBECUE!

moutarde forte maison

PRÉPARATION 30 minutes

MACÉRATION 24 heures

ATTENTE 7 jours

RENDEMENT 310 ml (1 ¼ tasse)

90 g (½ tasse) de graines de moutarde jaune

310 ml (1 ¼ tasse) d'eau

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre
ou de vinaigre de vin blanc

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma

1 ml (¼ c. à thé) de paprika doux

1 ml (¼ c. à thé) de sucre

1 Dans un bol, mélanger les graines de moutarde, 180 ml (¾ tasse) de l'eau, 30 ml (2 c. à soupe) du vinaigre et 2,5 ml (½ c. à thé) du sel. Remuer. Couvrir et laisser macérer 24 heures à la température ambiante.

2 Égoutter les graines de moutarde. Verser dans le récipient d'un mélangeur personnel. Ajouter le reste de l'eau, le reste du vinaigre, le reste du sel, les épices et le sucre. Réduire la préparation en purée jusqu'à ce qu'elle s'émulsionne et qu'elle soit le plus lisse possible. Ajouter un peu d'eau au besoin, 15 ml (1 c. à soupe) à la fois. Passer la moutarde au tamis fin, en pressant avec le dos d'une louche pour extraire le maximum de liquide. Composter les résidus.

3 Transvider la moutarde dans un pot en verre d'une contenance d'environ 500 ml (2 tasses). Fermer hermétiquement. Réfrigérer 7 jours. La saveur de la moutarde se développera dans les jours qui suivent sa préparation. Elle se conserve 6 mois au réfrigérateur (voir note).

| NOTE | Après 6 mois, la moutarde sera encore bonne, mais sa couleur et son goût peuvent s'altérer un peu.



Scannez ce code QR avec votre téléphone intelligent ou votre tablette pour obtenir plus d'information sur le mélangeur personnel RICARDO.



zéro **GASPILLAGE**

Infos et tendances pour une planète plus verte

30%

Ce pourcentage correspond à la part de légumes qui sont gaspillés dans les ménages canadiens, contre 15% pour les fruits.

Source: J'aime manger pas gaspiller Canada

CHEZ RICARDO

Gérer son bac de résidus alimentaires pour la collecte municipale n'est pas simple l'été. L'odeur et les mouches qu'il attire en répugnent plus d'un. Une des solutions proposées par nos collègues est de mettre les résidus dans un contenant hermétique au congélateur. On les transfère dans le bac la veille de la collecte. Efficace, à condition de leur faire une place au congélateur!



DANS L'ACTUALITÉ

Nouvelle loi, objectifs mieux définis

L'AGEC, acronyme d'anti-gaspillage pour une économie circulaire, est le nom de la nouvelle loi française entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2022. Plusieurs objectifs sont fixés, dont celui d'en finir avec le plastique à usage unique et d'agir contre le gaspillage. Une des mesures adoptées, et qui constitue une première mondiale, est l'interdiction de détruire des invendus non alimentaires (ex.: vêtements et meubles détruits par incinération). À noter que le fait de rendre impropres des denrées alimentaires encore consommables est une pratique interdite depuis 2016, mais que les sanctions seront plus sévères pour les contrevenants grâce à la nouvelle loi.



PASSER À L'ACTION

Trois façons d'utiliser nos retailles de fruits et de légumes*

1

Préparer un bouillon

Pelures d'oignons, vert de poireau, feuilles de céleri: on met tout dans la même casserole avec de l'eau. On assaisonne, on fait mijoter quelques heures et on filtre.

2

Concocter une eau parfumée

Queues de fraises, écorces d'agrumes, noyaux de pêche, pelures de pommes, cœur d'ananas: on recouvre d'eau et on laisse infuser au réfrigérateur avant de passer au tamis.

3

Faire une huile aromatisée

Une bonne façon de passer des herbes ou des écorces de citron: on les fait chauffer dans l'huile. On la conserve au réfrigérateur et on la consomme dans la semaine qui suit.

*À noter qu'il est important de bien laver les écorces, les peaux, les pelures et les autres parties des fruits et des légumes qu'on utilise avant de les transformer.



ENTREPRISE D'ICI

Des savons pour ne rien gaspiller

En collaboration avec Nu savons naturels, Maison Orphée propose des savons faits à partir d'huile végétale revalorisée, qui ne répondait pas aux standards de qualité de l'entreprise spécialisée dans la fabrication d'huiles de première pression à froid. 8,49 \$ chacun sur maisonorphée.com.



Que faire avec les

SURPLUS DE HARICOTS

La saison des haricots bat son plein et on en profite pour les servir avec nos grillades et les intégrer à nos salades. Et s'il en reste? On en fait un condiment en les ajoutant à une marinade épicée au piment, à l'aneth et à l'estragon. Une bonne façon de faire durer le plaisir et d'en manger tout l'été.

haricots marinés

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

MACÉRATION 24 heures

RENDEMENT 1 pot de 500 ml (2 tasses)

- 200 g (7 oz) de haricots verts ou jaunes, parés (voir note)
- 1/2 piment de Cayenne, épépiné
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 1 branche d'aneth ou 1 ombelle de fleur d'aneth
- 1 branche d'estragon
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de vinaigre blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de gros sel à marinade

1 Dans un pot en verre à large ouverture d'une contenance de 500 ml (2 tasses), placer les haricots, le demi-piment, l'ail et les herbes. Réserver.

2 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le vinaigre, le sucre et le gros sel. Laisser mijoter à feu doux 3 minutes ou jusqu'à ce que le sucre et le sel soient dissous.

3 Couvrir les haricots du liquide bouillant en laissant un jeu d'air de 1 cm (1/2 po). Laisser tiédir. Fermer le pot et réfrigérer. Laisser macérer 24 heures. Les haricots se conservent 1 mois au réfrigérateur.

| NOTE | Afin d'être bien immergés dans la marinade, les haricots doivent avoir une longueur maximale de 10 cm (4 po). Vous pouvez aussi couper les haricots en tronçons. N'hésitez pas à doubler la recette au besoin.



SUR MESURE

crème glacée au chocolat végétalienne



LA QUESTION DES LECTEURS

« J'aimerais pouvoir préparer une crème glacée maison à base de boisson végétale qui utiliserait de la boisson crémeuse de soya au lieu de la crème. Est-ce que le résultat serait aussi réussi? Merci pour votre aide! »

— Annie G.

 VÉGÉTALIEN

CRÉMEUSE, CHOCOLATÉE ET PAS TROP SUCRÉE, VOILÀ, COMMENT ON POURRAIT DÉCRIRE NOTRE CRÈME GLACÉE VÉGÉTALIENNE À BASE DE BOISSON ET DE PRÉPARATION CRÉMEUSE DE SOYA. FAITE À LA SORBETIÈRE, ELLE EST SOYEUSE ET ELLE PERMET DE FORMER DE BELLES BOULES, JUSTE À TEMPS POUR LA SAISON DES CORNETS ET DES COUPES GLACÉES!

crème glacée au chocolat végétalienne

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION DE 125 ML (½ TASSE)
Calories 240 / Lipides 15 g / Lipides saturés 5 g / Lipides trans 0 g
Cholestérol 0 mg / Sodium 103 mg / Glucides 22 g / Fibres 2 g
Sucres 17 g / Protéines 3 g

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 10 minutes
REFROIDISSEMENT 4 heures
CONGÉLATION 1 heure
RENDEMENT 1 litre (4 tasses)

115 g (4 oz) de chocolat noir à 70 % végétalien, haché
105 g (½ tasse) de sucre
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
500 ml (2 tasses) de préparation crémeuse de soya de type Belsoy
250 ml (1 tasse) de boisson de soya nature

- 1 Dans un bol, déposer le chocolat. Réserver.
- 2 Dans une grande casserole d'une contenance d'au moins 3 litres (12 tasses), hors du feu, mélanger au fouet

le sucre et la fécule. Incorporer la préparation crémeuse et la boisson de soya. Porter à ébullition à feu moyen, en fouettant continuellement et en raclant le fond et la paroi de la casserole. Verser la crème chaude sur le chocolat. Laisser fondre 1 minute sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Couvrir directement la surface de la crème de pellicule plastique. Réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la préparation soit complètement refroidie.

3 Verser la préparation complètement refroidie dans la sorbetière. Turbiner la crème 20 minutes ou selon les instructions du fabricant, jusqu'à ce qu'elle soit prise.

4 Transvider dans un contenant hermétique. Congeler 1 heure ou jusqu'à ce que la crème glacée soit ferme. Laisser tempérer quelques minutes avant de la servir, au besoin.



Scannez ce code avec votre téléphone intelligent ou votre tablette pour découvrir ou redécouvrir la sorbetière RICARDO.

Préparation de soya pratique

La préparation crémeuse de soya (de type Belsoy) équivaut à une crème 15 %. On peut l'utiliser dans des plats salés, comme des potages ou des sauces, autant qu'en desserts, dans des poudings ou du sucre à la crème, par exemple. On la trouve facilement dans la plupart des épicereries, dans la section des produits biologiques. Pour une crème glacée aux saveurs complexes et pour équilibrer le goût du soya, on utilise une bonne dose de chocolat noir, qui réussit à créer un heureux mélange.

Combinaison gagnante

On a procédé à plusieurs tests avant d'arriver à un résultat de crème glacée dont la texture était satisfaisante. On a d'abord mélangé la préparation crémeuse de soya à du tofu soyeux,

mais comme ce dernier contenait trop d'eau, cela avait tendance à faire cristalliser la crème glacée, une fois qu'elle était placée au congélateur. Nous avons donc mélangé la préparation crémeuse à de la boisson de soya et à de la fécule de maïs, pour bien lier le tout, ce qui nous a finalement permis d'obtenir une texture soyeuse, pour une recette réussie à tous coups.



Des questions ou des demandes spéciales pour cette chronique? N'hésitez pas à les partager avec nous au @ricardocuisine (Facebook, Twitter, Instagram et Pinterest), par courriel (surmesure@ricardocuisine.com) ou par la poste (voir page 120).

COMME AU **RESTO**

tarte aux bleuets et au chocolat



AVEC SA GARNITURE RICHE ET FONDANTE AINSI QUE SA CROÛTE CHOCOLATÉE, LA TARTE À LA GANACHE ET AUX FRAMBOISES DE RICARDOCUISINE.COM EST UN COUP DE CŒUR DE NOTRE COMMUNAUTÉ. DANS LES RESTAURANTS CAFÉ RICARDO, ON EN PROPOSE DIFFÉRENTES VARIANTES AU COURANT DE L'ANNÉE, DONT CETTE VERSION ESTIVALE, OÙ ISABELLE L'AGRÉMENTE D'UNE CRÈME AU CHOCOLAT NOIR, D'UNE GELÉE DE BLEUETS, ET D'UNE CHANTILLY AU CHOCOLAT BLANC. PARFAITE POUR PROFITER DES BEAUX BLEUETS DU QUÉBEC.

VERSION ORIGINALE



Tarte à la ganache et aux framboises sur ricardocuisine.com

Déjà bien gourmande, notre tarte est faite d'une croûte de chapelure de biscuits au chocolat et d'une ganache au chocolat aromatisée à la liqueur de framboises, et elle est recouverte de petits fruits rouges.

Isabelle a voulu en faire une version plus raffinée, où les bleuets sont à l'honneur. On les trouve de trois façons : cachés sous une crème au chocolat fondante, dans une garniture gélifiée, et frais, en décoration.



«Lorsqu'on se lance dans la préparation d'un dessert qui demande plusieurs étapes, la planification est la clé. On vérifie ce qui peut se faire à l'avance pour éviter d'être coincé dans le temps. Pour cette tarte, la chantilly, la crème au chocolat et la garniture de bleuets doivent être réfrigérées. On peut donc les cuisiner en amont et procéder au montage plus tard.»

— Isabelle

VERSION REVUE PAR ISABELLE

Ces ajouts ont permis à notre recette de base de se transformer en un dessert digne d'un restaurant.

- Comme pour la recette originale, on prépare une croûte à base de **chapelure de biscuits au chocolat**, mais on y ajoute du sucre et de la fleur de sel. En plus d'être rapide à faire, elle ne requiert pas de rouleau pour l'abaisser et nul besoin de la réfrigérer avant de la cuire.
- Pour faire la part belle aux **bleuets**, on en dépose une couche directement sur la croûte avant d'y verser la crème au chocolat.
- La **crème au chocolat** est différente d'une ganache traditionnelle. Elle est préparée avec de la crème, du lait et des jaunes d'œufs, qu'on mélange à du chocolat noir. Elle doit figer 2 heures avant qu'on puisse y couler la gelée de bleuets.
- On privilégie un **chocolat noir** dont le pourcentage de cacao n'est pas trop élevé pour la crème au chocolat. Plus la teneur en cacao est grande, plus le chocolat contient de beurre de cacao, qui risque de se séparer. On conseille l'utilisation d'un chocolat noir à 58 % de cacao maximum.
- La **gelée de bleuets** est faite d'une purée de bleuets, de gélatine et de fécule de maïs. Une fois sur la crème au chocolat, on obtient une tarte fondante en bouche, qui ne coule pas et qui permet une coupe nette.
- Une fois que la croûte est cuite et que toutes les garnitures sont figées, on donne une touche de contraste avec une chantilly riche et crémeuse dans laquelle on incorpore du **chocolat blanc**.
- Pour la touche finale, on harmonise les **couleurs** dans les tons de bleu et de violet avec des bleuets, des mûres fraîches et des fleurs comestibles, comme les pensées.

tarte aux bleuets et au chocolat

photo p. 100

PRÉPARATION 45 minutes

CUISSON 30 minutes

REFROIDISSEMENT 3 h 30

PORTIONS 10

Croûte

280 g (2 tasses) de chapelure de biscuits au chocolat

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

85 g (6 c. à soupe) de beurre non salé, fondu

1 pincée de fleur de sel

Crème au chocolat noir

115 g (3/4 tasse) de bleuets frais

225 g (8 oz) de chocolat noir à 58 %, haché

250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter

125 ml (1/2 tasse) de lait

55 g (1/4 tasse) de sucre

3 jaunes d'œufs

Chantilly au chocolat blanc

55 g (2 oz) de chocolat blanc, haché

125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter

Gelée aux bleuets

5 ml (1 c. à thé) de gélatine

25 ml (5 c. à thé) d'eau froide

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

115 g (3/4 tasse) de bleuets frais

30 ml (2 c. à soupe) de sucre

Montage

40 g (1/4 tasse) de bleuets frais

45 g (1/3 tasse) de mûres fraîches (facultatif)

Fleurs comestibles (facultatif)

Croûte

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

2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Presser fermement le mélange dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 27 cm (10 1/2 po) de diamètre.

3 Cuire au four 12 minutes. Laisser refroidir 30 minutes.

Crème au chocolat noir

4 Répartir les bleuets sur la croûte.

5 Dans un autre bol, placer le chocolat.

6 Dans une casserole, hors du feu, mélanger au fouet la crème, le lait, le sucre et les jaunes d'œufs. Cuire à feu moyen-doux en remuant constamment jusqu'à ce que la crème ait légèrement épaissi. Verser sur le chocolat et laisser fondre 2 minutes sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser la crème au chocolat dans la croûte sur les bleuets. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la crème soit prise.

Chantilly au chocolat blanc

7 Entre-temps, dans un troisième bol, déposer le chocolat blanc.

8 Dans une petite casserole, porter la crème à ébullition. Verser la crème chaude sur le chocolat et laisser reposer 1 minute sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Couvrir et réfrigérer 2 heures.

Gelée aux bleuets

9 Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 15 ml (1 c. à soupe) de l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

10 Dans un autre petit bol, délayer la fécule dans le reste de l'eau (10 ml/2 c. à thé).

11 Dans une petite casserole, porter à ébullition les bleuets avec le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Au mélangeur à main, réduire les bleuets et le sucre en purée lisse. Passer la purée au tamis et remettre dans la casserole. Composter les résidus. Incorporer le mélange de fécule à la purée de bleuets.

12 Cuire à feu moyen en remuant au fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu. Ajouter la gélatine et bien mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Laisser tiédir 5 minutes.

13 Verser délicatement la gelée sur la crème au chocolat noir et l'étendre sur toute la surface de la tarte à l'aide d'une spatule coudée. Laisser figer au réfrigérateur 1 heure.

Montage

14 Au batteur électrique, fouetter la chantilly jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes mais encore souples (ne pas trop fouetter, sinon la crème tournera en beurre). Transvider dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée.

15 Garnir la tarte de pointes de crème chantilly. Répartir les bleuets, les mûres et les fleurs comestibles. La tarte se conserve 3 jours, sous cloche, au réfrigérateur.

NOUVEAU NUMÉRO

PRINTEMPS-ÉTÉ 2022



EN
KIOSQUE
MAINTENANT

**DES INTÉRIEURS INSPIRANTS + UNE MINE D'IDÉES
CRÉATIVES + UNE RICHE EXPERTISE EN DESIGN + LES BONS
TUYAUX DÉCO + DES ESCAPADES À FAIRE RÊVER!**

Vanille givrée

6188-52

Poudre de vanille

6188-41

Cristaux de vanille

6188-31

**DES NUANCES
AUX COULEURS
DE VOS
DOUCEURS À
LA VANILLE**

DESNUANCES.CA

SICO^{MD}

panna cotta à la vanille, chantilly au caramel

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 10 minutes

RÉFRIGÉRATION 6 heures

PORTIONS 6

Panna cotta

10 ml (2 c. à thé) de gélatine

30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide

500 ml (2 tasses) de lait

105 g (1/2 tasse) de sucre

1 gousse de vanille, fendue en deux et grattée

250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter

Chantilly

105 g (1/2 tasse) de cassonade

375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter

1/2 gousse de vanille, fendue en deux et grattée

Garniture

Copeaux de chocolat au lait

Panna cotta

1 Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

2 Dans une petite casserole à feu moyen, chauffer doucement le lait, le sucre et les graines de vanille en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu. Ajouter la gélatine et remuer au fouet jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute. Ajouter la crème et mélanger.

3 Répartir le mélange dans 6 verres d'une contenance de 250 ml (1 tasse) chacun. Couvrir de pellicule plastique et réfrigérer 6 heures ou jusqu'à ce que la panna cotta soit prise.

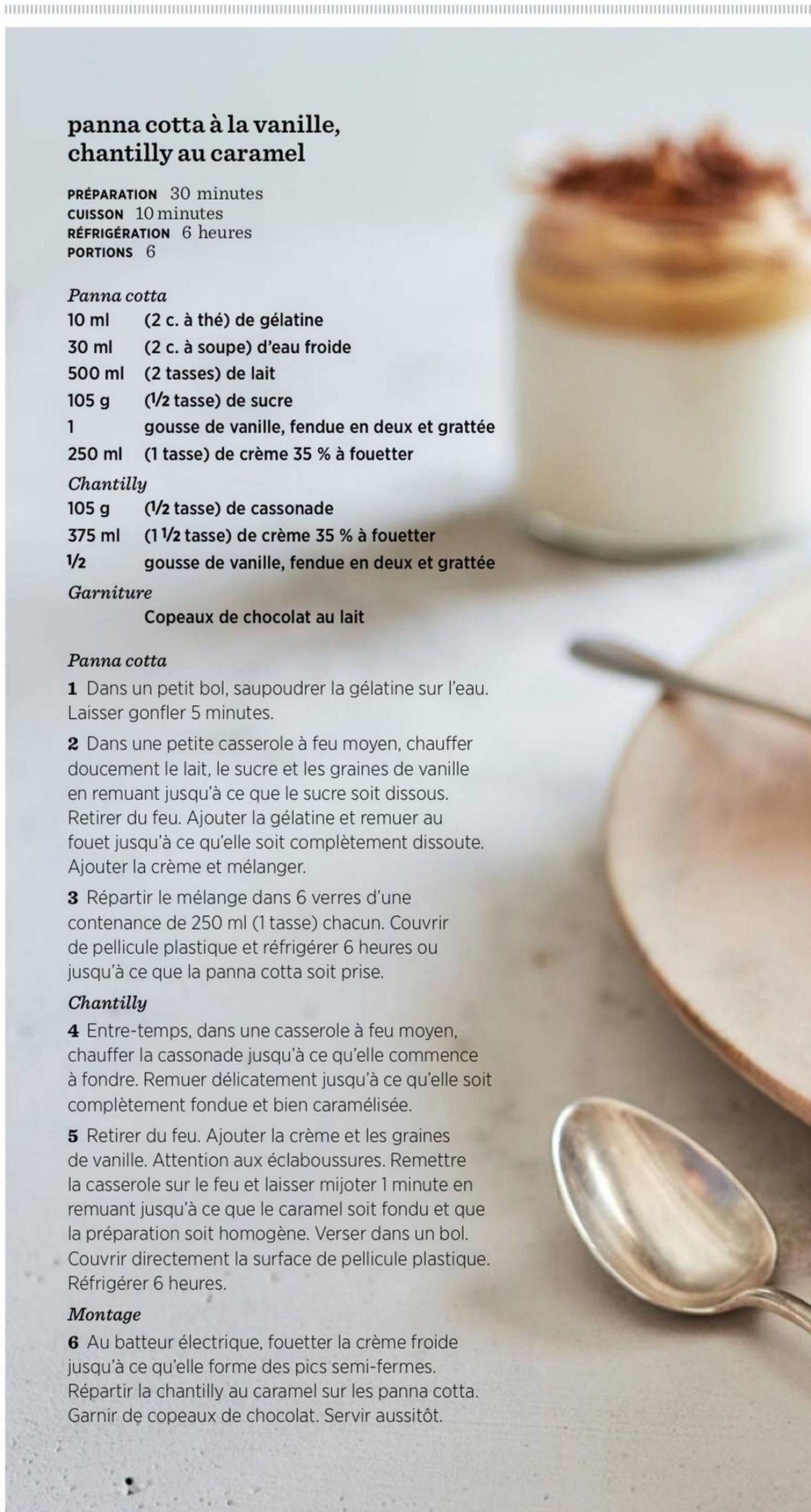
Chantilly

4 Entre-temps, dans une casserole à feu moyen, chauffer la cassonade jusqu'à ce qu'elle commence à fondre. Remuer délicatement jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue et bien caramélisée.

5 Retirer du feu. Ajouter la crème et les graines de vanille. Attention aux éclaboussures. Remettre la casserole sur le feu et laisser mijoter 1 minute en remuant jusqu'à ce que le caramel soit fondu et que la préparation soit homogène. Verser dans un bol. Couvrir directement la surface de pellicule plastique. Réfrigérer 6 heures.

Montage

6 Au batteur électrique, fouetter la crème froide jusqu'à ce qu'elle forme des pics semi-fermes. Répartir la chantilly au caramel sur les panna cotta. Garnir de copeaux de chocolat. Servir aussitôt.





Une recette aux couleurs des amateurs de vanille

Laissez-vous charmer par la douceur de la vanille et de toutes ses nuances pour renouveler votre carte des desserts avec cette succulente combinaison de saveurs. Inspirée des couleurs SICO, ce dessert fera autant jaser vos invités que la fois où vous avez décidé de repeindre l'entrée.

SICO^{MD}

C'EST LA FOLIE DES GARNITURES! PARTOUT, ON VOIT DES CORNETS DE CRÈME GLACÉE OU DES BEIGNES ÉBLOUISSANTS RECOUVERTS DE CHOCOLAT, DE BISCUITS, DE BRETZELS ET D'UNE FOULE DE FRIANDISES TOUTES PLUS APPÉTISSANTES LES UNES QUE LES AUTRES. ON A VOULU SAUTER DANS LA TENDANCE EN VOUS PROPOSANT DES RECETTES SIMPLES, SOUVENT AVEC UNE BASE DE DESSERTS DU COMMERCE, MAIS ABSOLUMENT FLAMBOYANTES. ON RÉVÈLE LE SECRET À L'AVANCE: TOUT EST DANS LES GARNITURES!

TOUT GARNI



Montagne sucrée

Qui aurait pu croire que deux douzaines de beignes pouvaient se transformer en un gâteau aussi monumental ? Pour réussir cette ascension, on choisit des beignes nature, qu'on enrobe de sucre ou qu'on recouvre de glaçage. On fixe les beignes entre eux avec une crème au mascarpone, puis on termine sur une touche de fantaisie en les garnissant de cerises, de fraises et de petits bonbons en sucre.



Chic sorbet



vacherin mangue et coco › p. 116

Cette recette se trouvera assurément parmi nos incontournables pendant les canicules de l'été. Dans un bol transparent (pour mieux voir la beauté des étages), on dépose du sorbet à la noix de coco et du sorbet à la mangue du commerce, qu'on garnit de crème chantilly aromatisée au rhum, de mangue coupée, de pulpe du fruit de la passion ainsi que de petites meringues croquantes. Fort joli!





On aime dire que ce dessert est notre « passe-partout » de l'été, puisqu'on peut le cuisiner en utilisant un gâteau quatre-quarts du commerce. Il suffit de faire une entaille sur le dessus du gâteau et de le remplir de crème au citron. On le recouvre ensuite d'une meringue italienne à l'aide d'une poche à pâtisserie pour former des pointes de différentes grosseurs. On agrmente le tout de zeste de lime ainsi que de suprêmes d'orange et de pamplemousse pour un dessert coloré.

Gâteau soleil

quatre-quarts
aux agrumes › p. 115



Est-ce un déjeuner ? Est-ce un dessert ? Il n'en tient qu'à votre dent sucrée de choisir. On garnit de gros croissants au beurre de la boulangerie d'une crème pâtissière au chocolat et de confiture en coupant le croissant en deux pour étaler les garnitures. Sur le dessus, on étend un peu de crème pâtissière au chocolat, et on y dépose des petits fruits et des biscuits concassés. Juste parfaits !

Croissants extra



**croissants au chocolat
et aux petits fruits › p. 116**



Double plaisir

sundae double caramel,
bananes et croquant aux
bretzels et aux arachides
> p. 114



Découvrez notre nouvelle cuillère à crème glacée en page 31.

De la crème glacée au caramel garnie de caramel, c'est déjà bien gourmand. Mais quand on y ajoute un mélange croquant fait de bretzels et d'arachides concassés ainsi que des rondelles de bananes caramélisées pour équilibrer les textures, c'est le summum de la gourmandise. Le sundae élevé au niveau supérieur!

gâteau de beignes

photo p. 107

PRÉPARATION 40 minutes

PORTIONS 12

Beignes

100 g (3/4 tasse) de sucre à glacer, et plus pour enrober

20 ml (4 c. à thé) de lait

Colorant alimentaire en gel rose

24 beignes nature ou au miel du commerce

Sucre, pour enrober

Crème mascarpone

250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter

125 ml (1/2 tasse) de mascarpone

55 g (1/4 tasse) de sucre

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

Garniture

75 g (1/2 tasse) de cerises fraîches

70 g (1/2 tasse) de fraises fraîches, coupées en deux

Petits bonbons en sucre (facultatif)

Beignes

1 Dans un bol, mélanger le sucre à glacer, le lait et une goutte de colorant rose jusqu'à ce que le mélange soit lisse. À l'aide d'une petite spatule coudée ou d'un couteau à beurre, tartiner le glaçage sur un côté de 10 beignes. Réserver sur une plaque.

2 Placer du sucre à glacer dans une assiette creuse et enrober 7 autres beignes. Dans une autre assiette creuse, placer du sucre et enrober le reste des beignes. Réserver sur une plaque.

Crème mascarpone

3 Dans un bol, fouetter tous les ingrédients au batteur électrique jusqu'à la formation de pics mous. Transvider dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée.

Montage

4 Sur une assiette de service ou sur une assiette à gâteau sur pied, déposer les beignes en formant un disque d'environ 20 à 23 cm (8 à 9 po) de diamètre, en alternant les enrobages et en appliquant un peu de crème mascarpone sur chaque beigne afin de les faire coller à l'assiette. Répéter la séquence en formant à chaque fois un étage de beignes légèrement plus petit que le précédent.

5 Garnir de rosaces de crème mascarpone. Ajouter les cerises et les fraises. Parsemer de petits bonbons en sucre. Servir ou réfrigérer jusqu'au moment de servir. Le gâteau de beignes est meilleur servi le jour même.

sundae double caramel, bananes et croquant aux bretzels et aux arachides

photo p. 112

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 20 minutes

PORTIONS 4

Croquant

45 g (1/2 tasse) de bretzels concassés, et plus pour le service (voir note)

40 g (1/4 tasse) d'arachides rôties salées, concassées

40 g (3 c. à soupe) de cassonade

40 g (3 c. à soupe) de beurre non salé, fondu

30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie

Bananes

40 g (3 c. à soupe) de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

2 bananes coupées en rondelles de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur

Garniture

Caramel maison ou du commerce, au goût

500 ml (2 tasses) de crème glacée au caramel

Croquant

1 Placer 4 coupes à sundae ou 4 petits verres dans le congélateur jusqu'au moment de servir.

2 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Répartir le mélange sur la plaque.

4 Cuire au four 12 minutes en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir complètement sur la plaque. Concasser grossièrement (voir note). Le croquant se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique à la température ambiante.

Bananes

5 Dans une poêle antiadhésive, porter à ébullition la cassonade avec le jus de citron. Ajouter les bananes. Laisser mijoter à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à ce que les morceaux de bananes soient caramélisés, soit environ 5 minutes. Retirer du feu.

Montage

6 Dans un petit bol en verre, déposer du caramel. Le réchauffer quelques secondes au four à micro-ondes pour qu'il soit tiède et fluide.

7 Répartir 125 ml (1/2 tasse) de crème glacée par coupe. Ajouter les bananes caramélisées. Verser un filet de caramel tiédi sur chaque coupe. Garnir de croquant. Décorer chaque portion d'un bretzel. Servir aussitôt.

[NOTES] Vous pouvez concasser les bretzels en les plaçant dans un sac de plastique à fermeture hermétique, puis les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Vous pouvez aussi les concasser dans un petit robot culinaire.

Vous aurez assez de croquant pour 8 coupes.

quatre-quarts aux agrumes

photo p. 110

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 15 minutes

RÉFRIGÉRATION 2 heures

PORTIONS 8

Crème au citron (voir note)

60 ml (1/4 tasse) de jus de citron
2 jaunes d'œufs
1 œuf
40 g (3 c. à soupe) de sucre
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, froid et coupé en dés

Meringue

30 ml (2 c. à soupe) d'eau
105 g (1/2 tasse) de sucre
45 ml (3 c. à soupe) de sirop de maïs clair
2 blancs d'œufs
1 ml (1/4 c. à thé) d'extrait de vanille

Gâteau

1 quatre-quarts à la vanille d'environ 400 g (14 oz), maison ou du commerce
1 pamplemousse rose, pelé à vif, les suprêmes levés
1 orange, pelée à vif, les suprêmes levés
1 lime, le zeste râpé finement

Crème au citron

1 Dans une casserole, hors du feu, mélanger au fouet tous les ingrédients, sauf le beurre. Porter à ébullition à feu moyen en remuant continuellement au fouet et en prenant soin de racler le fond et la paroi de la casserole. Laisser mijoter 30 secondes. Incorporer le beurre. Passer la crème au tamis.

2 Couvrir directement la surface de la crème de pellicule plastique. Laisser tiédir et réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement refroidie. Au moment d'utiliser la crème, la mélanger à l'aide d'une spatule pour lui redonner de la souplesse.

Meringue

3 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre et le sirop de maïs. Laisser bouillir à feu moyen jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 116 °C (240 °F).

4 Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs avec la vanille au batteur électrique, à vitesse moyenne, jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous (l'utilisation du batteur sur socle facilite l'exécution de cette étape). Lorsque le sirop atteint 116 °C (240 °F), réduire la vitesse du batteur et verser le sirop chaud en filet sur les blancs en évitant les fouets. Augmenter la vitesse et fouetter continuellement jusqu'à ce que la meringue soit tiède et forme des pics très fermes. Transvider la meringue dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée.

Montage

5 Entre-temps, à l'aide d'un petit couteau, tailler un rectangle d'environ 15 x 4 cm (6 x 1 1/2 po) au centre du quatre-quarts. Couper à une profondeur de 2,5 cm (1 po) en longeant la bordure pour détacher le bloc afin de retirer la pâte à gâteau. Composter le bloc de pâte ou conserver pour un autre usage.

6 Remplir la cavité du gâteau de la crème au citron. Répartir la meringue sur le quatre-quarts en formant des pointes de différentes grosseurs.

7 Ajouter quelques suprêmes sur le dessus de la meringue et conserver les autres pour le service. Parsemer du zeste de lime. Le quatre-quarts aux agrumes se conserve 3 jours, sous cloche, au réfrigérateur.

| NOTE | Pour une option plus simple, vous pourriez utiliser 125 ml (1/2 tasse) de crème au citron du commerce, vendue dans certains supermarchés.

croissants au chocolat et aux petits fruits

photo p. 111

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 8 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
PORTIONS 6

Crème pâtissière au chocolat

70 g (1/3 tasse) de sucre
30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
1 œuf
375 ml (1 1/2 tasse) de lait
85 g (3 oz) de chocolat noir à 70 %, haché

Croissants

6 croissants au beurre du commerce, coupés en deux dans l'épaisseur
75 ml (1/3 tasse) de confiture aux petits fruits, maison ou du commerce
24 framboises fraîches
24 bleuets frais
24 mûres fraîches
3 biscuits au chocolat, au choix, concassés (facultatif)

Crème pâtissière au chocolat

1 Dans une petite casserole, hors du feu, mélanger au fouet le sucre et la fécule. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Incorporer le lait. Porter à ébullition à feu moyen en remuant continuellement et en raclant le fond et la paroi de la casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu. Passer la crème pâtissière au tamis, au besoin. Ajouter le chocolat et remuer au fouet jusqu'à ce qu'il soit fondu et que la préparation soit lisse et homogène.

2 Verser la crème pâtissière au chocolat dans un bol. Couvrir directement la surface de pellicule plastique. Laisser tiédir, puis réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie.

Montage

3 Sur un plan de travail, tartiner la base des croissants de la confiture.
4 Mélanger la crème pâtissière au chocolat avec une spatule pour lui redonner de la souplesse. Prélever 75 ml (1/3 tasse) de crème pâtissière. Réserver. Transvider le reste de la crème dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie. Répartir la crème pâtissière sur la confiture. Refermer les croissants.
5 Répartir le reste de la crème pâtissière sur le dessus des croissants. Garnir des petits fruits et de biscuits au chocolat. Les croissants au chocolat se conservent 2 jours, sous cloche, au réfrigérateur.

vacherin mangue et coco

photo p. 108

PRÉPARATION 20 minutes
PORTIONS 8

Crème chantilly

250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter
55 g (1/4 tasse) de sucre
15 ml (1 c. à soupe) de rhum épicé (facultatif)

Vacherin

750 ml (3 tasses) de sorbet à la noix de coco, tempéré au réfrigérateur 15 minutes
750 ml (3 tasses) de sorbet à la mangue, tempéré au réfrigérateur 15 minutes
2 fruits de la passion, coupés en deux
1 mangue, mûre mais ferme, pelée et coupée en fins quartiers
35 g (1 tasse) de meringues croquantes, maison ou du commerce, concassées

Crème chantilly

1 Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre et le rhum au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Montage

2 Dans un bol de service en verre d'une contenance de 2 litres (8 tasses), déposer en alternance les sorbets à la noix de coco et à la mangue à l'aide d'une cuillère à crème glacée. Répartir la moitié de la pulpe des fruits de la passion et la moitié de la mangue sur les sorbets. À l'aide d'une spatule, étaler la chantilly. Garnir des meringues. Décorer avec le reste des morceaux de mangue et du fruit de la passion. Servir aussitôt.

RÉVÉLATIONS

Des incontournables qui n'ont pas fini de faire jaser.

Ça, ça va
changer ton été!



Pour accompagner les grandes chaleurs, IGA vous a déniché plein de trouvailles gourmandes exclusives, à savourer sans modération.

Des exclusivités

IGA

À l'exception de certains commerces spécialisés. Quantités limitées, dans les magasins IGA participants.

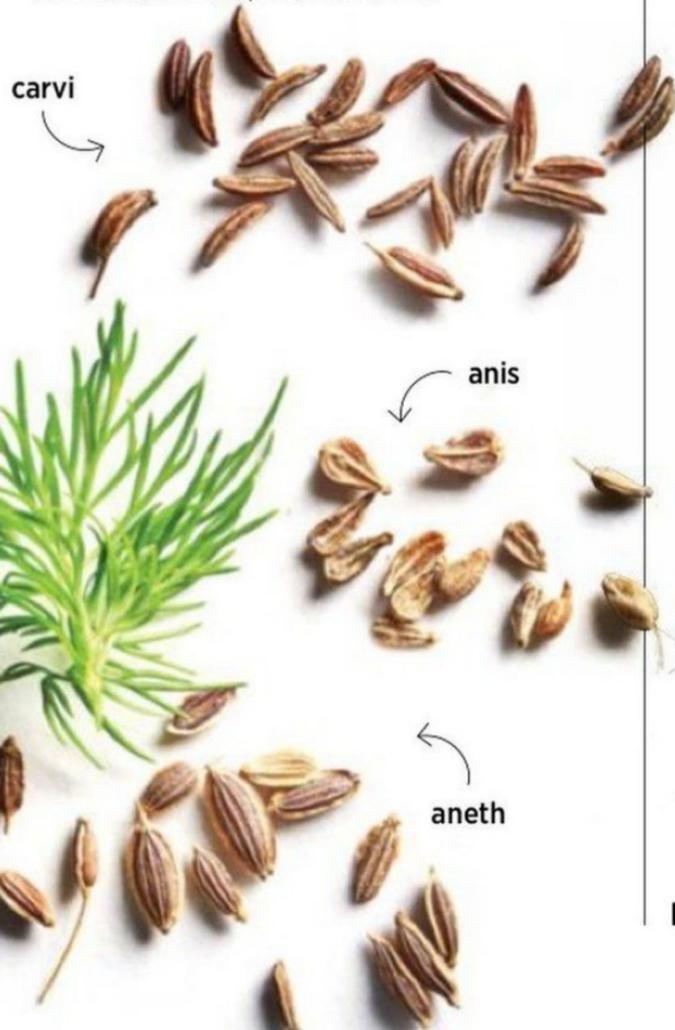
FENOUIL ET FAMILLE ÉLARGIE

Le fenouil, comme en témoigne notre dossier en page 81, est utilisé à la fois comme légume et comme aromate. On le confond souvent avec l'anis, l'aneth et même le carvi. Voici ce qui les différencie.

L'anis, comme le fenouil, fait partie de la famille des apiacées. On cultive cette plante pour son feuillage, mais surtout pour ses graines, qui sont utilisées pour assaisonner les plats salés et sucrés. On l'emploie particulièrement en confiserie (régliasse) et en liquoristerie (pastis).

L'aneth fait aussi partie de la famille des apiacées. Malgré ses similitudes morphologiques avec le fenouil, cette plante herbacée est différente, avec ses tiges creuses et ramifiées de 50 à 75 cm de haut (contre 1 à 2 m pour le fenouil) et ses feuilles plumeuses. Sa saveur est notamment plus douce, moins anisée.

Le carvi, qui mesure de 30 à 60 cm de haut, est une plante proche du fenouil et de l'aneth. Ses graines ont une saveur légèrement anisée avec des notes citronnées. Son goût est plus prononcé que celui de l'aneth, mais plus discret que celui du cumin. On l'utilise pour parfumer les caris, les soupes, le riz, etc.

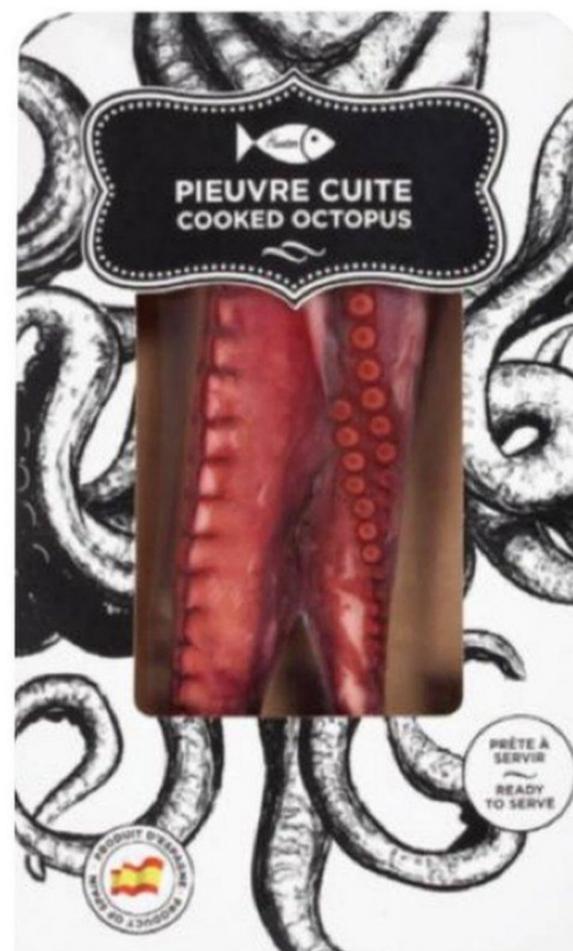


CONGELER POUR ÉMINCER

Une viande crue servie en carpaccio (voir p. 70) est toujours tranchée finement, et la seule façon d'arriver à un tel résultat est de la placer, bien emballée, au congélateur au moins deux heures avant de la trancher. Ainsi congelé, le morceau de bœuf garde sa forme et n'a pas tendance à s'écraser sous le tranchant du couteau, ce qui permet l'obtention d'une coupe fine et uniforme. Des tranches de cette minceur dégèlent rapidement dans l'assiette, en gardant leur fraîcheur jusqu'au service.

OPTION PRÉCUITE

Pour notre recette de pieuvre (voir p. 90), on a opté pour des morceaux précuits et surgelés offerts au supermarché. On peut aussi trouver de la pieuvre fraîche, entière ou en tentacules, à la poissonnerie. Il faut alors la cuisiner, ce qui implique de la rincer, de la couper et de faire mijoter les tentacules dans un court-bouillon avec des oignons et du céleri jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Il faut ensuite les frotter pour les nettoyer et enlever la peau. On a d'ailleurs une vidéo pour vous montrer comment faire, et à laquelle on peut accéder en scannant le code QR ci-dessous. Mais si on souhaite se simplifier la tâche (c'est l'été après tout!), la version surgelée est un raccourci fort apprécié.



LES BONS OUTILS

Le format de l'appareil est l'un des critères recherchés à l'achat d'un robot culinaire. Voici deux modèles d'une capacité respective de 1 et 1,9 litre.



Mini robot RICARDO

Compact et léger, ce mini robot est parfait pour un usage quotidien. L'appareil offre deux réglages de vitesse et une option impulsion; il est assez puissant pour couper rapidement et sans effort les ingrédients d'une recette et s'avère très pratique pour la préparation des sauces et des vinaigrettes. 49,99 \$, dans les boutiques RICARDO et sur ricardocuisine.com.



Robot culinaire Cuisinart

Ce modèle est idéal pour la famille ou pour cuisiner pour plusieurs invités. Efficace et puissant, il est muni de disques réversibles en acier inoxydable, qui lui permettent de mélanger, de hacher et de réduire les aliments en purée. Le panneau, avec touches tactiles, présente deux réglages et une touche impulsion. 149,99 \$, linenchest.com ou cuisinart.ca.



UN NOM DE FROMAGE EN HÉRITAGE

Le vacherin est un dessert glacé traditionnellement composé de crème glacée, de chantilly et d'une base de meringue croquante. Bien que notre version (p. 116) diffère de la recette classique, l'origine de son nom intrigue. Or, il semble que ce soit sa ressemblance (forme et couleur) avec le fromage vacherin (une variété à pâte molle produite à partir de lait cru de vache) qui a inspiré le nom de ce dessert originaire de la Suisse. Tranche d'histoire... sucrée!

LE COUSCOUS PERLÉ EXPLIQUÉ

Les grains du couscous israélien (ou couscous perlé) sont de deux à trois fois plus gros que ceux du couscous classique. Pour leur cuisson, deux méthodes sont possibles: dans l'eau, comme pour des pâtes, en égouttant après cuisson (comme dans la recette de poulet à l'ananas rôti et couscous israélien au citron, p. 21), ou à la façon du riz, jusqu'à ce que tout le liquide (2 tasses pour 1 tasse de couscous) ait été absorbé. C'est de cette façon qu'est fait le couscous israélien au jus de carottes avec escalopes de poulet sur ricardocuisine.com.



La question aux chefs

Qu'aimez-vous cuisiner quand il fait très chaud?

« Un tartare de bœuf est toujours bienvenu en été. On l'assaisonne avec moins de moutarde et plus d'herbes fraîches. Un simple pain grillé ou une papillote de pommes de terre grelots cuit



sur le barbecue peuvent remplacer les frites. »

— Etienne

« J'aime faire des grillades, surtout des poissons, car ça cuit rapidement. Je les accompagne de salades préparées avec ce que j'ai sous la main : asperges, chou-fleur, fenouil, tomates, etc.



Et j'arrose d'une vinaigrette minute toute simple. »

— Isabelle

« Ce que je préfère, ce sont les pizzas. Avant, je les cuisais sur le barbecue, mais j'ai maintenant un four à pizza. C'est vraiment efficace! Ma version préférée est à base de courgettes, fromage de chèvre, menthe et citron. Je



la fais toujours en premier puisqu'elle est meilleure tiède. »

— Nicolas

Une galette
à l'avoine,
trois choix de
garnitures!

À NE PAS MANQUER

dans le prochain numéro

PLUS DE 50 IDÉES
POUR LA RENTRÉE:

- › Repas rapides pour les soirs pressés
- › Lunchs pas plates du tout
- › Collations faciles à préparer à l'avance
- › L'avoine en vedette pour économiser

En kiosque le 12 août 2022



SERVICE À LA CLIENTÈLE

QUESTIONS OU COMMENTAIRES?

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4500
poste 200

› PAR COURRIEL
commentaires@
ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Service à la clientèle
Ricardo Media
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

 @ricardocuisine

 @ricardocuisine

 @ricardocuisine

 /ricardocuisine

POUR LES ABONNEMENTS

› PAR TÉLÉPHONE
1 866 807-5522

› PAR COURRIEL
magazine@
ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Abonnement Ricardo
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

POUR LES ACCESSOIRES RICARDO

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4101
1 833 751-4101

› PAR COURRIEL
serviceclientele@
ricardocuisine.com

SERVICES AUX ABONNÉS

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

À l'occasion, nous pouvons partager notre liste d'abonnés avec des organisations triées soigneusement et dont les produits ou services sont susceptibles de vous intéresser. Si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom, prénom et adresse (postale ou courriel), vous pouvez aisément retirer votre nom de notre liste d'envoi en nous contactant. Vous pouvez consulter notre Politique de confidentialité sur ricardocuisine.com/politique-de-confidentialite

FACTURES D'ABONNEMENT ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Comme nous produisons nos avis de renouvellement d'avance, il se peut que vous receviez le vôtre après avoir déjà réglé votre facture ou retourné votre demande de renouvellement. En cas de doute, veuillez communiquer avec nous pour confirmer l'état de votre abonnement.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous déménagez, veuillez nous transmettre votre nouvelle adresse postale quelques semaines à l'avance pour vous assurer de ne rater aucun numéro.

ABONNEZ-VOUS ET ÉCONOMISEZ

Recevez tous les numéros de Ricardo et économisez sur le prix en kiosque! Pour vous abonner, rendez-vous à l'adresse ricardocuisine.com/abonnement ou communiquez avec nous au numéro ou à l'adresse ci-contre.

ABONNEMENT-CADEAU

Pour commander des abonnements-cadeaux, rendez-vous à l'adresse ricardocuisine.com/abonnement-cadeau

boissons

cola aux cerises et au bourbon	p. 78
L'Orléans (cocktail aux fraises et à l'estragon)	p. 52

entrées

carpaccio de bœuf et de betteraves jaunes	p. 70
salade de fenouil, asperges et pieuvre grillées	p. 90
soupe froide aux pois chiches et à la roquette	p. 71
tartines prosciutto-fraises	p. 50

légumes et accompagnements

haricots marinés	p. 97
maïs à la crème d'ail et fenouil	p. 90
moutarde forte maison	p. 95
salade de lentilles noires et de tomates cerises	p. 72
salade de melon miel et de concombres	p. 74
salade tiède de fenouil, halloumi et raisins	p. 91
tzatziki	p. 33

plats principaux

bols de tofu frit, légumes verts et nouilles de riz	p. 21
burgers de bœuf à l'indienne	p. 22
fenouil braisé au cari rouge et crevettes grillées	p. 91
filet de porc grillé et haricots blancs aux olives	p. 22
pizza hawaïenne sur le barbecue	p. 77
poulet à l'ananas rôti et couscous israélien au citron	p. 21
salade de gravlax aux framboises, vinaigrette au citron	p. 52
sandwichs à la mortadelle, mayonnaise à la pistache	p. 71
tartare de thon aux fruits tropicaux	p. 72
tostadas aux crevettes et aux tomates grillées	p. 18
wraps de laitue aux crevettes nordiques	p. 70

desserts

crème glacée au chocolat végétalienne	p. 99
croissants au chocolat et aux petits fruits	p. 116
gâteau de beignes	p. 114
quatre-quarts aux agrumes	p. 115
sucettes glacées à l'ananas et au basilic	p. 74
sundae double caramel, bananes et croquant aux bretzels et aux arachides	p. 114
tarte aux bleuets et au chocolat	p. 102
tarte aux fraises et aux framboises	p. 50
tartelettes à la rhubarbe et chantilly au fenouil	p. 92
vacherin mangue et coco	p. 116

DÉVORÉ EN 5 MINUTES



Cette salade (p. 74)
= explosion de fraîcheur!

la dernière **BOUCHÉE**

Ce qu'on a mangé de bon dernièrement



« Avec les "twists" du moment des Givrés, un nouveau fruit de saison est servi en cornet chaque semaine. De la rhubarbe au cassis, en passant par les framboises, il y en a pour tous les goûts. Celui-ci, aux pêches de l'Ontario, était délicieux! »

— LAURENCE VIENS,
cheffe au développement



« Coup de cœur pour le resto Flame + Smith, à Bloomfield en Ontario, découvert lors de notre voyage en VR dans le Prince Edward County, et pour leurs incroyables plats de saison et leur brillante utilisation de la cuisson au bois. »

— RICARDO



« J'adore aller au restaurant El Cactus, à Châteauguay, avec sa terrasse surplombant le bord de la rivière. Leurs tacos et les cocktails valent vraiment le détour. »

— MAUDE BOURCIER-BOUCHARD,
directrice contenu et création



« J'étais sceptique à la vue des glaçons dans ce ramen froid du restaurant Tsukiyomi, dans le Mile End. Mais le bouillon bien froid était tout à fait divin en cette journée de canicule! »

— ISABELLE SÉVIGNY,
gestionnaire de projets



« La pizza blanche cuite sur pierre au barbecue est parfaite pour l'apéro. Ici : pâte maison, huile d'olive, ail et romarin. Simple et tellement bonne qu'il n'est pas rare qu'on la refasse plusieurs fois en été. »

— MICHÈLE HÉNEN, graphiste



« La recette de ceviche de pétoncles au gin tonic tirée du livre de Marie-Fleur St-Pierre est tout en fraîcheur. Parfait avec une tranche de pain au levain bien grillée et un verre de vin blanc. »

— JEAN-MICHEL POIRIER,
photographe et designer graphique

RICARDO

.....

LE MÉLANGEUR PERSONNEL

L'indispensable pour une alimentation saine sur le pouce



Mélangez
et emportez!

- ::: 3 réglages de vitesse pour des résultats rapides et uniformes
- ::: moteur puissant de 300 watts pour broyer la glace en quelques secondes
- ::: 2 lames incluses

LAME À MÉLANGER

idéale pour concocter des smoothies, des boissons glacées, des trempettes et bien plus

LAME À BROYER

conçue pour moudre les grains de café, les noix et les épices

BOUTIQUERICARDO.COM

MATE + VODKA

Le premier prêt-à-boire **biologique** à la SAQ!



Infusion de yerba maté, orange, citron & agave. | Saveurs sans alcool disponibles en épicerie!

18+



La modération a bien
meilleur goût.
Éducalcohol

Fait au Québec
Scan et découvre!

