

RICARDO

Été à l'horizon!

**On cuisine les
produits du fleuve
Saint-Laurent**

.....
Grillades et
salades, le duo
de la saison

.....
**Des desserts
tout en fleurs**



↖
**Une guédille
comme au
casse-croûte,
mais encore
MEILLEURE!**



**ON PLONGE DANS
L'ÉTÉ AVEC DES
TREMPETTES**



HOUSE OF ROHL

POUR CRÉER LE MEILLEUR, NOUS FAISONS EN SORTE QUE LES INNOVATIONS LES PLUS AVANT-GARDISTES RENCONTRENT LE SUMMUM DE L'ARTISANAT BRITANNIQUE. IL N'Y A PAS MEILLEURE PREUVE DE PERFORMANCE QU'UN ÉVIER CONÇU POUR DURER TOUTE UNE VIE ET UN ROBINET QUI REDÉFINIT LES PLUS HAUTS STANDARDS.

VOICI LA COLLECTION D'ÉVIERS SHAKER DE SHAW'S, AGENCÉE AU ROBINET DE CUISINE EDWARDIAN DE PERRIN & ROWE.

Riobel

PERRIN & ROWE
LONDON



victoria ⊕ albert®

ROHL

HOUSEOFROHL.CA

ROBINET DE CUISINE EDWARDIAN, NICKEL POLI (U.4756LPN)
ÉVIER DE CUISINE SHAKER, BLANC (MS3018WH)

AU MENU

mai-juin 2022 · volume 20 numéro 5



114



66



83

PLATS PRINCIPAUX

Grillades et salades : le duo de l'été

Des protéines à griller sur le barbecue et des salades tout en fraîcheur pour les accompagner.

46

Inspiration fluviale

On cuisine les ingrédients phares du Saint-Laurent, comme le homard, les algues et les poissons.

71

La fine fleur des desserts

Les fleurs comestibles sont à l'honneur dans des desserts tout en beauté.

100

EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

PHOTOGRAPHE **DAVID DE STEFANO** STYLISTE ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT** STYLISTES CULINAIRES **NICOLAS CADRIN** ET **LAURENCE VIENS**

ACCOMPAGNEMENTS



23



89

Comme
au Café
RICARDO



98



32

EN COULISSES	8
DE BOUCHE À OREILLE	10
Les tendances qui alimentent nos conversations	
L'INGRÉDIENT	12
L'harissa sous la loupe	
ON AIME	13
Les trouvailles de l'équipe	
RECETTES DE SEMAINE	14
Des plats simples et rapides à cuisiner	
SUR LE WEB	27
Ce qui se passe sur ricardocuisine.com	
SAVEURS MATINALES	29
L'ŒUF FRIT À LA PERFECTION	34
LES MEILLEURES	37
Rondelles d'oignons frites	
ON BOIT QUOI?	40
Cocktail à la bière, à l'épinette et au pamplemousse	
LES CHOIX DE BRIGITTE	43
Mes coups de cœur de l'été	
ZÉRO GASPILLAGE	68
Que faire avec les pieds de brocoli ?	
COMME AU RESTO	88
Guédilles aux crevettes nordiques	
FAIRE TREMPETTE	91
SUR MESURE	97
Choux à la crème sans gluten	
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	



RICARDO
BOUTIQUE + CAFÉ

**Pour le plaisir
de manger ensemble**

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC
boutiquericardo.com



Notre terrasse
est maintenant
OUVERTE

RIVERSIDE

@RIVERSIDEMTL

(514) 935-2335

**5020 RUE SAINT-AMBROISE
MONTRÉAL, QC H4C 2G1**

RICARDO

MANGER ENSEMBLE

Présidente et éditrice Brigitte Coutu

Chef exécutif Ricardo Larrivée

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, 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

Lisa Birri, Michelle Diamond,
Cindy Laplante, Katie Moore

STUDIO

Photographes

Maude Chauvin, David De Stefano,
Jean-Michel Poirier

Designers multiplateformes

Geneviève Larocque,
Jean-Michel Poirier,
Olivier Savoie

Graphistes - infographistes

Karine Breton, Michèle Hénen

Collaborateurs

Audrey Boivin, Thomas Bouquin,
Martin Côté, Marie Mainguy,
Caroline Nault, Sylvain Riel,
Nataly Simard

NUMÉRIQUE

Directrice numérique

Julie Laporte

Gestionnaire de projets

Amélie Poirier

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

Directrice de comptes

Florence Hémono
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

Nathalie Carbonneau
nathalie@ricardocuisine.com

Gestionnaire de projets

Marie-Èlène 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

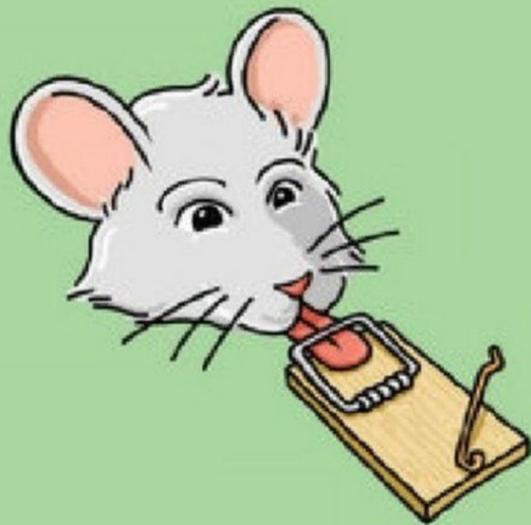
Canada

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





fromages
d'ici *Juste trop bons*



Une glace au yuzu de chez Couleur Chocolat, en Gaspésie.



Ça sent les vacances

La belle saison se déploie sous nos yeux, et on a l'intention d'en profiter pleinement avec le meilleur de ce qu'elle peut offrir : du soleil, de superbes paysages (et des vacances pour les découvrir), mais aussi de la chaleur, pour multiplier les occasions de manger en plein air et de partager (enfin!) de bons repas avec ceux qu'on aime. Notre dossier Grillades et salades (page 46) est le reflet de cette quintessence estivale. Et parce que le fleuve Saint-Laurent est synonyme de vacances et que c'est aussi un garde-manger rempli de produits qui tardent à rejoindre nos tables, on fait une place spéciale aux bijoux marins qui en sont issus (page 71). Côté gourmandise, les fleurs sont à l'honneur et n'ont pas leur pareil pour ajouter couleurs et arômes au plus simple des desserts (page 100). Avec ces effluves marins et floraux, et ces odeurs alléchantes de barbecue, ça sent l'été à plein nez.



TRACTEUR À LA RESCousse

« Le lieu était trop beau pour un pique-nique », a expliqué Ricardo quand on lui a demandé pourquoi son VR s'était embourbé dans un champ d'herbes à Rivière-Ouelle. Qu'à cela ne tienne, il est allé cogner à la porte de la famille Bélanger, qui a utilisé son tracteur pour lui donner un coup de main et sortir le véhicule de sa fâcheuse position.

Dossier chaud

La séance photo de notre dossier Grillades et salades en page 46 a eu lieu dans la cour urbaine de notre collègue Etienne. Dans celle-ci s'entassent plusieurs pots de fines herbes et de fleurs, qui nous ont permis de prendre de belles photos. Ce qu'on garde également en mémoire de cette journée, c'est qu'elle s'est déroulée au beau milieu d'une canicule. Avec une température avoisinant les 35 °C, oui il faisait chaud, et particulièrement pour la personne chargée de la cuisson sur le barbecue.



TÂCHES EN SIMULTANÉ

Le multitâche, c'est dans l'ADN de nos chefs en cuisine de développement. Nicolas en fait ici la démonstration. On le voit tenant son portable d'une main pour ne rien manquer de la rencontre virtuelle à laquelle il participait. Le vaporisateur qu'il tient dans l'autre main contient un mélange d'eau et de vinaigre qu'il asperge sur une pièce de viande pour lui ajouter du goût.

Vinaigrettes en vedette

Cinq nouvelles vinaigrettes RICARDO font leur entrée cet été chez les marchands IGA, dont une crémeuse à la moutarde développée à partir d'une recette de Brigitte. Selon elle, cette vinaigrette s'utilise avec toutes les légumes. Sa suggestion? L'essayer avec une salade d'endives et de laitue Boston (avec pommes, pacanes ou amandes). Vraiment bon et très pratique.



Retour du RINGO

Comme tous les ans, notre RINGO entre collègues (inspiré du bingo) a connu un franc succès. Pas moins de 50 personnes ont participé aux différentes activités proposées sur leur carte, qui en comptait 24.



Se préparer un beau et bon déjeuner : c'est l'activité choisie par Brigitte, comme en témoigne cette photo du repas qu'elle s'apprêtait à déguster. Avec les fraises de saison et la verdure en toile de fond : voilà qui respire l'été.



Entre deux réunions virtuelles, Julie, directrice numérique, est allée retrouver Caroline, directrice artistique, pour lui offrir un pain aux bananes (encore chaud) qu'elle avait cuisiné. En échange, Caroline lui a prêté deux de ses livres de recettes coups de cœur.



Faire un casse-tête en famille était une des activités inscrites sur la carte de RINGO. Ce fut mission accomplie pour Marie-Pier, contrôleur financier, qui a eu l'aide de ses enfants pour placer les morceaux.

Les tendances qui alimentent nos conversations



Stop aux diètes!

Les régimes minceur et autres diètes miracles se succèdent année après année, en promettant un corps idéalisé, mais ils sont bien souvent inefficaces. De nouvelles voix s'élèvent pour remettre les pendules à l'heure avec un mouvement anti-diète. C'est le cas de Caroline Huard, alias Loounie, créatrice culinaire et communicatrice, qui s'est penchée sur la question. Elle en tire le balado **À plat ventre : la culture des diètes avec Loounie**, qui départage les mythes de la réalité. Des nutritionnistes tentent aussi de prôner cette approche en misant sur l'alimentation intuitive pour favoriser un meilleur équilibre physique et mental, comme Christy Harrison, avec son ouvrage **Anti-régime**, et Karine Gravel, avec le livre **De la culture des diètes à l'alimentation intuitive**. Une tendance qu'on espère durable.



Barbecue connecté

Avoir le contrôle de son barbecue à partir de son cellulaire? C'est ce que propose le fabricant Weber qui, outre ses barbecues intelligents, commercialise le **Weber Connect**, une station de barbecue intelligent compatible avec tous les modèles. Elle nous renseigne sur la cuisson de nos grillades et nous envoie des alertes lorsqu'elles ont atteint le degré de cuisson désiré. Le **Meater+**, un thermomètre sans fil, est un autre outil qui utilise la technologie Bluetooth pour se connecter à nos cellulaires et nous permettre de vaquer à d'autres occupations pendant la cuisson. Le temps des viandes carbonisées ou simplement pas cuites à notre goût est enfin révolu!



Masque de beauté ou tranche de bologne?

Mise en garde: ces masques ne peuvent être consommés. Ce produit hydratant pour le visage de l'entreprise de charcuteries **Oscar Mayer** ressemble à... une tranche de saucisson de Bologne. On peut lire sur l'emballage qu'en plus d'hydrater la peau, les masques rappellent les bonnes vieilles tranches de *baloney* dans lesquelles les enfants croquaient des yeux et une bouche avant de se les déposer sur le visage à la cafétéria. Envie de produits de beauté un peu plus raffinés? On applique sur notre visage un masque à l'odeur de vin rosé de l'entreprise **Patchology**. À servir bien froid!



Soif boréale

On trouve aujourd'hui de plus en plus de produits qui mettent en valeur les ressources de la forêt boréale. Les boissons de **Auralis Botanical Brewing** en sont un bel exemple. La gamme de produits, à base de plantes, intègre des saveurs comme sumac, genévrier, sureau, bouleau et épinette. Le soda tonic Boréal de **KWE**, qui allie le myrique baumier, le poivre des dunes, l'épinette noire et les baies de genévrier, s'ajoute à l'offre de produits prêts à boire, tout comme le tonic Boréal de **Generation Sodas**. Ce produit à base de quinine (un extrait d'écorce amer aux propriétés toniques) est fabriqué à partir d'essences du Grand Nord québécois. On lève nos verres à ces boissons qui mettent en valeur la richesse de notre terroir.

Fraises emballantes

Les emballages biodégradables et plus respectueux de l'environnement ont la cote. Le **Groupe Savoura** a suivi cette tendance. L'entreprise annonçait en début d'année le retrait des barquettes en plastique pour la mise en marché de ses fraises au profit d'une boîte composée en quasi-totalité de carton compostable. Seul persiste un film de plastique servant de fenêtre. D'autres initiatives sont en cours pour l'emballage de ces fruits fragiles. Le chitosane, une substance contenue dans la carapace des crustacés, a retenu l'attention d'une équipe de l'**Institut national de la recherche scientifique**. En l'alliant avec des huiles essentielles et des nanoparticules d'argent, les chercheurs ont développé un film protecteur novateur. La pellicule aurait la capacité de préserver les fraises jusqu'à 12 jours. Un projet prometteur!



Surprenantes saveurs

Qu'ont en commun le poulet au beurre, la poutine, les ailes de poulet Buffalo, le jalapeño, le piment explosif Ghost et la barbe à papa? Ce sont là six nouvelles saveurs de macaroni au fromage lancées par **Kraft Dinner**. Plutôt que d'ajouter aux pâtes le traditionnel sachet d'assaisonnement qui lui donne son goût fromagé et sa couleur orangée, on peut maintenant opter pour un *boost* de saveurs et dépayser nos papilles. La marque de biscuits **Oreo** propose aussi son lot de saveurs étonnantes, telles que brioche à la cannelle, gâteau aux carottes ainsi que Cherry Cola et melon d'eau, offertes en édition limitée, comme la plupart des saveurs mises en marché par les grandes marques. On pense à la saveur *Chicken and Waffles* (poulet et gaufres) des croustilles **Lay's**, au *Spicy Buffalo Latte* de **Tim Hortons** et à la saveur de crème glacée gâteau au fromage à la citrouille de **Ben & Jerry's**. Comme quoi il en faut pour tous les goûts!



Glacière végétale

Depuis quelques années, on découvre les propriétés isolantes étonnantes de l'asclépiade, une plante indigène dont la fibre ressemble à de la soie. On s'en sert notamment pour fabriquer des vêtements d'hiver. L'équipe de l'entreprise **Lasclay** a décidé d'inverser le processus d'isolation dans le but de garder au froid plutôt qu'au chaud. Sa glacière flexible conserve les aliments et les boissons au frais grâce à un isolant fait d'asclépiade. L'extérieur est composé de chanvre, alors que l'intérieur est en nylon Oxford, ce qui la rend facile à nettoyer. Après de nombreux tests, elle sera vendue pour la première fois cet été sur lasclay.com.

Smoothies houblonnés

Le verre de smoothie passe du déjeuner au 5 à 7 avec la tendance brassicole de l'heure: les bières smoothies. Ces boissons, aussi onctueuses que nos smoothies du matin, sont des bières traditionnelles auxquelles on ajoute une grande quantité de purée de fruits. Si leur texture épaisse peut surprendre, leur goût est tout à fait rafraîchissant. La microbrasserie **La Souche** s'est lancée dans la fabrication de ce type de bières avec la Smoothie Beach, une bière sure à la purée d'abricots, tout comme **Les Insulaires** avec la Smoothie Sour à la framboise, au bleuets, à la mûre et au cassis. On recommande de les agiter légèrement et même de les entreposer à l'envers (d'où la canette inversée sur la photo ci-contre) avant de les consommer pour que la purée de fruits se mélange bien à la bière.



L'INGRÉDIENT

L'harissa sous la loupe

D'OÙ ÇA VIENT ?

Ce condiment **emblématique de la Tunisie**, à base de piments rouges, est utilisé dans la cuisine nord-africaine pour apporter un goût relevé et légèrement piquant aux plats. Son nom, harissa, vient du verbe arabe *harasa*, qui signifie « piler », car pour la préparer, des piments rouges séchés au soleil sont hydratés, puis broyés avec des épices afin de former une pâte rouge très aromatique. Son origine remonte au 16^e siècle, après l'introduction des piments en Europe par les explorateurs espagnols revenus d'Amérique du Sud.

COMMENT L'UTILISER ?

L'harissa est utilisée dans une grande variété de recettes traditionnelles, comme les tajines et les couscous. On l'aime aussi pour **relever le goût** des grillades de poissons et de viandes, des fruits de mer, des pâtes et même des pizzas. Mélangée à de la mayonnaise, elle peut être tartinée dans nos sandwiches ou on peut y tremper nos frites. D'autres exemples ? Voyez notre recette d'agneau grillé à l'harissa, salade de légumes grillés (p. 66).

Bien qu'elle soit faite de piments, l'harissa est plutôt douce, comparativement aux autres sauces piquantes.

ÇA GOÛTE QUOI ?

L'harissa présente un bon équilibre entre le piquant du **piment**, le sel et les arômes enivrants de **l'ail** et des **épices**, comme les graines de coriandre, de carvi et de cumin. On y trouve parfois du jus de citron, de la pâte de tomates, du gingembre et de la menthe. En plus de l'harissa traditionnelle en pâte (vendue en petite boîte de conserve ou en tube), on trouve maintenant des mélanges secs d'épices harissa vendus en pot à l'épicerie.

C'EST BON POUR MOI ?

Les piments rouges sont connus pour leur **excellente teneur en vitamine C, en carotène (vitamine A) et en antioxydants**, mais doivent surtout leur réputation à la capsaïcine, le composé qui leur donne du piquant. L'intensité de l'harissa varie d'un fabricant à l'autre. Vous avez la bouche en feu ? Le meilleur moyen d'atténuer cette chaleur est de boire du lait ou de manger un produit laitier, comme du yogourt, de la crème sure ou du fromage.

Les trouvailles de l'équipe



ASSOIFFÉ DE NATURE

Composées de fruits pressés et d'eau minérale, les boissons Viveau ont été créées dans le but de propulser un véritable mouvement alimentaire. Dans cette optique, chaque canette ne contient que des ingrédients naturels, qui proviennent de la terre et non d'un laboratoire. Quatre saveurs sont offertes, dont cerise, qualifiée par notre collègue Jean-Michel, designer multiplateforme, comme étant l'une des meilleures boissons prêtes à boire qu'il ait goûtées. 5,49 \$ la bouteille de 750 ml et 7,49 \$ le paquet de 4 canettes. Pour connaître les points de vente, on visite le fr.drinkviveau.com.



POUR L'AMOUR DE LA BUFARELLA

Notre collègue Geneviève, designer multiplateforme, raffole de la bufarella de la Fromagerie Fuoco. Ce fromage, fait à partir de lait de bufflonne, est conservé dans une saumure, et sa pâte fraîche est filée à la main. Son goût doux et tout en finesse nous donne envie de le manger tel quel ou de l'essayer dans une salade caprese à base de tomates, de basilic frais et d'huile d'olive. 7 \$ / 110 g, sur montreal.lufa.com et dans certaines épiceries.



EFFET DE FUMÉE

Nos chefs ont fait l'essai des granules de fumage Barbex. Offertes en versions 100 % érable à sucre et 100 % chêne, elles transforment en fumoir tous les barbecues. Une papillote remplie de granules, et percée pour permettre à la fumée de s'échapper, suffit pour imprégner nos grillades d'un bon goût de fumée. 23,99 \$, sur barbex.ca.

HARICOTS SPÉCIAUX

Les haricots marinés à l'ail et à l'aneth Extreme Bean de Matt & Steve's ont un goût assez piquant qui a beaucoup plu à Cristine, directrice artistique. Un attrait de ce produit canadien est qu'il ne contient aucun ingrédient artificiel ni agent de conservation. À essayer dans un bloody mary pour remplacer le céleri, comme le suggère notre collègue. 6,49 \$, le pot de 500 ml, dans les épiceries.



INSPIRATION FLEUVE

Le tablier à motifs capelans de Pascale Faubert est un coup de cœur de notre collègue Maude, directrice contenu et création. Alliant un plastron et une ganse en lin à un jean de coton dans le bas, ce modèle unisexe rend hommage au Saint-Laurent. En plus d'être durable, il est fait à la main et imprimé à l'atelier de l'artiste, à Rimouski. 98 \$, sur pascalefaubert.com.



PARFUM DE ROSE

Cueillis à la main dans la région de Kamouraska, les pétales à la base de ce sirop artisanal sont prélevés sans nuire à la fructification des fleurs. Le produit, qui révèle l'arôme authentique de roses sauvages, ajoute une touche florale à un gâteau ou à une salade de fruits, et aromatise nos cocktails et nos boissons. À essayer tout simplement dans de l'eau gazéifiée avec un peu de jus de citron. 15 \$ / 245 ml, sur gourmetsauvage.ca.

RECETTES DE SEMAINE

LA SAISON DES SOUPERS DANS LA COUR EST DE RETOUR. POUR L'OCCASION, ON SORT ENFIN LE BARBECUE DE SON HIBERNATION ET ON PROFITE AU MAXIMUM DES BELLES JOURNÉES, EN PRÉVOYANT DES REPAS DE SEMAINE SIMPLES ET RAPIDES À PRÉPARER. STEAKS GRILLÉS, SALADE COLORÉE ET SAUMON LAQUÉ SONT AU MENU. VIVE L'ÉTÉ!



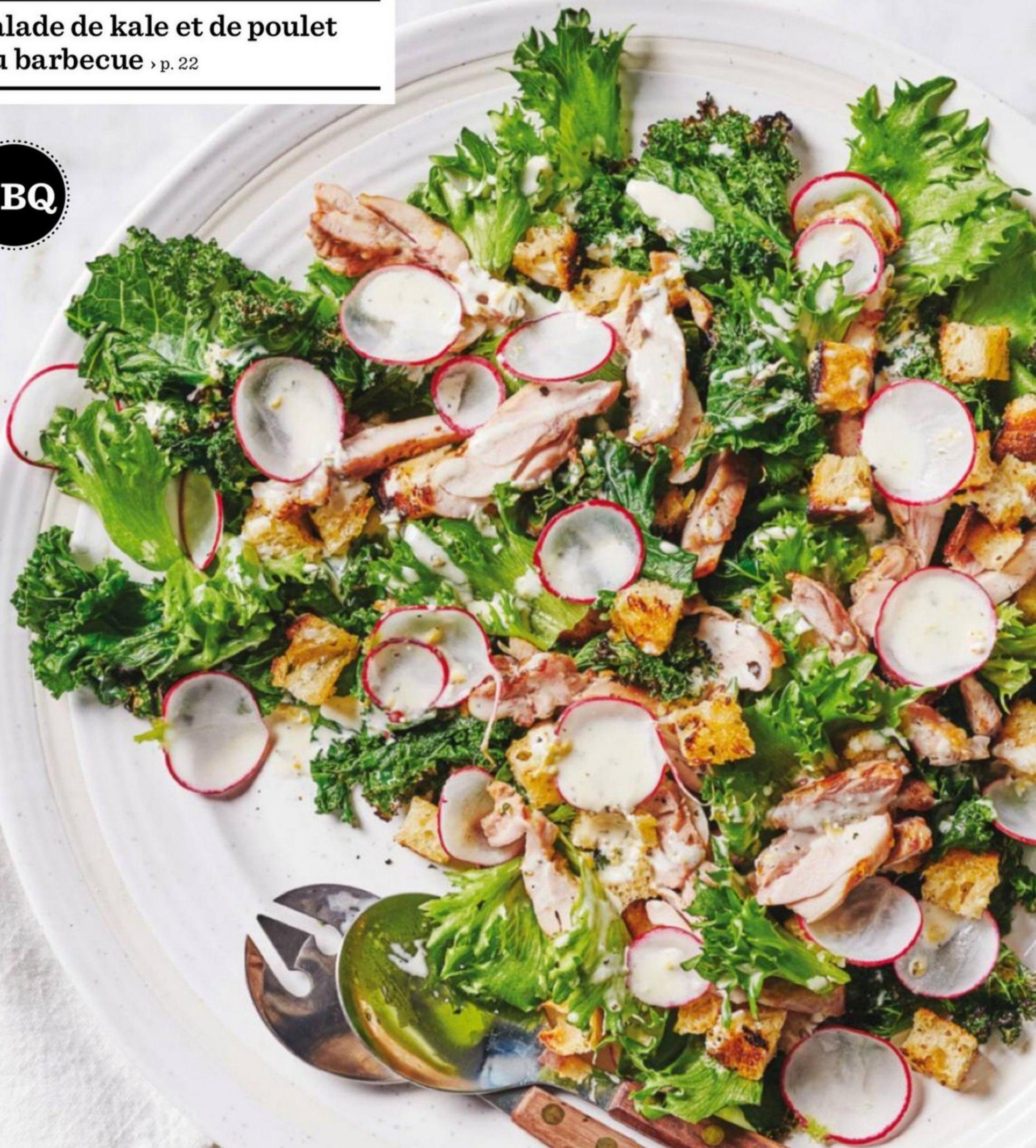
VÉGÉ

**pizzas aux aubergines
et à la tartinade de
poivrons grillés** › p. 22



salade de kale et de poulet
au barbecue › p. 22

BBQ



**bifteck grillé et haricots
verts aux échalotes** › p. 23

30
MINUTES



pennes à la pancetta, aux petits pois et aux amandes

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 4

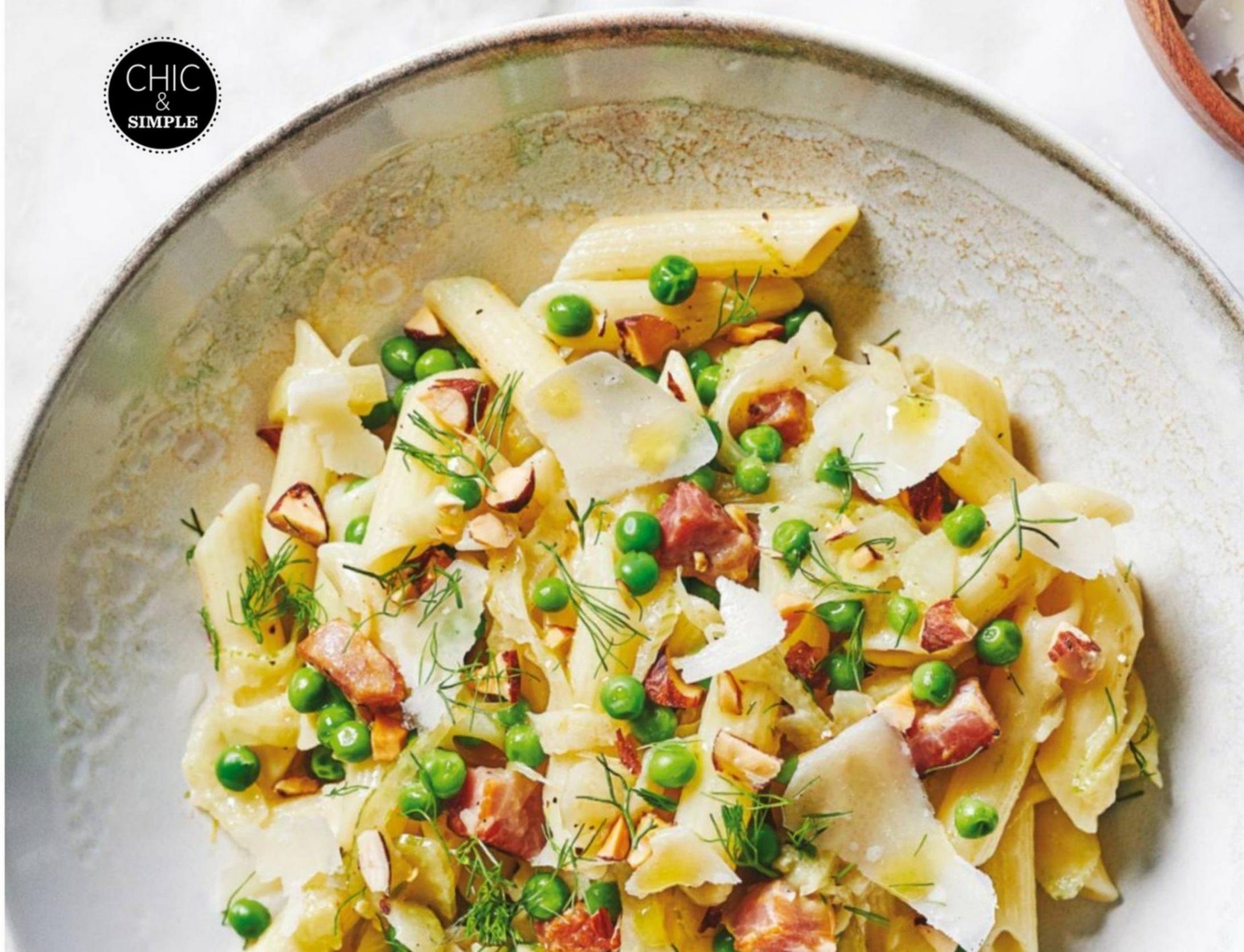
340 g (3/4 lb) de penne
115 g (4 oz) de pancetta coupée en dés
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
1 bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
150 g (1 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé finement
1 citron, le zeste râpé finement
45 g (1/4 tasse) d'amandes grillées, concassées
Copeaux de parmesan, au goût
30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes très *al dente*. Prélever 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes.

2 Entre-temps, dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer la pancetta dans l'huile 3 minutes. Ajouter le fenouil et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré, soit environ 4 minutes. Saler et poivrer. Verser le bouillon. Porter à ébullition.

3 Ajouter les pâtes, les petits pois et le parmesan. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et bien enrobées de la sauce. Ajouter de l'eau de cuisson au besoin. Ajouter le zeste de citron. Rectifier l'assaisonnement.

4 Dans des assiettes creuses, répartir les pâtes. Garnir des amandes et de copeaux de parmesan. Parsemer du feuillage de fenouil. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Servir aussitôt.





**CHOIX
SAIN**

**saumon laqué et boulgour
aux asperges** › p. 23



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.

RÉVÉLATIONS

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



**Ça, ça va
changer ton été!**



Bifteck de côte
Tomahawk
Sterling Silver

Pour la belle saison, IGA vous a déniché plein de trouvailles exclusives comme cette pièce de bœuf de qualité supérieure, vieilli au moins 21 jours et reconnu pour sa tendreté exceptionnelle. De quoi faire de vos barbecues de véritables incontournables.



Sterling
SILVER
BOEUF PREMIUM BEEF

Des exclusivités

IGA

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

pizzas aux aubergines et à la tartina de poivrons grillés photo p. 14

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 28 minutes

PORTIONS 4

- 2 petites aubergines (ou 1 moyenne), coupées en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
 - 75 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
 - 1 pot de 250 ml de poivrons grillés dans l'huile, égouttés
 - 100 g (1 tasse) de noix de Grenoble, grillées
 - 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
 - 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
 - 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
 - 4 pains naans
 - 140 g (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
 - 60 g (1/2 tasse) de fromage feta émietté grossièrement
 - 25 g (1 tasse) de roquette
- Feuilles de menthe déchirées, au goût

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Placer les aubergines sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Arroser les aubergines de 60 ml (1/4 tasse) de l'huile. Saler et poivrer. Superposer les rondelles au besoin. Cuire au four 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées, en les retournant à mi-cuisson. Réserver sur une assiette.
- 3 Entre-temps, au petit robot culinaire, ou dans un bol à l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée les poivrons, les noix, le vinaigre, l'origan et le piment avec le reste de l'huile. Saler et poivrer.
- 4 Répartir les pains naans sur la plaque. Tartiner les pains du mélange de poivrons, environ 75 ml (1/3 tasse) par pain. Répartir les aubergines et les tomates cerises. Cuire au four 10 minutes. Terminer la cuisson à gril (*broil*), si désiré.
- 5 Parsemer les pizzas de la feta. Garnir de la roquette et de feuilles de menthe. Couper en morceaux. Accompagner d'une salade verte, si désiré.

salade de kale et de poulet au barbecue photo p. 15

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 4

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, râpée finement
- 2 citrons, le zeste râpé finement et le jus
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 675 g (1 1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau (voir note)
- 75 ml (1/3 tasse) de mayonnaise
- 2 tranches de pain de campagne de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur, huilées légèrement
- 1 botte de chou kale, les feuilles huilées légèrement
- 135 g (3 tasses) de laitue frisée, déchirée
- 2 radis, tranchés finement à la mandoline

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- 2 Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail, le zeste et le jus de citron, l'estragon et le piment. Saler et poivrer.
- 3 Prélever 45 ml (3 c. à soupe) de la marinade et la verser dans un autre bol. Y ajouter le poulet. Saler, poivrer et bien mélanger pour enrober le poulet de la marinade. Réserver.
- 4 Ajouter la mayonnaise dans le bol avec le reste de la marinade. Mélanger au fouet. Rectifier l'assaisonnement. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
- 5 Griller le poulet sur la moitié de la grille de 6 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit. En même temps, griller les tranches de pain sur l'autre moitié de la grille 3 minutes de chaque côté. Réserver sur une grande assiette.
- 6 Griller les feuilles de kale de 1 à 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement noircies (voir note). Réserver sur l'assiette avec le poulet.
- 7 Sur un plan de travail, retirer la tige des feuilles de kale avec un petit couteau. Composter les tiges. Couper grossièrement les feuilles au besoin et les placer dans un grand bol. Émincer le poulet et couper le pain en dés. Les ajouter dans le bol avec le kale. Ajouter les feuilles de laitue et les radis.
- 8 Verser la vinaigrette dans le bol de la salade et bien mélanger. Répartir la salade sur une grande assiette de service.

[NOTES] Pour un souper encore plus express, vous pouvez utiliser les poitrines de poulet à la méditerranéenne RICARDO vendues chez IGA. Déjà marinées et prêtes à cuire, elles sont un bon allié pour les soirées où l'on cuisine dehors.

Il n'est pas nécessaire d'attendrir les feuilles de kale en les massant au sel avant de les faire griller. L'astuce consiste à les cuire entières au barbecue pour une cuisson rapide !

bifteck grillé et haricots verts aux échalotes photo p. 16

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 10 minutes

PORTIONS 4

15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
5 ml	(1 c. à thé) d'épices à steak
450 g	(1 lb) de bifteck de haut de surlonge de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
6	échalotes françaises tranchées en rondelles de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur
30 ml	(2 c. à soupe) de miel
30 ml	(2 c. à soupe) de vinaigre balsamique
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre, coupé en dés
340 g	(3/4 lb) de haricots verts, parés et blanchis
30 ml	(2 c. à soupe) de graines de citrouille rôties
15 ml	(1 c. à soupe) d'estragon ciselé
	Fleur de sel, au goût
30 g	(1 oz) de copeaux de cheddar fort (voir note)

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- 2 Dans un petit bol, mélanger la moutarde, l'huile et les épices à steak.
- 3 Sur une assiette, à l'aide d'un pinceau, badigeonner la viande du mélange de moutarde de chaque côté. Réserver.
- 4 Dans un bol, mélanger les échalotes avec le miel et le vinaigre. Saler et poivrer. Répartir le mélange d'échalotes et le beurre sur une grande feuille de papier d'aluminium. Refermer la papillote hermétiquement.
- 5 Déposer la papillote sur la grille du barbecue et cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que les échalotes soient cuites. Ouvrir la papillote et remettre les échalotes dans le bol. Ajouter les haricots, les graines de citrouille et l'estragon. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 6 Entre-temps, cuire la viande sur la grille 2 minutes de chaque côté pour une cuisson mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Laisser reposer sur une assiette 5 minutes.
- 7 Sur un plan de travail, trancher la viande et parsemer de fleur de sel. Sur des assiettes, répartir les haricots et la viande. Garnir des copeaux de fromage.

[NOTE] Un cheddar vieilli 1 ou 2 ans vous permettra de faire de beaux copeaux. Sa pâte très ferme et ses fins cristaux de sel créeront un contraste intéressant avec les légumes.

saumon laqué et boulgour aux asperges photo p. 18

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

Boulgour

625 ml	(2 1/2 tasses) d'eau
180 g	(1 tasse) de boulgour fin
1	lime, le zeste râpé finement et le jus
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
340 g	(3/4 lb) d'asperges, parées et coupées en tronçons biseautés de 4 cm (1 1/2 po) de longueur

Saumon

30 ml	(2 c. à soupe) de sirop d'érable
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
5 ml	(1 c. à thé) de sauce de poisson
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sambal oelek
450 g	(1 lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en 4 pavés
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
	Graines de sésame grillées, au goût

Boulgour

1 Dans une casserole, porter 375 ml (1 1/2 tasse) de l'eau à ébullition. Ajouter le boulgour. Saler et poivrer. Couvrir. Retirer du feu et laisser gonfler 15 minutes. Défaire les grains de boulgour à la fourchette. Ajouter le zeste et le jus de lime et l'huile de sésame. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

2 Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive, porter à ébullition le reste de l'eau. Saler. Ajouter les asperges et cuire jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*, soit environ 3 minutes. Égoutter et rincer rapidement sous l'eau froide. Égoutter et ajouter au boulgour. Réserver.

Saumon

3 Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable, la sauce soya, la sauce de poisson et le sambal oelek.

4 Dans la même poêle ayant servi à la cuisson des asperges à feu moyen-élevé, cuire le poisson dans l'huile, côté plat vers le haut 2 minutes. Verser la sauce et poursuivre la cuisson 3 minutes. Retourner les pavés et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'au degré de cuisson désiré, en les arrosant de laque. Réserver sur une assiette. Laisser réduire la laque jusqu'à ce qu'elle soit sirupeuse, au besoin.

5 Dans des assiettes, répartir le boulgour aux asperges. Déposer les pavés de saumon sur le boulgour et napper de laque. Parsemer de graines de sésame.

ACCORDS PARFAITS POUR RECETTES DE SEMAINE

Les soupers sur la terrasse donnent envie d'allonger les soirées avec un bon verre de vin.
Voici cinq bouteilles qui accompagneront à merveille vos repas d'été.



Notarpanaro, Salento IGT

Lorsqu'il fait chaud, on préfère un vin frais et léger de la région des Pouilles, en Italie, pour aller avec la pizza. Ce vin souple aux arômes de fruits séchés et d'épices bâti sur la fraîcheur se plaît bien avec la garniture d'aubergines grillées de cette recette. 21,15 \$

La Vieille Ferme rosé, Luberon

Lors des belles journées d'été, on ne peut trouver mieux pour accompagner une salade de kale et de poulet au barbecue que ce vin de la vallée du Rhône. Ce rosé vivifiant avec des notes de fraises et de framboises est un plaisir à chaque gorgée. 13,30 \$

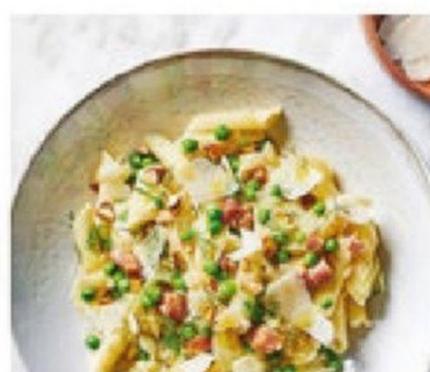


Réserve, Côtes du Rhône

Le Réserve Côtes du Rhône se pose en accord tout naturel avec notre bifteck. À la fois généreux et frais, il est tout indiqué pour être servi l'été avec de la viande rouge grillée. Sa grande polyvalence et ses tanins soyeux plairont par temps chaud. 16,25 \$

Papa Figos Branco, Douro

Avec ce plat de penne, on sert un vin blanc aromatique et minéral, aux notes de fruits tropicaux, comme celui-ci en provenance du Douro, au Portugal. Issu de cépages autochtones de la région, ce vin rond s'harmonise bien avec la richesse de la pancetta et du parmesan. 16,95 \$



Inama, Soave Classico

Rien de tel qu'un morceau de saumon accompagné d'un vin vénitien pour être dépaycé. Ses arômes floraux et d'agrumes en font un produit polyvalent, où les saveurs forment un bel équilibre, pour se marier avec les poissons à chair grasse. 19,95 \$



La Vieille Ferme

POUR LE PLAISIR DE

PRENDRE DU TEMPS

POUR MOI

#justeparfait



La modération a bien meilleur goût.

18+ alcool



RICARDO

LE ROBOT CULINAIRE

Un indispensable pour hacher les ingrédients rapidement et sans effort !

- ::: 2 réglages de vitesse et option impulsion pour un contrôle précis du résultat désiré, de grossier à fin
- ::: 4 lames incurvées pour une efficacité maximale
- ::: idéal pour hacher les légumes, les fruits, le fromage, les noix et plus encore



Bol en verre de 1 L résistant aux taches et aux odeurs

Base antidérapante

Offre gourmande sur commande



Le saviez-vous? On peut commander en ligne les gâteaux offerts dans les restaurants Café RICARDO. Pour une occasion spéciale ou pour faire plaisir à la tablée familiale, il suffit d'un clic pour réserver le dessert de son choix et ensuite passer le prendre à la succursale la plus près de chez soi. On réserve le sien dès maintenant à cafericardo.com sous l'onglet Commandes à emporter.

Sur la route des microbrasseries

Vous projetez d'aller en Gaspésie cet été? Ça tombe bien! Comme on avait fait le voyage avant la pandémie, on en a profité pour ressortir nos adresses coups de cœur lors de notre tournée des microbrasseries de la région. Un reportage à ne pas manquer sur ricardocuisine.com/microbrasseriesgaspesie. Sait-on jamais: peut-être serez-vous tenté d'ajouter un établissement ou deux à votre itinéraire de vacances?



PRATIQUES, LES CODES QR

Pourquoi garder son cellulaire ou sa tablette à portée de main en lisant ce magazine? Parce qu'on y trouve des codes QR qui mènent directement vers des articles cibles en ligne. Certains de ces codes accompagnent aussi nos recettes (voir celui à la page 64), ils sont très efficaces pour être redirigé rapidement vers des contenus d'intérêt en lien avec la recette, et ce, sans avoir à pitonner! On vous invite d'ailleurs à en faire l'essai avec celui-ci.



ON REDÉCOUVRE LA SALICORNE

La salicorne est une plante de bord de mer qu'on trouve de plus en plus dans nos assiettes. Dans ce numéro, on l'utilise pour garnir la guédille aux crevettes nordiques (p. 89) servie au Café RICARDO. Pour mieux connaître ce condiment local, on numérise ce code QR avec son cellulaire ou sa tablette.



Thème sans gluten

La demande est forte pour les options sans gluten. Dans ce numéro, on a donc créé des choux à la crème sur mesure (p. 98) pour les gourmands intolérants au gluten. Cette recette s'ajoute à celles qui vous sont offertes sur notre site Web. De la pizza à la tarte en passant par les brownies, elles sont plus d'une trentaine à être regroupées sous le thème sans gluten. On se laisse inspirer.



Une texture aussi crémeuse que celle d'un produit laitier.

Mi-avoine, mi-coco,
on ne fait pas les choses
à moitié avec nos produits
pour café à base de plantes.
Plus d'infos sur silkcanada.ca.



Silk,
on y prend
tous goûts.

En collaboration avec
SILK^{MD}

Saveurs matinales

LA SAISON ESTIVALE REVIENT AVEC SES RAYONS MATINAUX ET NOUS DONNE ENVIE DE RENOUVEAU, MÊME LORSQU'IL EST TÔT. CET ÉTÉ, ON TROQUE LE CAPPUCINO POUR DES SMOOTHIES COLORÉS, DES INFUSIONS PARFUMÉES ET DES CAFÉS GLACÉS À BASE DE BOISSONS VÉGÉTALES RAFRAÎCHISSANTES, EN COLLABORATION AVEC SILK^{MD}. PARFAITS À BOIRE DÈS QUE LE SOLEIL EST LEVÉ.

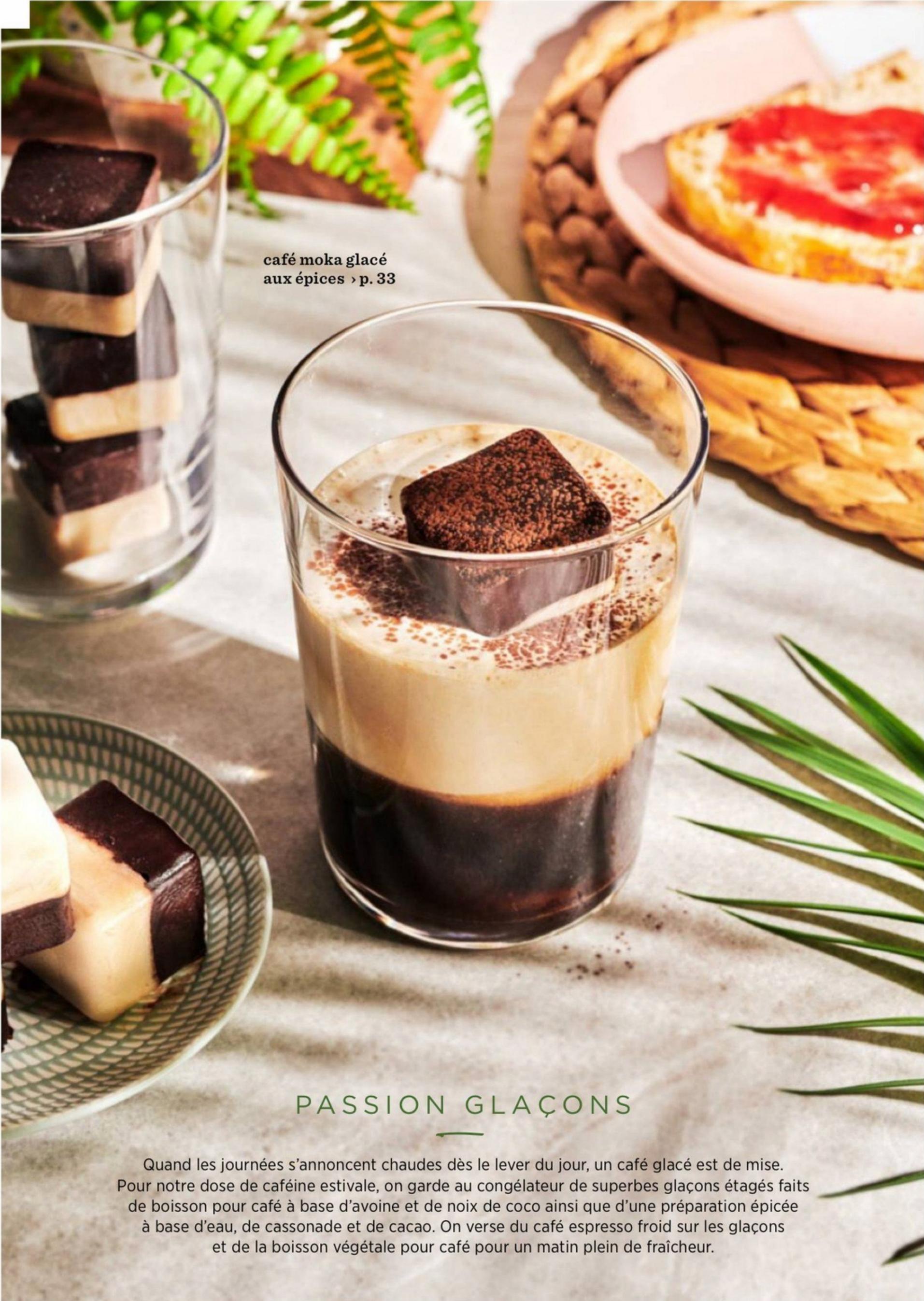


smoothie orange-vanille
(creamsicle) > p. 32

SMOOTHIE NOSTALGIE

Si on a passé les étés de son enfance à se gaver de sucettes glacées à l'orange et à la crème glacée, on retrouvera ici ce goût de nostalgie au déjeuner. Heureusement, cette version est bien plus nutritive grâce à un smoothie onctueux composé de yogourt végétal à base d'avoine, de dattes Medjool, d'oranges, de pêches et de bananes. Le secret de sa belle couleur orangée ?

Une bonne dose de jus de carotte. Ça, c'est un réveil vitaminé !



café moka glacé
aux épices › p. 33

PASSION GLAÇONS

Quand les journées s'annoncent chaudes dès le lever du jour, un café glacé est de mise. Pour notre dose de caféine estivale, on garde au congélateur de superbes glaçons étagés faits de boisson pour café à base d'avoine et de noix de coco ainsi que d'une préparation épicée à base d'eau, de cassonade et de cacao. On verse du café espresso froid sur les glaçons et de la boisson végétale pour café pour un matin plein de fraîcheur.

A glass of chamomile infusion with foam and rose petals, surrounded by dried herbs and flowers. The glass is filled with a light-colored liquid topped with a thick layer of white foam. Several pink rose petals are scattered on the foam. The glass sits on a woven wicker coaster. In the background, there are dried rose petals and a small sachet made of white fabric. To the left, there are more dried flowers and a small yellow object. The overall scene is set on a light-colored surface with soft lighting.

infusion à la camomille,
à la rose et au miel > p. 32

DÉPART FLORAL

Pour se sentir frais comme une rose, aussitôt sorti du lit, on prépare cette infusion parfumée. On crée soi-même un sachet à base d'étamine (coton à fromage) et de ficelle, pour y rassembler les fleurs séchées et les aromates au préalable, ou on utilise un sachet de thé compostable du commerce. Pour y apporter une touche crémeuse, on verse de la boisson pour café à base d'amandes moussée. Aussi apaisant que de regarder les fleurs pousser dans le jardin.

infusion à la camomille, à la rose et au miel

photo p. 31

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 10 minutes

INFUSION 10 minutes

PORTION 1

10 ml	(2 c. à thé) de fleurs de camomille séchées, et plus pour le service
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre cristallisé, coupé en petits dés
5 ml	(1 c. à thé) de pétales de rose séchés, et plus pour le service
1 ml	(1/4 c. à thé) de menthe séchée
2	gros zestes de citron, prélevés à l'économe
1/4	de gousse de vanille, fendue (facultatif)
250 ml	(1 tasse) d'eau Miel, au goût
125 ml	(1/2 tasse) de boisson pour café à base d'amandes de type barista (voir note)

1 Sur un plan de travail, déposer une bande d'étamine (coton à fromage) d'environ 46 x 15 cm (18 x 6 po). Replier la bande en trois pour former un carré. Y déposer au centre la camomille, le gingembre, les pétales de rose, la menthe, les zestes de citron et la gousse de vanille, si désiré. Former un sachet et le nouer à l'aide d'une ficelle (voir note).

2 Dans une petite casserole, porter à ébullition l'eau et le sachet d'aromates. Laisser mijoter 1 minute. Retirer du feu. Couvrir et laisser infuser 10 minutes.

3 Retirer le sachet et composter les aromates. Ajouter du miel et mélanger jusqu'à ce qu'il soit dissous. Verser l'infusion dans un verre ou une tasse.

4 Dans la même casserole, chauffer la boisson pour café. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main ou d'un mousser à lait, faire mousser la boisson. Verser sur l'infusion. Parsemer de fleurs de camomille et de pétales de rose émiettés, si désiré. Servir aussitôt.

| NOTES | Pour une infusion tout en douceur, la boisson pour café Silk Barista^{MD} à base d'amandes vous permettra d'obtenir une mousse fine et volumineuse.

L'étamine et la ficelle peuvent être remplacées par un sachet de thé compostable du commerce, vendu dans certaines épiceries, dans la section du thé, ou en ligne.

smoothie orange-vanille (*creamsicle*)

photo p. 29

PRÉPARATION 20 minutes

PORTIONS 4

3	dattes Medjool, dénoyautées et hachées
125 ml	(1/2 tasse) de jus de carotte
3	oranges
500 ml	(2 tasses) de yogourt végétal à base d'avoine nature (voir note)
140 g	(1 tasse) de quartiers de pêches surgelés
2	bananes mûres, coupées en morceaux
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron
15 ml	(1 c. à soupe) d'extrait de vanille
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable (facultatif)

1 Dans un mélangeur, placer les dattes et couvrir du jus de carotte. Laisser tremper 5 minutes.

2 Entre-temps, sur un plan de travail, râper finement le zeste d'une orange. Peler 2 oranges à vif. En travaillant au-dessus d'un bol, prélever les suprêmes pour récupérer le jus. Ajouter le zeste, les suprêmes et le jus dans le mélangeur. Couper la dernière orange en fines rondelles et réserver pour le service.

3 Ajouter 250 ml (1 tasse) du yogourt et le reste des ingrédients. Réduire en purée lisse.

4 Repartir le reste du yogourt dans 4 verres. Verser le smoothie à l'orange sur le yogourt. À l'aide d'une cuillère, mélanger afin de créer des marbrures de smoothie. Garnir chaque verre d'une rondelle d'orange.

| NOTE | Pour un smoothie gourmand, le yogourt végétal Silk^{MD} est un choix tout désigné. Son onctuosité vous permettra de réaliser l'effet marbré en plus de donner une texture enrobante à la préparation.

café moka glacé aux épices

photo p. 30

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 5 minutes

RÉFRIGÉRATION 1 heure

CONGÉLATION 10 heures

PORTIONS 4

Glaçons moka

180 ml (¾ tasse) de boisson pour café à base d'avoine et de noix de coco, froide

125 ml (½ tasse) d'eau

55 g (¼ tasse) de cassonade

25 g (¼ tasse) de cacao

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

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

0,5 ml (⅛ c. à thé) de clou de girofle moulu

0,5 ml (⅛ c. à thé) de sel

Café glacé

250 ml (1 tasse) de boisson pour café à base d'avoine et de noix de coco, froide (voir note)

500 ml (2 tasses) de café espresso corsé, froid ou de café infusé à froid de type *cold brew*

Cacao, au goût

Sel de Maldon ou fleur de sel (facultatif)

Glaçons moka

1 Répartir la boisson pour café dans un moule à glaçons de 12 cavités, en versant 15 ml (1 c. à soupe) par cavité. Congeler 2 heures ou jusqu'à ce que la boisson soit presque figée.

2 Entre-temps, dans une petite casserole hors du feu, mélanger au fouet le reste des ingrédients. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-doux en fouettant 2 minutes ou jusqu'à ce que la cassonade soit complètement dissoute. Retirer du feu. Verser dans un bol et laisser tiédir. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange soit complètement refroidi, soit environ 1 heure.

3 Sortir le moule à glaçons du congélateur. Répartir le mélange de moka épicé refroidi sur les glaçons, en versant environ 15 ml (1 c. à soupe) par cavité. Congeler 8 heures ou toute une nuit.

Café glacé

4 Placer la boisson pour café dans un pot en verre d'une contenance de 1 litre (4 tasses). Fermer hermétiquement. Mélanger vigoureusement jusqu'à ce que la boisson forme une belle mousse, soit de 3 à 4 minutes (voir note). Laisser reposer 2 minutes. La mousse se stabilisera et donnera un meilleur volume.

5 Placer 3 glaçons moka dans chaque verre. Verser le café espresso froid sur les glaçons. Remuer pour fondre légèrement les glaçons. Garnir de la boisson mousseuse. Saupoudrer de cacao et d'une pincée de sel de Maldon, si désiré. Servir aussitôt.

[NOTES] En plus de bien mousser à froid, la boisson Silk^{MD} HALF & HALF^{MC} pour café à base d'avoine et de noix de coco s'accorde bien avec le mélange de cacao épicé. Une bonne façon de réinventer le café glacé.

Vous pouvez aussi utiliser un mélangeur à main, une cafetière à piston (de type Bodum) ou un mousser à main électrique.



Moules à glaçons en silicone parfaits pour cette recette, à découvrir à la page 43!



En collaboration avec
LA FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS
D'ŒUFS DU QUÉBEC

L'œuf frit à la perfection

FRIRE UN ŒUF EST UNE MÉTHODE DE CUISSON POPULAIRE CHEZ NOS VOISINS DU SUD. DANS CETTE RECETTE, DÉVELOPPÉE EN COLLABORATION AVEC LA FÉDÉRATION DES PRODUCTEURS D'ŒUFS DU QUÉBEC, IL EST SERVI SUR UN PAIN GARNI DE BURRATA ET DE TOMATES CERISES. ON SALIVE DÉJÀ À L'IDÉE DE LE MANGER EN LUNCH OU ON RÉSERVE LA PROPOSITION POUR LE PROCHAIN BRUNCH.

Textures recherchées

Pour réussir l'œuf frit, il faut, en plus d'un minutage irréprochable, avoir une huile juste assez chaude, qui crépite quand on casse l'œuf dans la poêle. C'est en portant attention à ces détails qu'on obtient les textures souhaitées, soit un blanc avec un léger croustillant au pourtour et un jaune encore coulant.



tartines à la burrata, aux tomates rôties et à l'œuf frit

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 4

Tomates rôties

280 g (2 tasses) de tomates cerises de couleurs variées, coupées en deux

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de miel

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

Montage

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive

4 œufs

4 tranches de pain de campagne, grillées

1 gousse d'ail, coupée en deux

1 burrata de 250 g tempérée, égouttée et déchirée en morceaux

30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette coupée en bâtonnets de 1,5 cm (1/2 po)

Fleur de sel

Flocons de piment broyé (facultatif)

Tomates rôties

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Poivrer. Laisser macérer 5 minutes. Bien égoutter.

3 Placer les tomates cerises sur la plaque, face coupée vers le haut. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à s'affaisser et soient légèrement dorées.

Montage

4 Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle frémissse légèrement (voir note). Casser délicatement les œufs et les cuire d'un côté seulement, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le blanc soit cuit et que le pourtour des œufs soit doré et croustillant.

5 Frotter les tranches de pain grillées avec la gousse d'ail. Répartir la burrata et les tomates rôties sur le pain. Parsemer de la ciboulette. Y déposer les œufs. Parsemer de fleur de sel et de piment, si désiré.

| NOTE | Vous pouvez aussi frire les œufs dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et 15 ml (1 c. à soupe) de beurre.



**Découvrez
des recettes
à moins de
5\$/portion !**



œuf.ca

LES MEILLEURES

rondelles d'oignons frites

TYPIQUES DES CANTINES QU'ON TROUVE LE LONG DES ROUTES DU QUÉBEC, LES RONDELLES D'OIGNONS ONT UN PETIT AIR DE VACANCES QU'ON A VOULU TRANSPOSER À LA MAISON. ON A RÉUSSI À OBTENIR DES RONDELLES PARFAITES À LA PÂTE LÉGÈRE, CROUSTILLANTE ET PARFAITEMENT DORÉE POUR UN EFFET NOSTALGIE INSTANTANÉ.



(RECETTE DE NOTRE
PAGE COUVERTURE)

1 L'oignon parfait

L'oignon Vidalia est le grand gagnant. Assez volumineux et légèrement aplati, il donne des rondelles de bonne dimension et de forme régulière.

On aime son goût sucré, contrairement à celui trop mordant des oignons jaunes. On le trouve facilement à l'épicerie, en sac ou à l'unité. Pour faciliter la cuisson, on coupe des rondelles de 1 centimètre d'épaisseur.

2 Effet bière

On intègre une bière à la pâte à frire, car, mélangée à de la poudre à pâte, elle entraîne un effet de poussée. La panure devient alors plus légère. On choisit une bière blonde, sans amertume, telle qu'une lager ou une pilsner. La bière doit être bien froide au moment où on l'ajoute pour une meilleure réaction au contact de l'huile chaude.

rondelles d'oignons frites

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4 à 6

* SE CONGÈLENT *

Oignons

2 Huile végétale, pour la friture
oignons Vidalia, pelés

Enrobage

150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

55 g (1/3 tasse) de farine de riz blanc ou brun

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika doux

1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne

Pâte à frire

150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie

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

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika doux

1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne

250 ml (1 tasse) de bière blonde légère, froide

30 ml (2 c. à soupe) d'eau, glacée

Oignons

1 Préchauffer l'huile de la friteuse à 185 °C (365 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'une grille ou de papier absorbant. Préchauffer le four à 95 °C (200 °F).

2 Sur un plan de travail, couper les oignons en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Les défaire en rondelles. Réserver. Garder les rondelles plus petites pour un autre usage.

Enrobage

3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

Pâte à frire

4 Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et les épices. Incorporer la bière et l'eau au fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène (voir note).

5 Plonger quelques rondelles d'oignons à la fois dans la pâte à frire et les secouer pour en retirer l'excédent. Les enrober dans le mélange de farines et les déposer sur une autre plaque au fur et à mesure. Congeler à cette étape, si désiré (voir note). Au besoin, passer le mélange de farines au tamis pour en retirer les grumeaux.

6 Frire quelques rondelles d'oignons à la fois 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Attention aux éclaboussures. Égoutter sur la plaque. Saler. Réserver les rondelles au four le temps de toutes les cuire.

[NOTES] Vous pouvez utiliser cette pâte à frire avec tout autre légume à frire (tempura). Omettez le paprika pour un goût plus neutre.

Congelez les rondelles d'oignons sur une plaque tapissée de papier parchemin en prenant soin d'éviter qu'elles se touchent. Une fois qu'elles sont bien congelées, placez-les dans un contenant hermétique. Elles se conservent 1 mois. Vous pourrez les cuire sans les décongeler avec le même temps de cuisson.

3 Enrobage croustillant

La farine de riz aère la farine tout usage de l'enrobage tout en conférant du craquant à la panure. On incorpore du paprika et du piment de Cayenne pour colorer la pâte et lui insuffler une petite bouffée de saveur.

4 Cuisson rapide

Pour une cuisson adéquate, l'huile doit être à haute température. On souhaite qu'elle ne refroidisse pas entre chaque lot de rondelles. Pour que l'oignon soit cuit à point au centre, on laisse les rondelles dans l'huile entre 2 minutes 30 et 3 minutes, sans plus. L'oignon sera tendre et sucré, et la panure, croustillante à souhait.

5 Bonus végétalien

Contrairement à plusieurs recettes de panure, celle-ci ne contient ni œufs ni produits laitiers. Rondelles pour tous !

Généreuse & fruitée

WEST COAST IPA

Belle Mer

6,8%
ALC./VOL.

6°C
A/TD
8°C
SERVICE



TULIPE

65
IBU

Belle Mer

WEST
COAST IPA

archibald
microbrasserie

473 mL



archibald®
microbrasserie

archibaldmicrobrasserie.ca

APPRECIÉZ DE MANIÈRE RESPONSABLE. Doit avoir l'âge légal de consommer de l'alcool. ©/MD Archibald inc.

En collaboration avec
LA MICROBRASSERIE ARCHIBALD

ON BOIT **QUOI?**

COCKTAIL À LA BIÈRE, À L'ÉPINETTE ET AU PAMPLEMOUSSE

Dans un verre à whisky (*lowball*), déposer 125 ml (1/2 tasse) de glaçons. Ajouter 125 ml (4 oz) de bière de type *West Coast IPA* froide, 125 ml (4 oz) de soda à l'épinette froid, 15 ml (1/2 oz) de sirop de pamplemousse du commerce et 15 ml (1/2 oz) de jus de citron. Remuer doucement. Décorer de 1 branche de romarin.

« Les bières de type West Coast IPA sont reconnues pour leur amertume. La Belle Mer, de la micro-brasserie Archibald, s'inscrit dans cette catégorie. On la découvre dans un cocktail qui, plutôt que de l'atténuer, amplifie son profil amer. Le sirop de pamplemousse et le soda à l'épinette accentuent le côté mordant en plus d'ajouter du sucre, ce qui permet de mieux équilibrer les saveurs. »
— Nicolas Cadrin, chef

CARTE BLANCHE

Cette chronique est une collaboration entre RICARDO et Les Vins de Washington.

Beauty in Chaos Syrah, Ste Michelle Wine Estates, 14,95 \$

Que ceux qui aiment les vins charpentés lèvent la main. Dans ce vin à base de syrah, on trouve des arômes de mûre et de framboise ainsi qu'une finale légèrement fumée. Idéal pour accompagner les viandes rouges braisées ou grillées sur le barbecue ainsi que les plats additionnés de poivre.



DES VINS POUR PROFITER DE L'ÉTÉ

Que ce soit pour une bouteille à apporter lors d'un souper sur la terrasse ou dans la nature, les vins d'été se font nombreux, surtout du côté de l'État de Washington. On y trouve une région qui jouit d'un climat ensoleillé et sec, parfait pour la culture de la vigne. Voici les suggestions des Vins de Washington pour ensoleiller vos repas de la belle saison.



Chateau Ste Michelle Cabernet Sauvignon, Columbia Valley 2018, 20,25 \$

Ce tout premier établissement viticole de Washington, instauré il y a une quarantaine d'années, propose un vin corsé aux arômes de prune et de vanille. Fait à majorité de cabernet sauvignon, le produit a fait 14 mois d'élevage en fûts de chêne. Il s'harmonise bien au bœuf ainsi qu'à l'agneau.

Substance Ch Chardonnay, Columbia Valley 2019, 23,95 \$

Ce vin tout en douceur offre un bouquet d'arômes passant de la brioche au caramel, à la vanille et à la poire. On doit ce produit à Charles Smith, ancien agent d'un groupe rock américain qui a fait le saut vers la scène viticole dans les années 1990. À déguster avec une salade de chèvre chaud ou une salade de poulet grillé.



Celilo Falls Riesling, Columbia Valley, 19,95 \$

Des parfums de fruits tropicaux et de citron, le tout mené par une touche minérale bien présente au nez, confèrent un bel équilibre à ce vin. Issu du premier vignoble certifié biologique de l'État de Washington, il sera pleinement apprécié avec des sushis ou un sauté de crevettes à la citronnelle. À venir cet été.

QUEL ACCORD!



QUE SERVIR AVEC DU TOFU ?

On pourrait penser que le tofu est un aliment difficile à accorder avec du vin. C'est tout le contraire. En effet, le tofu étant l'un des aliments les plus polyvalents en cuisine, il se marie à presque toutes les sauces. On dit d'ailleurs que le tofu prend le goût de la sauce qui l'enrobe. Voilà un bon point de départ pour trouver un vin pour l'accompagner. Si vous souhaitez un produit passe-partout, qui ira bien avec la plupart des sautés de tofu, optez pour un vin blanc vif et sec, comme le **Liquid Light**. Frais

et aromatique, ce sauvignon blanc a tout pour se tailler une place tant à l'apéritif, avec des bouchées de tofu frit à l'asiatique (recette sur ricardocuisine.com), qu'avec nos pavés de tofu, salade de carottes grillées style Buffalo (p. 65). En bouche, il regorge de saveurs d'ananas, de pamplemousse et de zeste de lime, qui apportent de l'harmonie dans le verre. On apprécie sa vive acidité, qui ravira les palais lors des soirs d'été prolongés.

WASHINGTON, UNE RÉGION QUI EN OFFRE POUR TOUS LES GOÛTS!

Que ce soit avec ses Riesling vifs ou ses Cabernet Sauvignon d'une belle concentration, en passant par de superbes Chardonnay, l'État de Washington a de quoi satisfaire l'amateur de vin à la recherche de nouvelles sensations.

Deuxième région viticole en importance aux États-Unis, Washington est un État qu'il vaut le coup de visiter. On le surnomme l'« Evergreen State », l'État vert, en raison des vastes forêts de conifères qui recouvrent les flancs de la chaîne de montagne des Cascades. Pourtant, quelques kilomètres plus loin dans l'appellation Red Mountain, c'est plutôt un climat désertique qui vous attend. Il suffit de voyager en auto en provenance de la ville de Seattle pour voir ce changement impressionnant de climat.

WASHINGTON: UNE RÉGION VITICOLE DE CLASSE MONDIALE

Quelques informations intéressantes:

- Les différents microclimats permettent la culture de plus de 70 cépages différents exprimant le terroir de leur appellation.
- Les principaux cépages sont le Cabernet Sauvignon, le Merlot, la Syrah, le Riesling et le Sauvignon Blanc.
- On compte 300 jours d'ensoleillement par année dans cet État américain.
- Les œnologues de l'État travaillent de pair avec les viticulteurs afin de produire des vins d'expressions de styles traditionnels aussi bien que modernes.

En attendant de pouvoir vous envoler vers la route des vins de l'État de Washington, visitez votre succursale SAQ en quête de découvertes liquides! Pour vos accords, essayez le Riesling accompagné de sushis, le Chardonnay pour les premiers apéros sur la terrasse ou encore le Cabernet Sauvignon pour vos grillades sur le barbecue.

Je vous invite donc à voyager à Washington...à travers votre verre!



Marie-Hélène Boisvert
Chroniqueuse en vin
@mheleneb

“CETTE DEUXIÈME RÉGION VITICOLE EN IMPORTANCE AUX ÉTATS-UNIS SAURA SATISFAIRE L'AMATEUR DE VIN À LA RECHERCHE DE SENSATIONS FORTES!”

— MARIE-HÉLÈNE BOISVERT
CHRONIQUEUSE EN VIN @MHELENEB



WASHINGTON ^{46°N} WINE

TROUVEZ LES À VOTRE SAQ™

Chateau Ste-Michelle / Chardonnay
Charles Smith Wines / Kung Fu Girl Riesling
Wines of Substance / Cabernet Sauvignon

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! »

COLLECTIONS ESTIVALES ART DE LA TABLE

Une nouvelle sélection d'articles de table, regroupés en deux collections, est maintenant offerte en boutique. La collection Caraïbe chic inclut des napperons illustrés de feuillage tropical, pour lesquels j'ai eu un coup de cœur instantané, et des ananas décoratifs pour égayer la table. Elle comprend des accessoires en bois, comme ces lanternes, ce joli plateau rond et ce bol de service, dont l'intérieur est peint aux couleurs de l'été : turquoise ou rose saumon (ma préférée). On trouve aussi une collection Rétro kitsch, où le rose, le vert menthe et les motifs de flamants roses sont bien présents. *Prix variés.*

UN DUO CLASSIQUE ET PRATIQUE

Cet ensemble pour l'huile et le vinaigre comprend aussi une base en bois d'acacia. On peut s'en servir pour transporter les bouteilles, qui sont en verre, à l'extérieur en vue d'un souper sur la terrasse ou pour les ranger sur le comptoir. L'embout en acier inoxydable avec bec verseur s'ouvre lorsqu'on incline la bouteille pour verser et se referme ensuite. 24,99 \$.



FLEXIBLES ET EMPILABLES

Ces moules à glaçons sont en silicone. Ce matériau est flexible, ce qui permet de sortir les cubes de glace plus facilement. Le fait que les moules soient empilables est un autre aspect intéressant; ils prennent moins d'espace dans le congélateur. Les glaçons qu'on obtient ont une forme bien cubique et sont parfaits pour mettre en valeur les glaçons moka deux couleurs présentés en page 33. 22,99 \$ pour les deux.



MA SAUCE VÉGÉ BIEN AIMÉE

Offerte depuis peu chez IGA, la nouvelle sauce aux légumes RICARDO est très appréciée à la maison. Son goût et sa consistance rappellent ceux d'une sauce de style bolognaise. Les champignons et l'aubergine qu'elle intègre sont hachés finement, ce qui crée une texture semblable à celle de la viande. Prête à servir, elle est très pratique pour préparer un souper de pâtes vite fait, les soirs où le temps nous manque. 7,99 \$ le format de 625 ml, 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.

alimentsroma.com





IDÉAL POUR LE
BARBECUE





grillades & salades

le duo de l'été

BARBECUE ET FRAÎCHEUR FONT LA PAIRE, COMME LA TERRASSE ET LES AMIS. POUR PROFITER DES CHAUDS RAYONS, ON A COMBINÉ DES PROTÉINES À GRILLER À DES SALADES DE SAISON. AVEC DES VINAIGRETTES DONT LES INGRÉDIENTS SE RÉPÈTENT DANS LES MARINADES ET LES SAUCES, ON SE FACILITE LA TÂCHE LES SOIRS DE SEMAINE OU LORS D'UN SOUPER IMPROVISÉ. QUESTION DE SAVOURER LE MEILLEUR DE L'ÉTÉ.





les légumes marinés



le canard laqué



Canard laqué, salade de haricots verts et de légumes marinés

Cuire du canard sur le barbecue demande de la vigilance. Pour éviter de brûler le gras du canard, on s'assure qu'il ne touche pas aux flammes en effectuant une cuisson indirecte. On opte pour des poitrines de canard, beaucoup moins grasses que les magrets. La trempette vietnamienne, qui est souvent servie avec les rouleaux impériaux, confère à la laque du canard et à la marinade des légumes un goût sucré-salé, relevé par du cinq-épices chinois.

recette > p. 63



Poulet grillé, salade de tomates et poivrons grillés aux olives

On joue de contrastes dans cette recette épicée, où la saveur du cari se frotte aux effluves du sumac, tandis que le poulet détonne sur des tomates cerises d'un rouge éclatant et des poivrons colorés. C'est la vinaigrette qui sert de sauce pour le poulet qui côtoie la salade. En finition, les amandes et les olives de la salade ponctuent le plat avec le croquant des noix et le côté saumuré de l'olive.

recette › p. 64



poulet grillé, salade de tomates
et poivrons grillés aux olives › p. 64

la vinaigrette à la mangue



les crevettes grillées





Crevettes grillées, salade de mangue

La mangue joue ici un triple rôle: on la retrouve sous forme de purée et de chutney dans la vinaigrette, fraîche en cubes dans la salade et encore en chutney, qu'on badigeonne sur les crevettes, une fois qu'elles sont sur la grille. Le truc pour des crevettes cuites à la perfection? On laisse la carapace. Elle empêche le dessèchement de la chair, qui cuit ainsi à la vapeur plutôt que directement sur la flamme.

recette > p. 65



côtelettes de porc grillées,
salade de nouilles ramen
aux asperges grillées > p. 64

Côtelettes de porc grillées, salade de nouilles ramen aux asperges grillées

Popularisée par les restaurants végétaliens, la sauce dragon, à base de flocons de levure alimentaire, est surtout associée à ce type de cuisine. Elle se marie pourtant très bien à des viandes comme le porc, qui devient soudainement très surprenant. On sert les côtelettes grillées sur des nouilles ramen et des asperges nappées du reste de sauce. On mélange des dés de pomme et des herbes, qu'on dépose en garniture pour une touche de fraîcheur et de croquant. L'été dans une assiette!

recette > p. 64

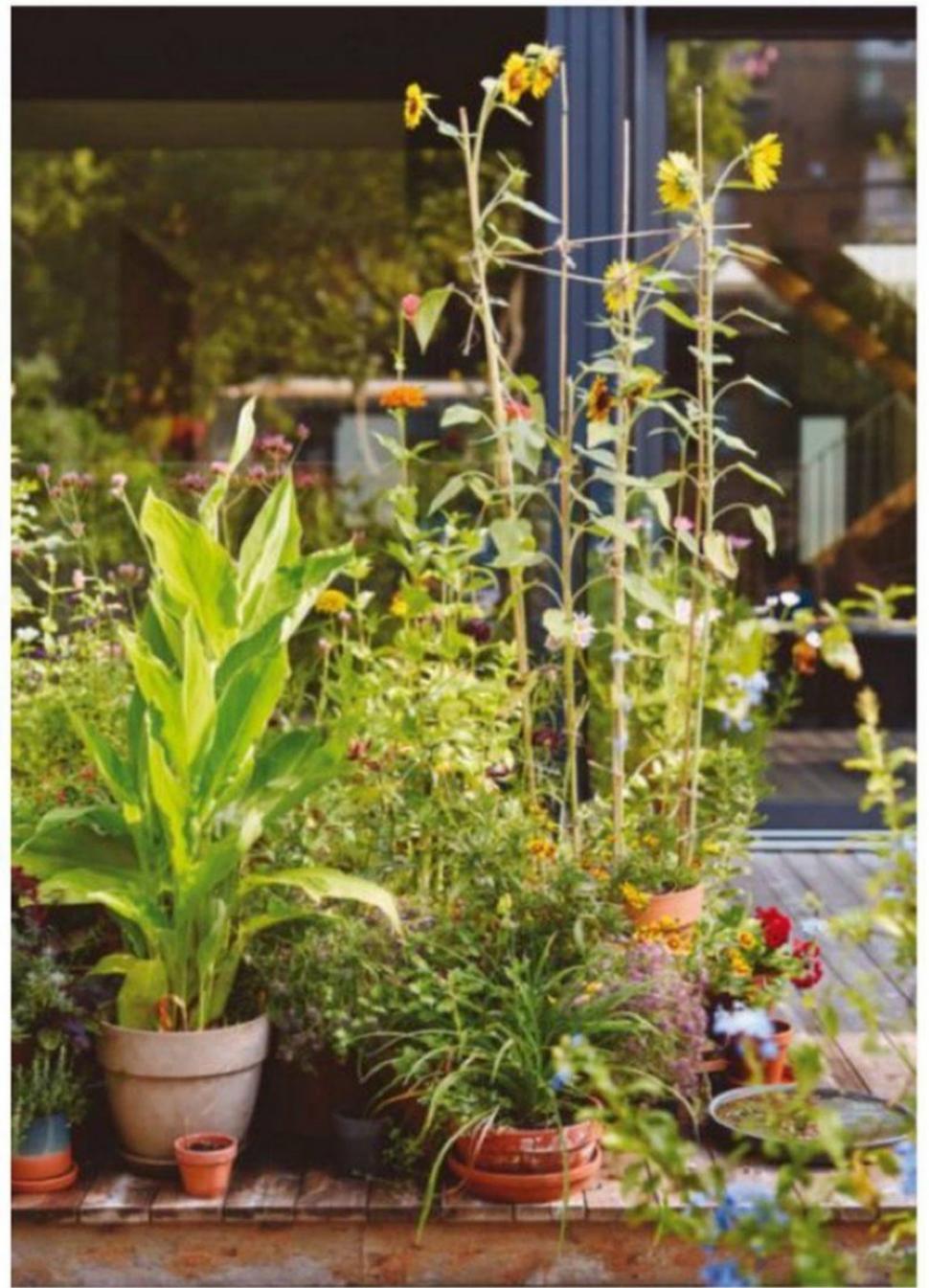


Pavés de tofu, salade de carottes grillées style Buffalo

On adore la sauce ranch! Puissante et pleine de personnalité, elle est à base de crème sure, de mayonnaise, de poudre d'oignon et d'herbes fraîches. Le mélange d'herbes, composé d'aneth, de ciboulette et de persil, donne toute sa personnalité à la sauce. Il fait toute la différence. Pour les pavés de tofu, on coupe d'épaisses tranches, qu'on fait cuire dans une poêle en fonte sur le barbecue, accompagnées de carottes nantaises qu'on cuit sur la grille. On dépose le tout sur la sauce et on parsème de fromage bleu émietté.

recette > p. 65





les carottes grillés et le tofu



Agneau grillé à l'harissa, salade de légumes grillés

Pour cette recette aux accents méditerranéens, on utilise des tranches de gigot d'agneau, une coupe souvent oubliée, mais parfaite pour le gril. Il s'agit d'une pièce de viande suffisamment tendre pour qu'on y applique une marinade express. On badigeonne légèrement les tranches de gigot d'harissa, qu'on intègre aussi à la vinaigrette de la salade. En atteignant une cuisson rosée, l'agneau sera juste à point.

recette › p. 66



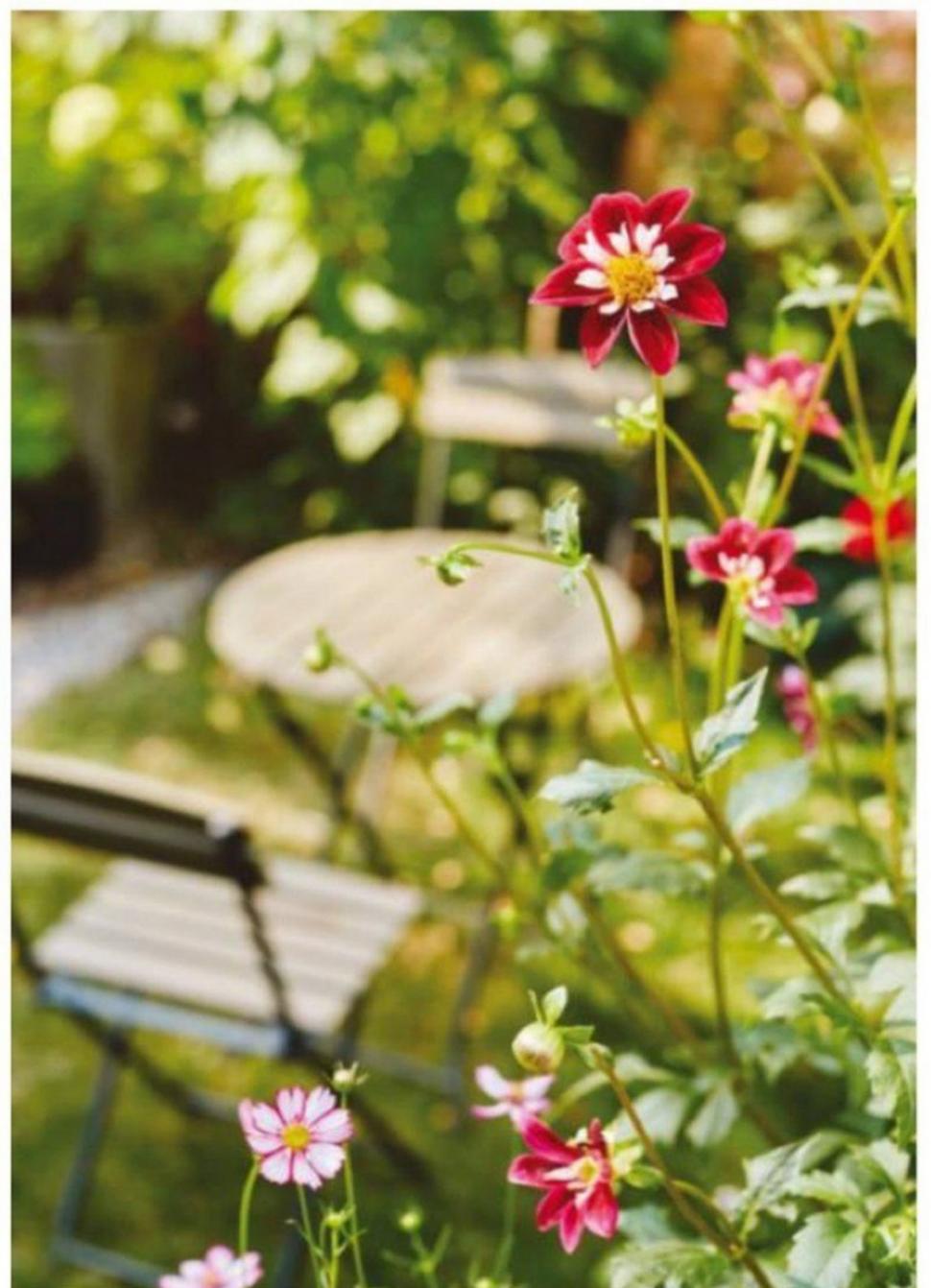
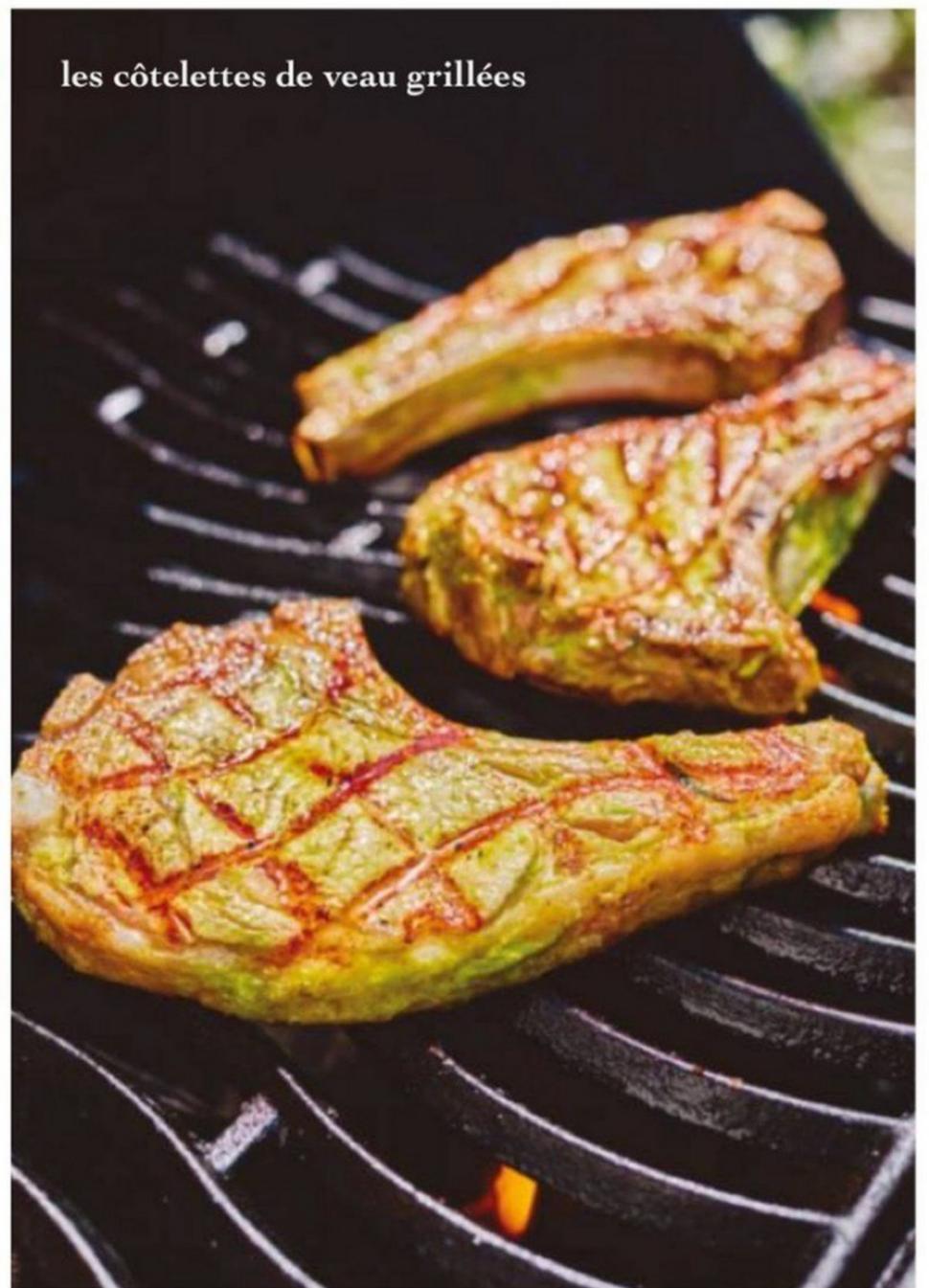
agneau grillé à l'harissa,
salade de légumes grillés › p. 66



Veau grillé, salade de betteraves et d'avocats

Pour que ces côtelettes de veau soient juteuses et pleines de saveurs, on les enrobe d'une mayonnaise aux herbes, qui sert également de vinaigrette. Pour la salade, on tranche finement des betteraves à la mandoline avant de les cuire en papillote sur le barbecue, en même temps que la viande. Tout est prêt en quelques minutes, ce qui permet de passer plusieurs heures à profiter de la soirée.

recette > p. 66



Poisson blanc, salade d'oranges et vinaigrette lime-coco

Ici, le poisson est complètement intégré à la salade. On utilise la vinaigrette à base de lait de coco et de lime pour napper le poisson et en guise de finition pour la salade d'orange et de concombre. On cuit la morue en la déposant sur un papier d'aluminium dont on relève les bords, pour éviter que le poisson colle sur la grille. On garnit le tout de copeaux de noix de coco bien croustillants pour ajouter de la texture.



poisson blanc, salade d'oranges et vinaigrette lime-coco

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 6 minutes

PORTIONS 4

Vinaigrette lime-coco

60 ml (1/4 tasse) de lait de coco
1 lime, le zeste râpé finement
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
10 ml (2 c. à thé) de sucre

Poisson et salade

675 g (1 1/2 lb) de filets de morue ou de sébaste, coupés en 4 pavés
4 oranges, pelées à vif et coupées en rondelles
1/3 de concombre anglais, coupé en fines rondelles
1/2 piment serrano ou jalapeño, épépiné et émincé
35 g (1/2 tasse) de copeaux de noix de coco grillée
10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre

Vinaigrette lime-coco

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

Poisson et salade

- 2 Préchauffer le barbecue à puissance élevée.
- 3 Déposer le poisson sur une feuille de papier d'aluminium et relever les bordures afin de conserver les liquides lors de la cuisson. Arroser de 30 ml (2 c. à soupe) de la vinaigrette. Saler et poivrer.
- 4 Placer le poisson sur le barbecue. Fermer le couvercle et cuire 5 minutes. Retourner le poisson et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Égoutter le poisson et jeter le jus de cuisson.
- 5 Répartir le poisson, les oranges et le concombre dans des assiettes. Napper du reste de la vinaigrette. Garnir du piment, de la noix de coco et de la coriandre. Saler et poivrer.

[NOTE] Cette salade est tout aussi rafraîchissante servie seule en entrée, sans le poisson.

canard laqué, salade de haricots verts et de légumes marinés

photo p. 49

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 16 minutes

PORTIONS 4

Canard

125 ml (1/2 tasse) de sauce hoisin
30 ml (2 c. à soupe) de sauce sriracha
30 ml (2 c. à soupe) de sauce pour trempette vietnamienne (nuoc-cham)
5 ml (1 c. à thé) de cinq-épices chinois
2 poitrines de canard

Salade

45 ml (3 c. à soupe) de sauce pour trempette vietnamienne (nuoc-cham)
45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
2 poivrons de couleurs variées, épépinés et émincés
1 grosse carotte, coupée en julienne
1 échalote française, émincée
340 g (3/4 lb) de haricots verts fins, blanchis et refroidis (voir note)
75 g (1/2 tasse) d'arachides grillées, concassées
15 g (1/2 tasse) de feuilles de coriandre ou de basilic thaï

Canard

- 1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- 2 Dans un bol, mélanger les sauces et le cinq-épices. Sur une assiette, enrober la viande de 45 ml (3 c. à soupe) de la marinade.
- 3 Éteindre une section du barbecue et y déposer le canard, côté gras sur la grille. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes. Badigeonner le canard de 30 ml (2 c. à soupe) de la marinade (voir note). Réserver le reste de la marinade. Griller ensuite le canard sur la section allumée, de 3 à 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée, sans fermer le couvercle. Attention de ne pas flamber la viande. Déposer les poitrines sur une assiette, côté gras vers le haut. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer 5 minutes.

Salade

- 4 Entre-temps, dans un grand bol, mélanger la sauce nuoc-cham, le jus de lime, les poivrons, la carotte et l'échalote. Saler et poivrer. Laisser macérer 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes s'attendrissent. Égoutter. Remettre dans le bol et ajouter les haricots verts. Bien mélanger.
- 5 Sur un plan de travail, trancher la viande. Répartir la salade et le canard dans des assiettes. Napper le canard du reste de la marinade. Garnir des arachides et de la coriandre.

[NOTES] Si vous avez de gros haricots, séparez-les en deux pour une salade plus raffinée. La vinaigrette aromatise mieux les haricots ainsi préparés.

Pour une manipulation sécuritaire de la marinade et de la viande, prélevez seulement la quantité nécessaire à badigeonner le canard.

côtelettes de porc grillées, salade de nouilles ramen aux asperges grillées

photo p. 54

PRÉPARATION 20 minutes

MACÉRATION 30 minutes

CUISSON 20 minutes

PORTIONS 4

Viande et sauce dragon

- 30 g (1/2 tasse) de flocons de levure alimentaire (voir code)
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de tamari
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, coupée en deux
- 4 côtelettes de porc désossées, d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur

Salade

- 675 g (1 1/2 lb) d'asperges, parées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 150 g (1/3 lb) de nouilles ramen
- 1 oignon vert, haché
- 1 pomme verte, épépinée et coupée en dés
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de menthe, déchirées
- 1 lime, le jus seulement
- Quartiers de lime (facultatif)

Viande et sauce dragon

1 Au mélangeur personnel muni d'une lame à broyer ou dans un bol avec un mélangeur à main, réduire en purée lisse tous les ingrédients, sauf la viande. Prélever le tiers de la sauce et réserver le reste au réfrigérateur.

2 Dans un grand plat en verre, enrober la viande avec la sauce dragon prélevée. Couvrir et laisser macérer 30 minutes au réfrigérateur.

Salade

3 Sur une assiette, enrober les asperges de l'huile. Saler et poivrer.

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

5 Griller la viande 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Réserver sur une assiette. Couvrir et laisser reposer 5 minutes. En même temps, cuire les asperges jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Laisser tiédir. Sur un plan de travail, couper les asperges en rondelles.

6 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Égoutter et rincer sous l'eau froide. Huiler légèrement.

7 Dans un bol, mélanger les nouilles, les asperges et l'oignon vert avec la moitié de la sauce dragon réservée.

8 Dans un autre bol, mélanger la pomme, les herbes et le jus de lime.

9 Sur un plan de travail, trancher la viande. Répartir la viande et les nouilles dans des assiettes. Napper du reste de la sauce dragon. Garnir du mélange de pomme. Accompagner de quartiers de lime, si désiré.



Scannez ce code QR avec votre téléphone intelligent ou votre tablette afin de consulter notre article 5 faits sur la levure alimentaire.

poulet grillé, salade de tomates et poivrons grillés aux olives

photo p. 51

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 4

Poulet et poivrons grillés

- 4 escalopes de poulet ou hauts de cuisses désossés et sans la peau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de cari (voir note)
- 2 poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en quartiers

Salade

- 450 g (1 lb) de tomates cerises de couleurs et de formes variées, coupées en deux
- 65 g (1/3 tasse) d'olives vertes ou noires coupées en quatre
- 45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de persil plat
- 30 g (3 c. à soupe) d'amandes grillées, concassées
- 1/2 échalote française, émincée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sumac moulu

Poulet et poivrons grillés

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

2 Sur une assiette, enrober le poulet avec l'huile et le cari. Huiler légèrement les poivrons.

3 Cuire les escalopes 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite. Réserver sur une assiette. En même temps, griller les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver.

Salade

4 Sur un plateau de service, répartir les tomates et les poivrons. Parsemer des olives, du persil, des amandes et de l'échalote. Arroser de l'huile et du jus de citron. Saupoudrer du sumac. Saler et poivrer. Servir le poulet grillé avec la salade.

[NOTE] Vous pouvez remplacer le cari par un mélange d'épices méditerranéennes, comme le sept-épices libanais, les épices à tajine ou le ras-el-hanout.

crevettes grillées, salade de mangue

photo p. 53

PRÉPARATION 20 minutes

MACÉRATION 15 minutes

CUISSON 5 minutes

PORTIONS 4

Vinaigrette à la mangue

- 60 ml (1/4 tasse) de purée de mangue (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de chutney de mangue du commerce
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime ou de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Salade

- 1 laitue iceberg, coupée en quartiers, puis les feuilles séparées
- 1 tomate, coupée en dés
- 1 petit oignon rouge, émincé ou coupé en fines rondelles
- 1/2 mangue, coupée en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre ou de menthe

Crevettes

- 450 g (1 lb) de grosses crevettes (8-12) non décortiquées et déveinées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime ou de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices tandoori (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de chutney de mangue du commerce, et plus pour le service

Vinaigrette à la mangue

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

Salade

2 Sur une grande assiette de service, répartir la laitue, puis garnir de la tomate, de l'oignon et de la mangue. Réserver.

Crevettes

- 3** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le chutney. Laisser macérer 15 minutes.
- 4** Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler la grille.
- 5** Griller les crevettes 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les retournant à la mi-cuisson. Déposer sur une assiette de service. Badigeonner du chutney de mangue.

Montage

6 Verser la vinaigrette en filet sur la salade, puis parsemer des herbes. Servir les crevettes grillées avec la salade. Accompagner les crevettes de chutney de mangue, si désiré.

[NOTES] Pour obtenir 60 ml (1/4 tasse) de purée de mangue, broyez 1/2 mangue fraîche ou 70 g (1/2 tasse) de cubes de mangue surgelée, ou encore, procurez-vous de la purée de mangue du commerce au rayon des purées surgelées pour bébé.

On trouve les épices tandoori dans certaines épiceries ou dans des magasins spécialisés.

pavés de tofu, salade de carottes grillées style Buffalo

photo p. 56

PRÉPARATION 30 minutes

CUISSON 10 minutes

PORTIONS 4

Sauce ranch

- 180 ml (3/4 tasse) de crème sure
- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
- 10 g (1/4 tasse) d'un mélange d'herbes ciselées (persil, aneth, ciboulette)
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'oignon ou d'ail

Tofu et carottes

- 675 g (1 1/2 lb) de petites carottes nantaises de couleurs variées, coupées en deux si elles sont grosses
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon ou d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili
- 450 g (1 lb) de tofu ferme ou mi-ferme, coupé en 4 pavés et épongés
- 2 branches de céleri, émincées
- 15 g (1/2 tasse) d'un mélange d'herbes ciselées grossièrement (persil, aneth, ciboulette)
- Sauce piquante au piment de type Frank's RedHot, au goût
- 85 g (3 oz) de fromage bleu, émietté (Ciel de Charlevoix ou Bleu fumé Saint-Benoît-du-Lac)

Sauce ranch

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

Tofu et carottes

- 2** Déposer une poêle en fonte d'environ 25 cm (10 po) de diamètre et de 5 cm (2 po) de hauteur sur la grille du barbecue et préchauffer le barbecue à puissance moyenne-élevée. Huiler la grille et la poêle en fonte.
- 3** Sur une assiette, enrober les carottes avec 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer.
- 4** Dans un petit bol, mélanger les épices. Sur une assiette, badigeonner le tofu d'huile. Saupoudrer les pavés du mélange d'épices. Saler et poivrer.
- 5** Griller les carottes sur la grille 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et bien caramélisées, en les retournant à quelques reprises durant la cuisson. Verser 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile dans la poêle (attention aux éclaboussures) avant d'y déposer le tofu et cuire en même temps que les carottes, en le retournant à l'aide d'une spatule à mi-cuisson. Laisser tiédir sur une grande assiette.
- 6** Sur un plan de travail, couper les carottes en tronçons biseautés et les déposer dans un bol. Ajouter le reste de l'huile, le céleri et les herbes. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Arroser le tofu de sauce piquante, au goût.
- 7** Répartir la sauce ranch dans le fond de quatre assiettes. Y déposer les pavés de tofu et la salade de carottes grillées. Garnir du fromage bleu.

agneau grillé à l'harissa, salade de légumes grillés

photo p. 59

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4

Agneau à l'harissa

- 2 tranches de gigot d'agneau avec l'os d'environ 300 g (11 oz) chacune et de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'harissa
- 5 ml (1 c. à thé) de graines de coriandre moulues

Salade

- 2 courgettes, coupées en rondelles d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 1 gros bulbe de fenouil, coupé en tranches d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 1 gros oignon, coupé en rondelles d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs
- 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 5 ml (1 c. à thé) d'harissa
- 75 g (3 tasses) de roquette
- 60 ml (1/4 tasse) d'antipasto (mélange de légumes marinés) du commerce, égoutté

Agneau à l'harissa

1 Sur une assiette, enrober la viande de l'huile, de l'harissa et de la coriandre. Saler et poivrer. Laisser macérer 10 minutes.

Salade

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

3 Sur une grande plaque de cuisson, enrober les courgettes, le fenouil, l'oignon et les champignons de la moitié de l'huile (30 ml/2 c. à soupe). Griller les légumes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer. Réserver sur la plaque de cuisson.

4 Griller la viande 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Réserver sur une assiette. Laisser reposer 5 minutes. Sur un plan de travail, trancher la viande en prenant soin de retirer l'os.

5 Dans un bol, mélanger au fouet le reste de l'huile, le vinaigre et l'harissa. Saler.

6 Sur un plateau de service, mélanger les légumes grillés avec la roquette. Garnir de l'antipasto. Arroser de la vinaigrette. Servir l'agneau avec la salade.

veau grillé, salade de betteraves et d'avocats

photo p. 60

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 8 minutes
PORTIONS 4

Veau et mayonnaise aux herbes

- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 20 g (1/2 tasse) de ciboulette, et plus pour le service
- 10 ml (2 c. à thé) de feuilles d'estragon, et plus pour le service
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 4 côtelettes de veau avec l'os ou médaillons d'environ 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur

Salade

- 2 betteraves rouges moyennes, pelées et tranchées finement à la mandoline
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 laitue Boston, les feuilles déchirées
- 2 avocats mûrs, pelés et coupés en deux
- 40 g (1/4 tasse) de graines de citrouille grillées

Veau et mayonnaise aux herbes

1 Au mélangeur à main ou au petit robot culinaire, réduire en purée lisse tous les ingrédients, sauf la viande. Saler et poivrer. Réserver.

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

3 Enrober la viande de 30 ml (2 c. à soupe) de la mayonnaise aux herbes (voir note). Saler et poivrer. Réserver le reste de la mayonnaise aux herbes au réfrigérateur.

Salade

4 Superposer deux grandes feuilles de papier d'aluminium. Au centre, déposer les betteraves et les enrober de l'huile. Saler et poivrer. Refermer la papillote hermétiquement.

5 Réduire la chaleur au minimum du côté non huilé du barbecue. Déposer la papillote sur la grille non huilée. Fermer le couvercle et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. En même temps, griller la viande sur le côté huilé 4 minutes de chaque côté pour une cuisson rosée ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Réserver sur une assiette. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.

6 Sur un plan de travail, trancher la viande en prenant soin de retirer l'os. Sur des assiettes, répartir la viande, les betteraves, la laitue et les avocats. Garnir d'un filet de mayonnaise aux herbes. Parsemer des graines de citrouille et d'herbes ciselées, si désiré.

[NOTE] La mayonnaise permet de préparer une marinade rapide et parfaite pour le gril, laquelle donne une viande juteuse et aromatique avec les herbes. La viande ainsi badigeonnée ne colle pas à la grille et ne carbonise pas, comme le ferait une marinade trop huileuse. Si vous avez du temps, essayez de laisser macérer la viande quelques heures.

ÇA FiZZ FRAIS
ÇA FiZZ ÉTÉ
ÇA FiZZ PARFAIT

ATTRAPEZ LA NOUVELLE
SAVEUR DE L'ÉTÉ !

GiN FiZZ

LIME ET BASILIC

La Distillerie 3 Lacs est fière de présenter son nouveau prêt-à-boire. Un gin fizz qui marie la fraîcheur de la lime et des touches de basilic pour créer un goût frais et pétillant.

Parfait pour agrémenter vos festivités.

5 % alc. / vol. | 355 mL

► Toute notre offre sur distillerie3lacs.ca



NOUVEAU

La modération a bien
meilleur goût.

ÉducValcool

18+

Offert en



DISTILLERIE



LACS



zéro **GASPILLAGE**

Infos et tendances pour une planète plus verte

4 fois plus

Cette donnée représente le nombre d'organismes caritatifs alimentaires que compte le Canada par rapport au nombre d'épicereries.

Source: rapport *Le réseau alimentaire invisible du Canada*

Chez RICARDO

L'été dernier, notre collègue Maude a fait l'essai d'un truc pour conserver les fraises plus longtemps. Il suffit de les garder au réfrigérateur, sans les laver, dans un pot en verre de style Mason hermétiquement fermé. De cette façon, elles restent belles pendant au moins une semaine. Génial pour éviter de les gaspiller.



DANS L'ACTUALITÉ

Précieux marc de café

Plusieurs milliers de tonnes de marc de café finissent chaque année au dépotoir. On ne s'en étonne pas étant donné que le café est au deuxième rang des boissons les plus consommées dans la province, après l'eau. La chaîne **Café Morgane** fait partie des entreprises qui apportent leur contribution pour réduire la quantité de résidus de café acheminés vers les sites d'enfouissement afin de leur donner une deuxième vie. Comment? En mettant gratuitement à la disposition de sa clientèle qui jardine du marc de café, qui pourra être utilisé au potager. L'entreprise **Champignon maison** propose pour sa part des trousse de culture de champignons faites majoritairement de marc de café biologique.



PASSER À L'ACTION

Nouvelles applications

1

Too Good To Go

L'application vise à lutter contre le gaspillage alimentaire en offrant, par l'entremise de commerces locaux, des produits à prix très avantageux.
toogoodtogo.fr

2

La sauvegarde

Développée à Montréal, cette application propose un marché en ligne où les détaillants alimentaires peuvent écouler leurs invendus à prix réduits.
sauvegarde.app

3

Foody Savior

Cette application québécoise permet à des commerçants de proximité de vendre, pour une fraction de leur prix, des aliments approchant de leur fin de vie.
foodysavior.com



ENTREPRISE D'ICI

Rescaper les invendus

L'entreprise **Flirt** s'est donné pour mission de créer des produits de consommation innovants à partir de matière revalorisée, une initiative qui a pour avantage de réduire le gaspillage alimentaire. Pour son concept d'économie circulaire, l'entreprise est allée à la rencontre de plusieurs épicereries afin de récupérer leurs fruits et légumes invendus pour les utiliser dans ses produits. La gamme inclut des sodas, des jus, des limonades ainsi qu'un thé glacé infusé à froid, fruit d'une collaboration avec Cook It.





1

En sauté ou en taboulé

Ajouter des morceaux de pieds de brocoli à un sauté ou en faire un taboulé, comme dans notre recette de taboulé au brocoli, poivrons et filet de porc grillés sur ricardocuisine.com. Deux bonnes façons de les utiliser. L'idéal est de les peler, sinon la texture peut s'avérer fibreuse et désagréable en bouche.

2

Dans les sauces et les soupes

Les pieds cuisent moins vite que les bouquets, mais en les coupant en petits dés et en les faisant cuire un peu plus longtemps, on parvient à la texture souhaitée. Parfaits dans une sauce aux légumes servie avec des pâtes ou dans une soupe.

3

En accompagnement

On coupe les pieds en bâtonnets, qu'on fait ensuite blanchir, et on les sert en accompagnement d'une viande, comme dans notre recette en ligne de côtelettes de porc à l'érable et pieds de brocoli au beurre.

4

salade de chou crémeuse aux pieds de brocoli

PRÉPARATION 20 minutes
MACÉRATION 15 minutes
RENDEMENT 1,25 litre (5 tasses)

340 g (4 tasses) de chou vert émincé finement à la mandoline

3 pieds de brocoli, pelés et émincés finement en rondelles à la mandoline

2 carottes, pelées et émincées finement en rondelles à la mandoline

75 ml (1/3 tasse) de vinaigre de cidre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise

125 ml (1/2 tasse) de crème sure

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

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

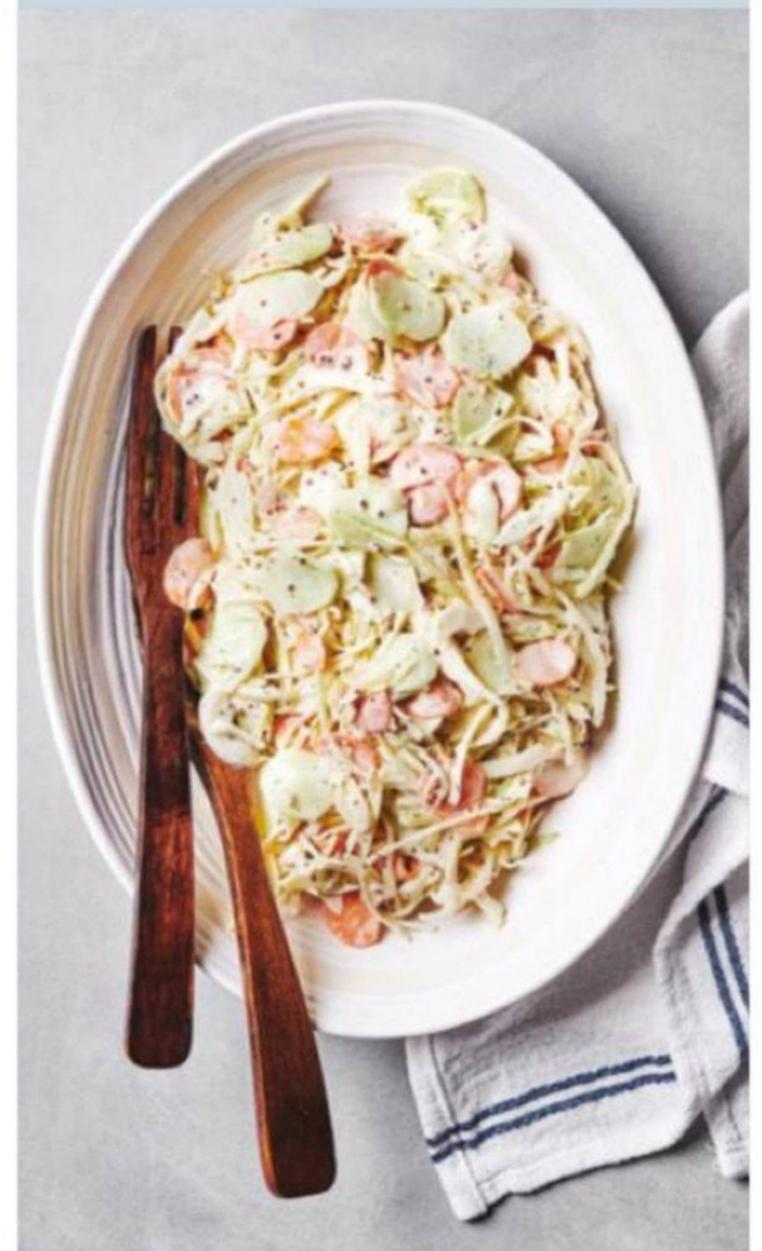
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

2,5 ml (1/2 c. à thé) d'aneth séché

1 Dans un grand bol, placer les légumes avec le vinaigre et le sel. Poivrer. Masser avec les mains quelques secondes.

Laisser macérer 15 minutes.

2 Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.





© Atelier Camion

« Les crevettes
fraîches en apéro
étaient tellement
bonnes! »

L'EXTRAORDINAIRE. SIMPLEMENT.

Planifiez votre séjour à tourisme-gaspesie.com

SAVEURS LOCALES

INSPIRATION FLUVIALE

VITAL POUR NOTRE ÉCONOMIE ET ANCRÉ DANS NOTRE IMAGINAIRE, LE SAINT-LAURENT EST UN ÉCOSYSTÈME PRÉCIEUX. SON ESTUAIRE ET SON GOLFE ABRITENT UN GARDE-MANGER NATUREL ET VARIÉ, DONT ON DEVRAIT PROFITER DAVANTAGE. POUR NOUS INCITER À CUISINER QUELQUES-UNS DE SES INGRÉDIENTS PHARES (ALGUES, POISSONS, CRUSTACÉS ET MOLLUSQUES), NOUS AVONS CANALISÉ NOTRE FLUX D'IDÉES AFIN DE DÉVELOPPER DES RECETTES QUI METTENT L'EAU À LA BOUCHE.



rillettes de maquereau
fumé › p. 84

À SA PLUS

SIMPLE EXPRESSION

Prêtes en 15 minutes, ces rillettes sont préparées avec de la chair de maquereau fumé, qu'on incorpore à de la crème fouettée avec échalote, ciboulette, câpres et zeste de citron. On voit déjà ces rillettes, servies avec des croûtons, déposées sur une planche apéritive mettant en vedette d'autres trésors issus du Saint-Laurent, comme une tartinade de crabe ou de crevettes, ou encore un pesto d'algues. La population de maquereau serait en déclin, selon les dernières données, et c'est pourquoi on recommande de le consommer de façon responsable.

L'APÉRO À L'HEURE DES MARITIMES

Les produits du Saint-Laurent nous ont inspiré cette planche apéritive, qui en présente une belle variété. On peut ajouter à celle-ci d'autres poissons fumés, comme le hareng ou l'anguille, des pepperettes ou de la terrine de loup-marin, du kombu mariné (une algue) et même un caviar du lac Saint-Pierre pour une touche de raffinement.

*rillettes
de homard*

gravlax de saumon

esturgeon fumé

moules fumées

*buccins
marinés*



ceviche de pétoncles et granité
de concombres › p. 86

FAÇON
CEVICHE

Cette proposition d'une belle élégance est tout indiquée pour servir d'entrée lors d'une occasion spéciale (ou non !). Le granité qui condimente le ceviche est composé d'un mélange de gin, d'estragon, de concombre et de jus de lime. Les pétoncles à la base de ce mets délicat sont mélangés avec de la pomme verte et du céleri, qui apportent une texture croquante. Un filet d'huile d'olive, du cresson en garniture, et le tour est joué.

DOUCEURS CÔTIÈRES

EN FORMULE PARTAGE

Ces beignets ont un goût rappelant légèrement celui des fruits de mer, mais il s'agit là d'une vague impression puisque la recette n'en contient pas. La source de cette illusion gustative ? Le bacon de mer, une variété d'algues commercialisée sous forme de flocons. On l'utilise comme aromate en l'ajoutant à la pâte, qui contient également du maïs, de la pomme de terre et des oignons. À déguster encore chauds, en fermant les yeux pour mieux rêver de paysages côtiers.

beignets de maïs au bacon
de mer › p. 83





tartelettes aux poireaux
et au crabe > p. 84

SIGNATURE

SAISONNIÈRE

La fête des Mères approche, et on a la recette qu'il faut pour recevoir la fêtée en beauté à l'heure du brunch. Notre proposition utilise le vert et le blanc des poireaux. Le premier est attendri dans du beurre puis mélangé à de la crème fraîche, qu'on étale sur la pâte avant de l'enfourner. Les blancs, eux, sont cuits à la vapeur ; ils accompagnent en garniture un grand favori, le crabe des neiges, dont la chair très prisée fait notre bonheur chaque printemps.

LE NOUVEAU

CLASSIQUE

Le homard grillé se démarque par la tendreté inégalée de sa chair, qui cuit lentement dans le jus de la carapace. Plutôt que de jumeler le crustacé à un simple beurre à l'ail, on a opté pour une version avec de l'échalote et un aromate marin : de la laitue de mer en flocons. Ce produit au goût frais et fin présente une texture plutôt ferme. L'ajouter au beurre qu'on fait chauffer a donc pour effet de l'attendrir et d'aller chercher la texture souhaitée. On salive déjà.



homards grillés au
beurre de laitue
de mer > p. 83

REMONTER

LE COURANT

Poisson à chair blanche, le sébaste représente actuellement l'espèce la plus abondante dans le golfe du Saint-Laurent. Elle serait même surreprésentée, c'est pourquoi on s'étonne de ne pas la voir plus souvent dans nos assiettes, d'autant plus que sa chair est ferme et savoureuse. Badigeonnés d'un mélange d'huile, d'harissa et de cumin, les filets sont grillés sur le barbecue et servis avec de fines asperges et du couscous à gros grains aux tomates, qui apportent couleurs et textures dans chaque assiette. Du poisson comme on l'aime.



sébaste et asperges
grillés, salade de
couscous israélien > p. 81



bucatini aux tomates
et aux mactres de
Stimpson › p. 86

**UNE BELLE
DÉCOUVERTE**

Les mactres de Stimpson ont un goût délicat et sucré et sont vendues en boîte, dans une eau légèrement salée. Ce produit, qu'on trouve dans les poissonneries et certaines épiceries, a ravi notre équipe en cuisine par sa facilité d'utilisation et son rapport qualité-prix. La sauce qui accompagne les pâtes est inspirée d'un souvenir de voyage en Sicile. À base de tomates, rehaussée avec de l'ail et du piment fort, elle est servie avec des croûtons de pain dorés dans l'huile avec des aromates. Ce plat développé pour valoriser un produit local issu de la pêche durable a tout ce qu'il faut pour devenir un incontournable.



flétan poêlé, champignons
et petits pois

EN TERRITOIRE

CONNU

Une saveur délicate et une chair ferme après cuisson : voilà ce qui caractérise le flétan, ce grand poisson blanc qu'on trouve en abondance dans le golfe et l'estuaire. On cuisine ici les pavés à la poêle, en deux temps, en commençant par les dorer dans l'huile d'un côté jusqu'à ce qu'une belle croûte se forme. On les réserve mi-cuits, aromatisés d'un beurre noisette, et on termine leur cuisson dans le bouillon, avec les légumes. Un plat d'esprit resto, qu'on s'offre à la maison.

flétan poêlé, champignons et petits pois

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 4

4 pavés de flétan d'environ 170 g (6 oz) chacun
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe) de beurre
225 g (1/2 lb) de pleurotes, émincés
180 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
300 g (2 tasses) de petits pois surgelés, décongelés
200 g (8 tasses) de tatsoi (voir note)
Fleur de sel (facultatif)

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer les pavés, côté plat vers le haut, dans 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile 4 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le beurre et chauffer jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Retirer les pavés mi-cuits de la poêle et les réserver, côté doré vers le haut, sur une assiette. Arroser le poisson du beurre noisette. Nettoyer la poêle.

2 Dans la même poêle à feu élevé, dorer les pleurotes dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon, les petits pois, le poisson, côté doré vers le haut, et le beurre noisette. Porter à ébullition et laisser mijoter de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit à cœur. Retirer de nouveau le poisson de la poêle.

3 Ajouter le tatsoi dans le bouillon chaud et mélanger jusqu'à ce qu'il soit tout juste tombé. Rectifier l'assaisonnement.

4 Répartir les légumes dans des assiettes. Y déposer le poisson, côté doré vers le haut. Parsemer de fleur de sel, si désiré. Servir aussitôt.

[NOTE] Le tatsoi est une plante herbacée dont la feuille ressemble à celle du bok choy. À défaut, le remplacer par la même quantité de jeunes épinards avec les tiges ou de bébés épinards.

sébaste et asperges grillés, salade de couscous israélien

photo p. 78

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 30 minutes

PORTIONS 4

225 g (1 tasse) de couscous israélien
210 g (1 1/2 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) d'harissa
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
450 g (1 lb) de petits filets de sébaste du golfe du Saint-Laurent avec la peau, parés (voir note)
450 g (1 lb) de fines asperges, parées
1 oignon, coupé en fines rondelles
45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de menthe déchirées
1 citron, coupé en quartiers

1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le couscous 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter. Rincer sous l'eau froide. Bien égoutter. Déposer dans un bol. Ajouter les tomates, 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer. Transvider sur une grande assiette de service.

2 Préchauffer le barbecue à puissance élevée. Huiler un côté de la grille et placer un wok à barbecue sur l'autre côté.

3 Dans un bol, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) de l'huile, l'harissa et le cumin. Sur une grande assiette, à l'aide d'un pinceau, badigeonner les filets de poisson du mélange. Saler. Badigeonner les asperges et l'oignon avec le reste de l'huile. Saler et poivrer.

4 Cuire les légumes dans le wok 5 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient *al dente*, en remuant à quelques reprises.

5 Entre-temps, griller les filets, côté peau, 3 minutes. Retourner délicatement les filets et poursuivre la cuisson 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits à cœur.

6 Déposer les légumes et le poisson sur la salade de couscous. Garnir de la menthe et accompagner des quartiers de citron.

[NOTE] À défaut de sébaste, utilisez des filets de vivaneau. Adaptez le temps de cuisson selon l'épaisseur du poisson, au besoin.

FLORE MARINE COMMESTIBLE

L'année dernière, 15 espèces d'algues figuraient sur la liste de la Fourchette Bleue, un programme de l'institution muséale Exploramer qui vise à valoriser des espèces méconnues du Saint-Laurent. Ces algues sont offertes sous différentes formes. On peut les consommer fraîches ou les acheter sèches, entières ou en flocons. Pour nos recettes de beignets (p. 83) et de homards grillés (p. 83), on a utilisé du bacon de mer (dulse) et de la laitue de mer en flocons. Lorsqu'elles sont entières, il est possible de les broyer au moulin à café pour en faire des flocons.

*bacon de mer
(dulse) entier*

*bacon de mer
en flocons*

*laitue de mer
entière*

*laitue de mer
en flocons*

beignets de maïs au bacon de mer

photo p. 75

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 25 minutes

RENDEMENT 3 douzaines, environ

- 75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 30 g (1/4 tasse) de farine de maïs précuite (*masa harina*) (voir note)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 œufs
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 225 g (1 1/2 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
- 180 g (1 tasse) de pomme de terre pelée et râpée
- 1 oignon, haché
- 2 oignons verts, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de bacon de mer (dulce) en flocons (voir notes)
- 1 citron, coupé en quartiers
- Huile végétale, pour la friture

1 Préchauffer l'huile de la friteuse à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'une grille ou de papier absorbant. Préchauffer le four à 95 °C (200 °F).

2 Dans un bol, mélanger les farines, la poudre à pâte, le piment et le sel.

3 Ajouter les œufs et l'eau, puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter le maïs, la pomme de terre, l'oignon, les oignons verts et le bacon de mer. Bien mélanger.

4 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 15 ml (1 c. à soupe), déposer de 8 à 10 boules de pâte à la fois dans l'huile chaude. Attention aux éclaboussures. Cuire 4 minutes ou jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés en les retournant à mi-cuisson. Égoutter sur la plaque. Saler. Réserver les beignets au four le temps de cuire le reste de la pâte.

5 Servir les beignets chauds avec les quartiers de citron.

[NOTES] La *masa harina* se distingue de la farine de maïs ordinaire par son processus de transformation. On la trouve dans les épiceries latino-américaines et quelques supermarchés.

Les algues entières ou en flocons sont vendues dans les poissonneries et dans certaines épiceries, au comptoir des poissons et fruits de mer.

Si vous ne parvenez pas à vous procurer du bacon de mer, vous pouvez le remplacer par des feuilles de nori broyées en flocons.

homards grillés au beurre de laitue de mer

photo p. 77

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 17 minutes

PORTIONS 2

- 55 g (1/4 tasse) de beurre non salé
- 1 petite échalote française, hachée finement
- 10 ml (2 c. à thé) de laitue de mer en flocons (voir l'encadré ci-contre)
- 2 homards vivants d'environ 675 g (1 1/2 lb) chacun (voir note)
- 1 citron, coupé en quartiers

1 Préchauffer le barbecue à puissance élevée.

2 Dans une petite casserole à feu moyen, chauffer le beurre avec l'échalote et la laitue de mer jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Verser dans un bol. Réserver.

3 Sur un plan de travail, pour chaque homard, placer la pointe d'un couteau sur la croix à la base de la tête et la trancher en deux. Couper le coffre et la queue en deux sur la longueur. Retirer les intestins et les parties verdâtres ainsi que la poche de gravier située dans le haut de la tête. Les composter ou les jeter. Retirer les élastiques des pinces.

4 Napper la chair des homards de la moitié du beurre de laitue de mer.

5 Réduire l'intensité du barbecue à feu moyen. Déposer les homards sur la grille, partie coupée vers le haut. Fermer le couvercle et cuire 10 minutes. Griller les quartiers de citron, si désiré. Réserver sur une assiette de service. Casser les pinces à l'aide d'une pince à homard.

6 Servir aussitôt. Accompagner du reste du beurre de laitue de mer et des quartiers de citron.

[NOTE] Si vous préférez, vous pouvez mettre le homard au congélateur 15 minutes avant de le couper; il sera en quelque sorte endormi. Par sécurité, gardez les élastiques en place sur les pinces avant de trancher le homard.

TRAÇABILITÉ DU HOMARD GASPÉSIE

Saviez-vous que le homard gaspésien est le seul au monde à être traçable, de la capture à l'assiette? Sur une des pinces de chacun, les pêcheurs fixent un médaillon rond permettant aux consommateurs d'en connaître l'origine lorsqu'ils se rendent sur le site monhomard.ca.

rillettes de maquereau fumé

photo p. 72

PRÉPARATION 20 minutes

RENDEMENT 250 ml (1 tasse), environ

- 1 filet de maquereau fumé nature d'environ 115 g (4 oz)
- 75 ml (1/3 tasse) de crème 35 % à fouetter
- 15 ml (1 c. à soupe) d'échalote française hachée finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée
- 5 ml (1 c. à thé) de câpres hachées
- 1 citron, le zeste râpé finement
- Croûtons de pain baguette

1 Sur un plan de travail, retirer la peau du maquereau en la grattant à l'aide d'un couteau à beurre. Effiloche la chair du poisson en prenant soin d'enlever les arêtes, au besoin.

2 Dans un bol, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics mous. À l'aide d'une spatule, incorporer la chair de poisson et le reste des ingrédients, sauf les croûtons, en pliant. Saler légèrement et poivrer. Servir les rillettes avec les croûtons.

tartelettes aux poireaux et au crabe

photo p. 76

PRÉPARATION 40 minutes

CUISSON 40 minutes

PORTIONS 6

Tartelettes

- 2 gros blancs de poireaux, coupés en 18 tronçons d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
- 190 g (2 tasses) de vert de poireau émincé finement
- 40 g (3 c. à soupe) de beurre
- 180 ml (3/4 tasse) de crème fraîche
- 1 recette de pâte semi-feuilletée (ci-contre)

Garniture

- 1 citron, le zeste râpé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée
- 340 g (3/4 lb) de chair de crabe des neiges, époncée (voir note)
- Feuilles de persil plat, au goût

Tartelettes

1 Installer une marguerite (étuveuse perforée pliante) au fond d'une casserole. Ajouter de l'eau jusqu'à la base de la marguerite. Couvrir et porter à ébullition. Placer les tronçons de poireaux dans la marguerite. Couvrir et cuire à la vapeur jusqu'à ce que les poireaux soient tendres à la pointe d'un couteau, soit de 13 à 15 minutes, en s'assurant qu'il y ait toujours de l'eau dans la casserole. Retirer les poireaux et les déposer sur une assiette. Laisser refroidir complètement.

2 Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, attendrir le vert de poireau dans le beurre 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit fondant, en remuant à quelques reprises. Saler et poivrer. Déposer dans un bol et laisser tiédir 10 minutes.

3 Ajouter 125 ml (1/2 tasse) de crème fraîche dans le bol de poireau et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

4 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

5 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 40 x 28 cm (16 x 11 po). À l'aide d'un bol ou d'une petite assiette de 13 cm (5 po) de diamètre, tailler 6 cercles dans l'abaisse. Les déposer sur la plaque. Étaler le poireau à la crème sur chaque pâte, en laissant une bordure de 5 mm (1/4 po) intacte.

6 Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser tiédir.

Montage

7 Dans un bol, mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile et la ciboulette.

8 Sur chaque tartelette, étaler le reste de la crème fraîche. Répartir les tronçons de poireaux vapeur et le crabe. Arroser d'un filet de vinaigrette et garnir de persil. Accompagner de salade verte, si désiré.

| NOTE | Utilisez le crabe des neiges pour un goût plus sucré. Vous pouvez le remplacer par du crabe commun ou des crevettes nordiques. Si vous décortiquez vous-même le crabe, prévoyez un peu plus que le double du poids requis à l'achat. Il vous faudra ajouter 30 minutes de préparation pour cette opération.

pâte semi-feuilletée

PRÉPARATION 20 minutes

RÉFRIGÉRATION 45 minutes

RENDEMENT 1 abaisse

* SE CONGÈLE *

- 300 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 225 g (1 tasse) de beurre froid non salé, coupé en fines tranches
- 150 ml (2/3 tasse) d'eau, glacée

1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel. Incorporer le beurre en l'écrasant dans la farine du bout des doigts afin d'obtenir des feuillets de beurre. Ajouter graduellement l'eau et mélanger juste assez pour humecter les ingrédients secs tout en laissant les morceaux de beurre apparents. La pâte sera molle et collante.

2 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 33 x 20 cm (13 x 8 po). Avec un pinceau, retirer l'excédent de farine. Plier la pâte en trois sur la largeur. Plier la pâte en deux dans l'autre sens afin de former un carré de pâte. Envelopper de pellicule de plastique. Réfrigérer 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. La pâte se conserve 2 jours au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.



BAS- SAINT- LAURENT

Prendre le temps
de *vivre*



© Mélanie Doré

bonjour
québec

TOURISME
BAS-SAINT-LAURENT

BasSaintLaurent.ca

ceviche de pétoncles et granité de concombres

photo p. 74

PRÉPARATION 30 minutes
CONGÉLATION 4 heures
RÉFRIGÉRATION 20 minutes
PORTIONS 4 entrées

Granité de concombres

3 concombres libanais, coupés en tronçons
30 ml (2 c. à soupe) de gin
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
15 ml (1 c. à soupe) de sirop de canne blanc
5 ml (1 c. à thé) d'estragon ciselé

Ceviche

200 g (7 oz) de pétoncles (10-20), coupés en tranches
1/2 pomme verte, épépinée et coupée en petits dés
1 branche de céleri, émincée finement
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour le service
10 ml (2 c. à thé) d'estragon ciselé
5 ml (1 c. à thé) de piment jalapeño haché finement (facultatif)
30 g (1 tasse) de cresson ou de roquette, haché grossièrement

Granité de concombres

1 Au mélangeur, réduire en purée lisse tous les ingrédients. Saler. Verser dans un plat en verre carré de 20 cm (8 po). Couvrir et congeler 4 heures ou jusqu'à ce que le granité soit complètement gelé.

2 À l'aide d'une fourchette, gratter la surface du granité pour le défaire en cristaux.

Ceviche

3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf le cresson. Saler et poivrer. Réfrigérer 20 minutes.

4 Répartir le ceviche dans des assiettes. Verser un filet d'huile d'olive. Garnir du granité et du cresson. Servir aussitôt.

bucatinis aux tomates et aux mactres de Stimpson

photo p. 79

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

Pâtes

6 gousses d'ail, hachées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment broyé
60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes entières
1 boîte de 142 g (5 oz) de mactres de Stimpson, égouttées
450 g (1 lb) de bucatinis ou de fettuccines

Pain croustillant

10 tranches de pain baguette
2 gousses d'ail, hachées
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette ciselée
30 ml (2 c. à soupe) de cerfeuil ou de persil plat ciselé, et plus pour le service
1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé

Pâtes

1 Dans une casserole à feu moyen-élevé, attendrir l'ail dans l'huile avec le piment 1 minute. Déglacer avec le vin et laisser réduire presque à sec. Ajouter les tomates et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles éclatent. Saler et poivrer. Retirer du feu.

2 À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les tomates jusqu'à ce que la sauce soit lisse. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Retirer du feu. Ajouter les mactres (voir note). Rectifier l'assaisonnement.

Pain croustillant

3 Entre-temps, placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

4 Sur une petite plaque de cuisson, déposer les tranches de pain. Griller au four de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit sec. Concasser les tranches.

5 Dans une poêle à feu moyen-élevé, attendrir l'ail dans l'huile. Ajouter le pain et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il commence à dorer. Ajouter les herbes et le piment. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant. Verser dans un bol. Réserver.

6 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Prélever 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter. Ajouter les pâtes à la sauce. Terminer la cuisson à feu moyen 1 minute, en remuant pour bien enrober les pâtes de la sauce. Ajouter de l'eau de cuisson au besoin.

7 Répartir les pâtes dans des assiettes. Garnir du pain croustillant et parsemer de cerfeuil.

[NOTE] Les mactres de Stimpson sont meilleures quand elles sont tout juste réchauffées. Ajoutez-les au dernier moment dans la sauce.

RICARDO



Le printemps est enfin arrivé!
Remettez des légumes frais
au centre de vos assiettes
avec plus de 120 recettes!

**EN VENTE EN LIBRAIRIE, DANS LES BOUTIQUES RICARDO DE
SAINT-LAMBERT, QUÉBEC ET LAVAL ET SUR BOUTIQUERICARDO.COM**

COMME AU **RESTO**

guédilles aux crevettes nordiques

(RECETTE DE NOTRE
PAGE COUVERTURE)



«La salicorne est une plante locale qui offre une texture croquante et dont le goût salin est très présent. On l'appelle aussi asperge de mer parce que sa forme rappelle celle du légume, bien que leur saveur soit différente. C'est un beau clin d'œil à l'été.»

— Isabelle
Deschamps Plante,
chefe

SUR LE MENU D'ÉTÉ DES CAFÉS RICARDO, LA GUÉDILLE AUX CREVETTES NORDIQUES ET AU CÉLERI RÉMOULADE REVIENT CHAQUE ANNÉE, POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DE NOTRE CLIENTÈLE ESTIVALE ATABLÉE SUR LA TERRASSE. COUP D'ŒIL SUR LA RECETTE CRÉÉE PAR LA CHEFFE ISABELLE DESCHAMPS PLANTE POUR APPORTER UNE DIMENSION GÉNÉREUSE ET CHIC À UN METS TYPIQUE DES CANTINES QUÉBÉCOISES.

guédilles aux crevettes nordiques

PRÉPARATION 35 minutes

CUISSON 2 minutes

RENDEMENT 4

Mayonnaise

60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise

15 ml (1 c. à soupe) d'aneth ciselé

1 citron, le zeste râpé finement

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

Rémoulade

60 ml (1/4 tasse) de crème sure

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

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

15 ml (1 c. à soupe) de persil ciselé

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

1 oignon vert, haché

450 g (1 lb) de crevettes nordiques fraîches ou surgelées et décongelées, décortiquées et bien épongées

145 g (1 1/4 tasse) de céleri-rave coupé en julienne à la mandoline ou râpé

1/2 pomme verte, coupée en julienne à la mandoline ou râpée

Sauce de type Tabasco, au goût

Guédilles

4 pains à hot-dog briochés

8 feuilles de laitue Boston

1 concombre libanais, coupé en fines rondelles à la mandoline

1 radis, coupé en fines rondelles à la mandoline

15 g (3 c. à soupe) de salicorne fraîche (voir note)
Brins d'aneth, au goût

Mayonnaise

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

Rémoulade

2 Dans un grand bol, mélanger au fouet la crème sure, l'huile, la moutarde, le persil et le jus de citron. Ajouter le reste des ingrédients. Saler, poivrer et bien mélanger. Réfrigérer.

Montage

3 Griller les pains. Tartiner l'intérieur des pains de la mayonnaise. Ajouter les feuilles de laitue, puis répartir la remoulade. Garnir de rondelles de concombre et de radis, de la salicorne et de brins d'aneth. Servir aussitôt.

Délicieux avec les rondelles d'oignons frites (recette p. 38) ou des croustilles.

[NOTE] Conservez uniquement les parties plus tendres de la salicorne; compostez le bas de la tige principale si elle est trop fibreuse. On trouve la salicorne fraîche en saison dans certaines épiceries et poissonneries.

VERSION ORIGINALE



Les guédilles aux crevettes et au céleri remoulade sur ricardocuisine.com
La principale différence avec la proposition des Cafés RICARDO réside dans les garnitures.

VERSION REVUE PAR ISABELLE

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

- Si le pain à hot-dog ordinaire convient à la maison, au restaurant, on privilégie plutôt un **pain brioché**, au bon goût de beurre. La **mayonnaise à l'aneth et au citron**, dont on badigeonne l'intérieur avant de répartir les garnitures, est une autre addition savoureuse.
- À quelques ingrédients près, la base du céleri remoulade est la même pour les deux recettes. Celle d'Isabelle est cependant sans ail et mise plutôt sur la fraîcheur de l'oignon vert. En plus d'ajouter une touche acidulée, de la **pomme verte** accompagne le céleri-rave pour apporter du croquant au mélange. Elle remplace ici le concombre, qui revient en garniture.
- Des **feuilles de laitue**, de **fines rondelles de radis** et de la **salicorne** agrémentent la guédille. De tous ces ingrédients qui participent à la texture et à la présentation, c'est la salicorne, aussi connue sous le nom de pattes d'alouette, qui retient l'attention. Cette plante sauvage de bord de mer se récolte à partir de juillet jusqu'en septembre.

EN TREMPETTE OU À MÊME LE POT, NE FAITES QU'UNE BOUCHÉE DE L'ÉTÉ AVEC OÏKOS

TREMPETTE ÉCLAIR AUX ÉPINARDS ET AU YOGOURT GREC

7 INGRÉDIENTS

- Oignons hachés au goût
- 4 tasses d'épinards frais haché
- 1 1/2 tasse de yogourt grec
Oikos Nature 0%
- 1/4 tasse mayonnaise
- 3 cuillères à soupe d'aneth frais
- 1/2 tasse de feta émiettée
- Poivre du moulin

LAIT DU
QUÉBEC

N'attendez pas les journées ensoleillées pour savourer l'été.
Grâce à son lait frais du Québec et à sa texture crémeuse, Oïkos saura
vous transporter de votre balcon à Santorini à chaque bouchée.

Trouvez plus de façons de savourer l'été sur Oikos.ca

OÏKOS^{MD}
YOGOURT GREC



En collaboration avec
OIKOS^{MD}

FAIRE TREMPETTE

ONCTUEUX ET POLYVALENT, LE YOGOURT GREC NATURE EST TOUT INDIQUÉ POUR CUISINER DES TREMPETTES. EN COLLABORATION AVEC OIKOS^{MD}, ON VOUS EN PROPOSE TROIS EN FORMULE À PARTAGER. LA VERSION FRUITÉE FAIT UNE EXCELLENTE COLLATION TANDIS QUE LES DEUX AUTRES, ACCOMPAGNÉES DE PAIN PITA, DE CRAQUELINS ET DE CRUDITÉS, SIGNENT LE PARFAIT APÉRITIF EN PLUS DE SE GLISSER SUR LA TABLE À L'HEURE DU LUNCH.





trempe de yogurt grec
au saumon fumé > p. 95

STYLE BAGEL SAUMON FUMÉ

Servie avec des croustilles de bagel, cette trempe au saumon fumé est idéale pour casser la croûte lors des chaudes journées d'été. En plus du raifort, de l'aneth, des câpres et de l'ail qu'on a ajoutés au yogurt grec, on mélange à la préparation des échalotes marinées, dont on réserve une partie pour la garniture.

À essayer avec des crudités et des œufs durs pour un repas encore plus complet et rassasiant.



trempe de yogourt grec
garnie aux herbes, aux olives
et aux tomates cerises › p. 96

ESPRIT MEZZÉ

Le contraste de saveurs et de texture est au rendez-vous! Mélangé avec un peu de citron, le yogourt grec est garni d'olives, de tomates cerises et de noix de pin croquantes. On arrose le tout d'un filet d'huile épicée aux herbes fraîches et on sert cette trempe avec des craquelins ainsi que des crudités.

La proposition parfaite pour notre prochain 5 à 7!



trempe de yogourt grec façon
shortcake aux fraises > p. 96

INSPIRATION SHORTCAKE

Les fruits font bon ménage avec cette trempe, qui donne priorité à la fraise, symbole de nos étés. On les laisse ici macérer dans un mélange de jus d'orange, de miel et de vanille avant d'en prélever une partie pour la réduire en purée. Le reste des fraises, auquel on ajoute de la menthe, est réservé pour la garniture. On obtient l'effet marbré en mélangeant délicatement la purée et le yogourt grec, qu'on a sucré avec un peu de miel. Un beau contraste entre l'acidulé et le parfum enivrant des fruits d'été.

trempe de yogurt grec au saumon fumé

photo p. 92

PRÉPARATION 20 minutes

MACÉRATION 15 minutes

PORTIONS 6 à 8, pour l'apéritif

Échalotes marinées

2 échalotes françaises, émincées

60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de cidre

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

Trempe

375 ml (1 1/2 tasse) de yogurt grec nature 0 %

85 g (3 oz) de tranches de saumon fumé, hachées

30 ml (2 c. à soupe) de raifort préparé

30 ml (2 c. à soupe) d'aneth ciselé, et plus pour le service

15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées finement

15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

1 gousse d'ail, râpée finement

Huile d'olive, pour le service

Échalotes marinées

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Laisser macérer 15 minutes à la température ambiante en remuant à quelques reprises. Égoutter.

Trempe

2 Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients. Ajouter la moitié des échalotes marinées. Saler, poivrer et bien mélanger. Répartir la trempe dans un bol de service. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

3 Garnir la trempe d'échalotes marinées, de brins d'aneth et d'un filet d'huile d'olive. Accompagner de chips de bagels maison ou du commerce, d'œufs durs coupés en deux et de crudités au choix, si désiré.



Pour des chips de bagels maison, rendez-vous sur ricardocuisine.com.



trempelette de yogourt grec façon shortcake aux fraises

photo p. 94

PRÉPARATION 30 minutes

PORTIONS 4

240 g (1 1/2 tasse) de petits dés de fraises fraîches
1 orange, le zeste râpé finement
15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange
30 ml (2 c. à soupe) de miel
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
10 ml (2 c. à thé) de feuilles de menthe ou de mélisse ciselées, et plus pour le service

1 Dans un bol, mélanger les fraises, le zeste et le jus d'orange, 15 ml (1 c. à soupe) du miel et 5 ml (1 c. à thé) de la vanille. Laisser macérer 10 minutes à la température ambiante en remuant à quelques reprises.

2 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger le yogourt avec le reste du miel et de la vanille. Réserver au réfrigérateur.

3 Prélever 75 ml (1/3 tasse) des fraises avec un peu de jus. Déposer dans un petit robot culinaire ou un mélangeur personnel muni d'une lame à broyer, puis réduire les fraises en purée lisse. Réserver la purée.

4 Dans le bol des fraises, ajouter la menthe et mélanger.

5 Dans un bol évasé ou une assiette creuse, répartir le mélange de yogourt. Y verser la purée de fraises en filet. À l'aide d'une cuillère, mélanger légèrement en faisant de petits mouvements circulaires pour créer un effet marbré. Garnir du mélange de fraises. Parsemer de quelques feuilles de menthe. Accompagner de fruits de saison, si désiré.

POLYVALENT YOGOURT

Le yogourt grec Oikos^{MD} Nature 0 % est onctueux et polyvalent, il peut être garni d'ingrédients salés comme sucrés. Il forme un duo du tonnerre avec le saumon fumé pour l'apéro ou un lunch. Avec des fraises, il s'avère parfait pour donner l'illusion d'un shortcake qu'on sert en collation. Agrémenté d'olives et de tomates aromatisées avec une huile épicée, il nous plonge illico dans la Méditerranée.

trempelette de yogourt grec garnie aux herbes, aux olives et aux tomates cerises

photo p. 93

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 3 minutes

REFROIDISSEMENT 15 minutes

PORTIONS 6 à 8, pour l'apéritif

Huile épicée aux herbes fraîches

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
2 oignons verts, hachés
2 gousses d'ail, hachées finement
5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment broyé
30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de basilic ciselées, et plus pour le service
15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de persil plat ciselées, et plus pour le service

Trempelette

500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature 0 %
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Garniture

70 g (1/2 tasse) d'olives kalamata dénoyautées, coupées en morceaux
70 g (1/2 tasse) d'olives vertes dénoyautées, coupées en morceaux
70 g (1/2 tasse) de tomates cerises, coupées en deux
30 ml (2 c. à soupe) de noix de pin, grillées

Huile épicée aux herbes fraîches

1 Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, chauffer l'huile avec les oignons verts, l'ail, l'origan et le piment jusqu'à ce que l'ail commence à frémir, soit environ 3 minutes. Verser dans un bol et laisser refroidir complètement, soit de 15 à 20 minutes.

2 Ajouter les herbes. Saler, poivrer et bien mélanger. Réserver.

Trempelette

3 Dans un bol, mélanger le yogourt avec le jus de citron. Saler et poivrer généreusement. Dans une grande assiette de service, répartir le yogourt.

Montage

4 Arroser le yogourt de l'huile épicée. Répartir les olives, les tomates et les noix de pin. Garnir de feuilles de basilic et de persil déchirées. Servir avec des croûtons de pain baguette, des craquelins, de la focaccia, et des pointes de pain pita, si désiré.

SUR MESURE

choux à la crème sans gluten

RECETTE LAURENCE VIENS TEXTES MARIE-PIER GAGNON PHOTOS JEAN-MICHEL POIRIER ET DAVID DE STEFANO STYLISME ACCESSOIRES CRISTINE BERTHIAUME STYLISME CULINAIRE ETIENNE MARQUIS

LA QUESTION DES LECTEURS

« Depuis quelque temps, je dois éviter de consommer du gluten. Auparavant, j'étais une experte pour cuisiner des choux à la crème, mais après trois recettes ratées de choux sans gluten je cherche une nouvelle façon d'en cuisiner. Pourriez-vous m'aider ? »

— Louise S.

 SANS
GLUTEN

AVEC LEUR PÂTE LÉGÈRE ET AÉRIENNE, FARCIE DE RICHE CRÈME PÂTISSIÈRE, LES CHOUX À LA CRÈME SONT PARMIS NOS DESSERTS CHOUCHOUS. DÉVELOPPER UNE VERSION SANS GLUTEN DE CHOUX À LA CRÈME À BASE DE FARINES SANS BLÉ ET D'UNE CRÈME PÂTISSIÈRE SANS FARINE ? OUI C'EST POSSIBLE ET PERSONNE NE VERRA LA DIFFÉRENCE, PROMIS !

choux à la crème sans gluten

VALEUR NUTRITIVE PAR CHOU

Calories 269 / Lipides 14 g / Lipides saturés 7,9 g / Lipides trans 0,3 g
Cholestérol 117 g / Sodium 198 mg / Glucides 31 g / Fibres 0 g
Sucres 18 g / Protéines 5 g

PRÉPARATION 1 heure

CUISSON 1 h 15

REFROIDISSEMENT 3 heures

PORTIONS 12

* LES CHOUX SE CONGÈLENT *

Crème pâtissière sans gluten

160 g (3/4 tasse) de sucre

25 g (3 c. à soupe) de fécule de maïs

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

1 œuf

1 jaune d'œuf

500 ml (2 tasses) de lait, chaud

10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille

Pâte à choux sans gluten

85 g (1/2 tasse) de farine de riz blanc ou brun

30 g (1/4 tasse) de farine de quinoa (voir note)

35 g (1/4 tasse) de fécule de maïs

125 ml (1/2 tasse) d'eau

125 ml (1/2 tasse) de lait

75 g (1/3 tasse) de beurre non salé

10 ml (2 c. à thé) de sucre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

3 œufs

1 blanc d'œuf

Garniture

180 ml (3/4 tasse) de crème 35 % à fouetter

30 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer, et plus pour le service

Petits fruits, au choix (facultatif)

Crème pâtissière sans gluten

1 Dans une casserole hors du feu, mélanger au fouet le sucre, la fécule et le sel. Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf. Bien mélanger. Incorporer le lait chaud 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. Laisser mijoter à feu doux 2 minutes.

2 Passer la crème pâtissière au tamis, au besoin. Verser dans un bol et couvrir directement la surface de pellicule plastique. Laisser tiédir, puis réfrigérer jusqu'à refroidissement complet, soit environ 3 heures. Au moment d'utiliser la crème pâtissière, la mélanger avec une spatule pour lui redonner de la souplesse.

Pâte à choux sans gluten

3 Entre-temps, placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

4 Dans un bol, mélanger la farine de riz, la farine de quinoa et la fécule de maïs.

5 Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le lait, le beurre, le sucre et le sel. Retirer la casserole du feu. Ajouter le mélange de farines d'un seul coup et mélanger vigoureusement à la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse qui se détache de la paroi de la casserole.

6 Remettre la casserole sur un feu moyen et continuer de remuer de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la pâte s'assèche. Transvider dans un bol ou dans le bol d'un batteur sur socle.

7 À l'aide d'une cuillère de bois ou du fouet plat, mélanger la pâte 3 minutes pour la tiédir et retirer de l'humidité. Ajouter les œufs et le blanc d'œuf, un à la fois, en remuant bien entre chaque addition, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

8 À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 45 ml (3 c. à soupe) ou à l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie d'environ 2 cm (3/4 po) de diamètre, façonner 12 boules de pâte sur la plaque en les espaçant. Passer la cuillère sous l'eau froide entre chaque chou pour empêcher la pâte de coller. Congeler à cette étape, si désiré (voir note).

9 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient dorés. Réduire la température du four à 165 °C (325 °F) et poursuivre la cuisson 25 minutes. Laisser refroidir complètement.

10 À l'aide d'un couteau à pain, couper la calotte des choux et la réserver pour le montage. Retirer toute pâte qui n'est pas complètement sèche à l'intérieur des choux.

Montage

11 Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre à glacer au batteur électrique jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes mais encore souples. Transvider dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée.

12 Répartir la crème pâtissière dans les choux. Garnir de la crème chantilly. Garnir de petits fruits, si désiré. Refermer les choux. Saupoudrer de sucre à glacer. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

[NOTES] Vous trouverez la farine de quinoa dans les magasins d'aliments naturels ou au rayon des produits sans gluten dans les supermarchés.

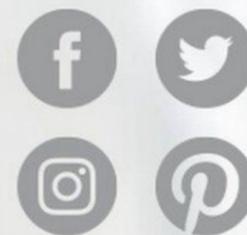
La pâte à choux se congèle très bien crue, après avoir été façonnée en boules. Au moment de l'utiliser, il est préférable de la décongeler, puis de suivre les indications de cuisson.

Cocktail de farines

Pour une pâte à choux sans gluten, on élimine la farine de blé. Mais pour arriver à un résultat équivalent en goût et en texture, on doit respecter un bon ratio de différentes farines. On utilise en plus grande quantité la farine de riz pour son goût et sa couleur neutre. Elle donne aussi une texture craquante au chou. En moindre quantité, on incorpore de la farine de quinoa, qui donnera du goût et de la légèreté à la pâte, ainsi que de la fécule de maïs, qui absorbe l'humidité de la pâte et qui lie les ingrédients.

Touche gourmande

On coupe les choux en deux et on les garnit de la crème pâtissière, qui a une bonne tenue grâce à la fécule de maïs. On ajoute de la crème chantilly et quelques petits fruits frais de saison sur le dessus. On obtient des choux à l'allure un peu rustique, ce qui fait tout leur charme.



Des questions ou des demandes spéciales pour cette chronique? N'hésitez pas à les partager avec nous au @ricardocuisine (Facebook), @ricardocuisine (Twitter, Instagram et Pinterest), par courriel (surmesure@ricardocuisine.com) ou par la poste (voir p. 120). Pour d'autres idées de recettes, visitez la section allergies et intolérances alimentaires de notre site Web. Et n'oubliez pas d'inclure le mot-clic #ricardocuisine dans vos publications. On attend de vos nouvelles!

En collaboration avec
PRO-MIX



gâteau à la rhubarbe et
à la fleur de sureau > p. 113



LA FINE FLEUR DES DESSERTS

LES FLEURS COMESTIBLES SE DÉVOIENT DANS TOUTE LEUR SPLENDEUR ET SOUS TOUTES LEURS FORMES. ELLES METTENT DE L'ÉCLAT ET REHAUSSENT DE LEURS PARFUMS LES PLUS SIMPLES DES DESSERTS. QU'ON S'EMPRESSE DE LES CUISINER OU QU'ON LAISSE GERMER L'IDÉE, CES PETITES DOUCEURS FLORALES, PRÉSENTÉES EN COLLABORATION AVEC PRO-MIX, NE LAISSENT PERSONNE INDIFFÉRENT.





biscuits sablés à l'érable
et au mélilot > p. 114



BISCUITS FLEURIS

Parés de jolies fleurs et de pétales, ces sablés en mettent plein la vue tout en sollicitant le goût et l'odorat, deux sens que réveillent les notes botaniques d'érable et de mélilot. Une fois qu'ils ont cuit et refroidi, on applique sur les biscuits un mélange de blanc d'œuf et de sucre, qui rend la surface collante et aide à fixer les fleurs, qu'elles soient fraîches ou séchées à plat. Ne reste ensuite qu'à enfourner et à patienter quelques minutes avant de recueillir ces petits bijoux sucrés.

FLEURS FRAÎCHES

VOICI QUELQUES VARIÉTÉS
COMESTIBLES À UTILISER POUR
SUBLIMER VOS DESSERTS.



GÉRANIUM



ŒILLET



VIOLETTE



CENTAURÉE



TAGETTE



PENSÉE



SURPRENANT SUREAU

Dans cette recette, mie et glaçage laissent dans leur sillage un arôme de fleurs de sureau. Le gâteau cuit est coupé en deux tranches et garni d'une généreuse couche de confiture de rhubarbe. Le glaçage, qu'on verse sur le dessus, est simplement composé de sucre à glacer et de sirop de fleur de sureau. Et en guise de décoration, on couronne le dessert de fleurs colorées, au choix, selon les disponibilités du moment.

gâteau à la rhubarbe et
à la fleur de sureau › p. 113



INFUSION FLORALE

Cette boisson estivale a tous les atouts qu'il faut pour nous désaltérer. Sa base fruitée est obtenue à partir de pêches fraîches qu'on réduit en purée lisse et qu'on passe au tamis fin. En plus du jus de citron, on ajoute à la limonade une eau dans laquelle on a fait infuser des fleurs de camomille séchées. Notre conseil : veiller à ne pas les y faire tremper trop longtemps pour éviter d'apporter trop d'amertume à l'infusion. On agrmente l'expérience en servant la boisson avec des glaçons décorés de jolies fleurs. Zen !

limonade à la pêche et
à la camomille > p. 114



FLEURS SÉCHÉES

À ESSAYER : DES BOUTONS
ET DES PÉTALES COMESTIBLES
SOUS FORME SÉCHÉE.

LAVANDE

ROSE

CAMOMILLE



gâteau au chocolat, aux
framboises et à la rose › p. 116

GÂTEAU PARFUMÉ

Ainsi parsemé de pétales de rose, ce gâteau bien aimé fait éclore notre petit côté fleur bleue. L'ajout de poudre d'amandes donne de la légèreté à la pâte, tandis que des framboises fraîches lui apportent texture et acidité. Le glaçage révèle quant à lui des arômes surprenants : à la crème on a ajouté un peu d'eau de rose, ce qui confère au chocolat une saveur subtilement florale. Une curiosité qui stimule nos papilles.





LAVANDE GLACÉE

On s'est basés sur notre recette de crème glacée à la vanille (la meilleure) pour développer cette version imprégnée tout en délicatesse du parfum de la lavande. Mises dans un mélange de crème et de lait chauffé, les fleurs séchées transmettent leurs notes boisées à la préparation. Une fois le turbinage terminé et la crème prise, on vient y ajouter à la cuillère une confiture de bleuets, de façon à créer un effet marbré, qui nous fait fondre d'envie.

FLEURS COMESTIBLES

QUAND LES CUISINER NOUS DONNE ENVIE DE LES CULTIVER

ET SI ON FAISAIT DE LA CULTURE DES FLEURS COMESTIBLES NOTRE PROJET DE L'ÉTÉ ? VOICI SEPT QUESTIONS (ET RÉPONSES) POUR Y VOIR PLUS CLAIR.

LESQUELLES CHOISIR ?

Le plus important est d'abord de choisir des variétés comestibles. La grande majorité des fleurs le sont. Certaines sont toutefois toxiques. C'est le cas des fleurs d'hydrangée, de rhododendron, du muguet, des hellébore, de l'iris et de la pervenche. Plusieurs plants sont offerts dans les centres de jardin. On recommande donc de bien s'informer et de sélectionner des spécimens issus de l'agriculture biologique.

OÙ LES CULTIVER ?

Dans des pots, dans une plate-bande ou directement dans le potager, parmi les plantes potagères. Ce qu'il faut retenir, c'est que les plants à fleurs ont besoin de beaucoup d'ensoleillement. Un minimum de 6 heures par jour leur est nécessaire pour bien croître. Le plein soleil est donc l'emplacement idéal pour elles, surtout si l'endroit est protégé des vents.

QUEL TERREAU CHOISIR ?

Un terreau léger, enrichi et composé d'ingrédients tels que la mousse de sphaigne, l'humus et le compost est à privilégier. Les trois sont présents en part égale dans le terreau biologique pour légumes et fines herbes de PRO-MIX. En plus de servir à l'intérieur pour le démarrage des semis, le terreau est parfait pour une utilisation à l'extérieur, en contenant, et pour la préparation des sols. Il contient également un engrais biologique qui fertilise les plantes jusqu'à trois mois.

COMMENT LES ENTRETENIR ?

Pour stimuler la floraison, on supprime les fleurs fanées régulièrement et on arrose les plants seulement en cas de chaleur intense.

QUAND LES RÉCOLTER ?

Les fleurs se conservent mieux lorsqu'on les cueille tôt le matin, dès la rosée évaporée, ou encore en soirée, juste avant le crépuscule. L'idéal est de ne récolter que ce dont on a besoin.

COMMENT LES CONSERVER ?

On les range au réfrigérateur, dans un contenant en verre ou en plastique, sur un papier absorbant humide ou dans de l'eau. Bien qu'elles se conservent pour la plupart de 3 à 5 jours, on recommande de les consommer dans les 24 heures suivant leur récolte pour éviter qu'elles fanent.

COMMENT SÉCHER NOS FLEURS ?

Pour cette étape facile, on dispose les fleurs dans une feuille de papier parchemin repliée qu'on insère entre les pages d'un gros livre, un dictionnaire par exemple. On patiente ensuite une douzaine de jours avant de les en retirer, délicatement.



gâteau à la rhubarbe et à la fleur de sureau

photos p. 100 et p. 105

PRÉPARATION 40 minutes

CUISSON 30 minutes

REFROIDISSEMENT 2 heures

PORTIONS 12

Gâteau

- 115 g (3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 3 œufs, tempérés et séparés
- 105 g (1/2 tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop de fleur de sureau (voir note)

Confiture à la rhubarbe

- 5 ml (1 c. à thé) de gélatine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau
- 325 g (2 1/2 tasses) de cubes de rhubarbe fraîche ou surgelée
- 160 g (3/4 tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

Glaçage à la fleur de sureau

- 100 g (3/4 tasse) de sucre à glacer
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop de fleur de sureau
- Flours comestibles (facultatif)

Gâteau

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser le fond d'un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre de papier parchemin. Ne pas beurrer le moule.
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.
- 3 Dans un grand bol, mélanger au fouet les jaunes d'œufs avec 55 g (1/4 tasse) du sucre, la crème et le sirop de fleur de sureau jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les ingrédients secs.
- 4 Dans un troisième bol, fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Ajouter le reste du sucre graduellement en fouettant jusqu'à l'obtention de pics fermes. Incorporer le quart de la meringue à la pâte en remuant. À l'aide d'une spatule, incorporer le reste de la meringue en pliant délicatement. Répartir la pâte dans le moule.
- 5 Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement sur une grille, soit environ 2 heures. Démouler.

Confiture de rhubarbe

- 6 Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.
- 7 Dans une casserole, porter à ébullition la rhubarbe, le sucre et le jus de citron. Laisser mijoter à feu moyen 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait une texture sirupeuse. Retirer du feu.

- 8 Ajouter la gélatine et bien mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Transvider dans un bol. Couvrir et laisser tiédir. Réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que la confiture soit complètement refroidie.

Montage

- 9 Couper le gâteau en deux à l'horizontale afin d'obtenir deux tranches. Déposer la base sur une assiette de service. Répartir la confiture à la rhubarbe sur la surface. Superposer l'autre tranche de gâteau.

Glaçage à la fleur de sureau

- 10 Dans un bol, mélanger le sucre à glacer avec le sirop de fleur de sureau jusqu'à ce que le glaçage soit homogène, opaque et légèrement fluide. Ajouter du sirop de fleur de sureau ou du sucre à glacer, au besoin.
- 11 Verser le glaçage sur le gâteau et décorer de fleurs comestibles, si désiré. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche au réfrigérateur.

[NOTE] Vous trouverez le sirop de fleur de sureau dans les épiceries fines et la plupart des supermarchés tout près des sodas.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Lorsqu'on consomme une fleur pour la première fois, on se doit de rester attentif aux réactions allergiques. Il est donc préférable d'y goûter à petite dose. De même, on devrait s'abstenir de manger des fleurs comestibles si on est allergique au pollen.
- Certaines fleurs se mangent entières. On les choisit plus petites, quand elles sont encore en bouton. C'est le cas des marguerites, des capucines et des fleurs de hostas. Pour d'autres, on ne consomme que les parties plus tendres, les pétales de la rose par exemple.
- Au potager, plusieurs légumes tirent profit de leur association avec des fleurs (compagnonnage). Les plantes mellifères, qui produisent beaucoup de nectar et de pollen, attirent les pollinisateurs; d'autres, grâce à leur odeur, repoussent les insectes envahisseurs ou, au contraire, servent de leurre.

Biscuits sablés à l'érable et au mélilot

photo p. 102

PRÉPARATION 50 minutes

CUISSON 13 minutes

REFROIDISSEMENT 2 h 30

RENDEMENT 3 douzaines, environ

*** SE CONGÈLENT ***

Biscuits

300 g (2 tasses) de farine tout usage non blanchie

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

225 g (1 tasse) de beurre non salé, ramolli

80 g (1/2 tasse) de sucre d'érable

5 ml (1 c. à thé) d'essence de mélilot (voir note)

1 jaune d'œuf

Décoration (facultatif)

1 blanc d'œuf

5 ml (1 c. à thé) de sucre

Fleurs comestibles séchées à plat ou fraîches

Biscuits

1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel.

2 Dans un autre bol, crémiser le beurre avec le sucre d'érable et le mélilot au batteur électrique. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte commence à se former. Retirer la pâte du bol et façonner un disque avec les mains. Envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.

3 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4 cm (1 1/2 po) de diamètre, tailler la pâte. Réutiliser les retailles. Répartir les biscuits sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin. Réfrigérer 30 minutes ou congeler à cette étape, si désiré (voir note).

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

5 Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessous et le pourtour des biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir complètement sur la plaque, soit environ 1 heure.

Décoration (facultatif)

6 Dans un petit bol, fouetter le blanc d'œuf avec le sucre à l'aide d'une fourchette.

7 À l'aide d'un pinceau, appliquer le blanc d'œuf sur la surface d'un sablé. Ajouter une fleur séchée ou fraîche. Appliquer à nouveau du blanc d'œuf sur la fleur et le sablé pour qu'elle puisse bien coller sur le biscuit. Poursuivre avec les autres sablés.

8 Remettre les biscuits au four 3 minutes pour permettre au blanc d'œuf de sécher. Les biscuits se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.

| NOTES | L'essence de mélilot, c'est notre vanille boréale! Elle a des notes semblables à celles de la vanille en plus d'ajouter un parfum d'amandes, de praline et de foin. Vous la trouverez dans les épiceries fines et dans les boutiques RICARDO.

Une fois les biscuits congelés, placez-les dans un contenant hermétique. Ils se conservent 3 mois. Vous pourrez les cuire sans les décongeler en ajoutant de 2 à 3 minutes de cuisson, soit de 12 à 15 minutes en tout.

limonade à la pêche et à la camomille

photo p. 106

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 20 minutes

RÉFRIGÉRATION 2 heures

RENDEMENT 2 litres (8 tasses), environ

425 g (2 1/2 tasses) de quartiers de pêches fraîches bien mûres, et plus pour le service (voir note)

105 g (1/2 tasse) de sucre

1,5 litre (6 tasses) d'eau

8 g (1/3 tasse) de fleurs de camomille séchées (voir note)

125 ml (1/2 tasse) de jus de citron

Glaçons (voir l'encadré ci-dessous)

1 Dans une casserole, porter à ébullition les pêches, le sucre et 500 ml (2 tasses) de l'eau. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu.

2 À l'aide d'un mélangeur à main, réduire les pêches en purée. Passer au tamis. Composter la pulpe. Transvider la purée dans un grand pichet.

3 Dans la même casserole, porter le reste de l'eau à ébullition. Retirer du feu.

4 Ajouter la camomille et laisser infuser 7 minutes. Passer au tamis. Composter les fleurs. Verser l'infusion dans le pichet et ajouter le jus de citron. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que la limonade soit complètement refroidie.

5 Au moment de servir, mélanger la limonade. Verser dans des verres avec des glaçons (voir encadré ci-dessous). Ajouter des quartiers de pêches, si désiré.

| NOTES | Vous pouvez remplacer les pêches fraîches par 350 g (2 1/2 tasses) de pêches surgelées.

Vous trouverez des fleurs de camomille séchées dans les magasins d'aliments naturels ou en vrac. À défaut, vous pouvez utiliser de 5 à 6 sachets de tisane à la camomille.

MIGNONS GLAÇONS

Pourquoi ne pas mettre des fleurs comestibles dans des cubes de glace? Elles vont décorer vos limonades et vos cocktails. Remplissez à moitié un bac à glaçons d'eau et placez-le au congélateur le temps que l'eau commence à prendre, soit environ 1 heure. Déposez-y quelques fleurs, puis couvrez d'eau. Congelez de nouveau.

P PREMIER
TECH

DONNEZ VIE À VOS FLEURS COMESTIBLES^{MC}



PROMIXGARDENING.COM



Gâteau au chocolat, aux framboises et à la rose

photo p. 109

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 30 minutes
REFROIDISSEMENT 2 heures
PORTIONS 8

Gâteau

75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
65 g (1/2 tasse) de poudre d'amandes
25 g (1/4 tasse) de cacao, tamisé
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre à pâte
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
2 œufs, tempérés
105 g (1/2 tasse) de sucre
55 g (1/4 tasse) de cassonade
60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale
150 ml (2/3 tasse) de lait de beurre
135 g (1 tasse) de framboises fraîches

Ganache

200 g (7 oz) de chocolat noir entre 52 % et 58 %
150 ml (2/3 tasse) de crème 35 %
15 ml (1 c. à soupe) d'eau de rose (voir note)
30 ml (2 c. à soupe) d'amandes rôties concassées
Pétales de rose séchés, au goût (voir note)

Gâteau

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer les parois d'un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser le fond d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
- 2 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre d'amandes, le cacao, le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel.
- 3 Dans un autre bol, fouetter les œufs, le sucre, la cassonade et l'huile au batteur électrique. À basse vitesse ou à la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait de beurre. Répartir la pâte dans le moule, puis ajouter les framboises.
- 4 Cuire au four de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser refroidir complètement sur une grille, soit environ 2 heures. Démouler.

Ganache

- 5 Entre-temps, dans un bol, placer le chocolat.
- 6 Dans une casserole, porter à ébullition la crème et l'eau de rose. Retirer du feu et verser sur le chocolat. Laisser fondre 2 minutes sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la ganache soit lisse. Laisser refroidir 1 heure à la température ambiante ou jusqu'à ce qu'elle soit tartinable.
- 7 À l'aide d'une spatule, répartir la ganache sur le dessus du gâteau. Parsemer des amandes et de pétales de rose. Le gâteau se conserve 3 jours sous cloche à la température ambiante.

| NOTE | On trouve l'eau de rose au rayon des produits de pâtisserie des supermarchés. Quant aux roses séchées comestibles, on les trouve dans certaines épiceries fines ou certains magasins d'aliments naturels.

Crème glacée à la lavande et aux bleuets

photos p. 111

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 25 minutes
RÉFRIGÉRATION 4 heures
CONGÉLATION 1 heure
RENDEMENT 1 litre (4 tasses)

375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
375 ml (1 1/2 tasse) de lait
30 ml (2 c. à soupe) de fleurs de lavande séchées (voir note)
125 ml (1/2 tasse) de miel (voir note)
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
4 jaunes d'œufs
75 ml (1/3 tasse) de confiture de bleuets

- 1 Dans une casserole, porter la crème et le lait à ébullition. Retirer du feu. Ajouter la lavande et laisser infuser 5 minutes. Filtrer le mélange de crème au tamis. Composter la lavande.
- 2 Dans la même casserole hors du feu, mélanger au fouet le miel, la fécule et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Ajouter le mélange de crème en fouettant.
- 3 Cuire à feu moyen, en remuant constamment à la cuillère de bois et en raclant le fond et la paroi de la casserole, jusqu'à ce que la préparation épaississe et nappe le dos de la cuillère, soit environ 15 minutes.
- 4 Transvider dans un bol et couvrir directement la surface de la crème de pellicule plastique. Laisser tiédir, puis réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement refroidie.
- 5 Verser la crème froide dans la sorbetière. Turbiner la crème 20 minutes ou selon les instructions du fabricant, jusqu'à ce qu'elle soit prise.
- 6 Transvider dans un contenant hermétique. Ajouter la confiture de bleuets sur la crème glacée, puis à l'aide d'une cuillère, mélanger légèrement les préparations en faisant de petits mouvements circulaires pour créer un effet marbré. Congeler 1 heure ou jusqu'à ce que la crème glacée soit ferme. Laisser tempérer quelques minutes avant de servir, au besoin.

| NOTES | Vous trouverez facilement de la lavande séchée dans les magasins d'aliments naturels ou en vrac. Ce type de lavande est conçu spécialement pour être utilisé en cuisine.

Choisissez un miel doux à base de fleurs, comme celles de trèfle, de fleurs sauvages ou de bleuets.

Y'est 4 h quelque part

rythme
FM

Lundi au jeudi, dès 16h



Les trucs et astuces de notre équipe cuisine



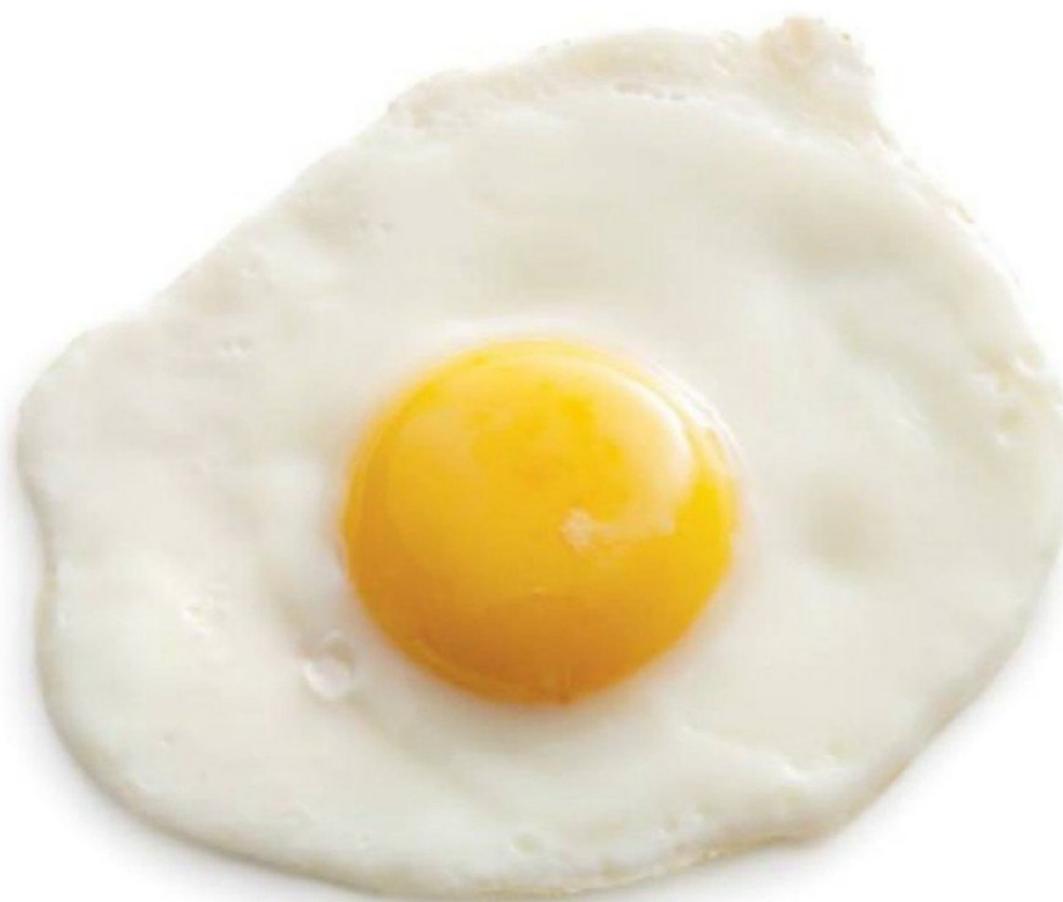
LÉGUMES ET AROMATES MARINS

Afin que leur classification soit simplifiée, les algues sont regroupées par couleur. Le bacon de mer, utilisé comme aromate dans notre dossier sur le fleuve Saint-Laurent (voir page 71), fait partie des algues rouges, tandis que la laitue de mer est classée parmi les vertes. Ce ne sont pas les seules algues locales à s'inviter dans nos garde-manger.

L'alarie succulente (wakamé atlantique) est un type de varech marin brun, dont la taille varie de 2 à 3 m de longueur. C'est une des algues les plus « douces » qu'on peut utiliser pour condimenter une sauce ou une soupe, ou comme légume, pour remplacer des épinards.

La laminaire sucrée, vendue sous le nom de kombu royal, est une algue brune à texture épaisse qui croît en eau froide. Sa forme rappelle celle d'une pâte à lasagne, mais en format géant. En flocons, elle peut être utilisée pour rehausser une foule de plats, comme on le fait avec la fleur de sel.

Le goémon noir (algue noueuse), à l'instar des deux autres, s'inscrit parmi les algues brunes et fait partie de la liste des espèces valorisées par le programme Fourchette bleue. On s'en sert comme aromate pour apporter une saveur marine à nos mets.



MES ŒUFS, MA FAÇON

Brouillés, durs, tournés, au miroir : la façon de cuire nos œufs et le degré de cuisson souhaité diffèrent beaucoup d'une personne à l'autre. Le sujet est d'ailleurs « sensible » dans les restaurants à déjeuner selon l'expérience de nos chefs, car les plats d'œufs sont ceux qui suscitent le plus de plaintes de la part de la clientèle. La raison ? Les gens sont habitués à une certaine texture, mais comme la cuisson des œufs est délicate et qu'il suffit d'une minute de trop pour passer de baveux à trop cuit, la marge de manœuvre est plutôt mince.



LA FRITURE SANS FRITEUSE

Nos meilleures rondelles d'oignons frites (p. 37) sont faites à la friteuse. Mais à défaut d'en posséder une, on peut frire les aliments dans une grande casserole. L'important est que le récipient soit assez large et haut, pour éviter qu'ils se chevauchent, et que la quantité d'huile soit suffisante pour les submerger. Un thermomètre (idéalement fixé à la paroi) est aussi indispensable. On en a besoin pour surveiller la température de l'huile et s'assurer d'avoir atteint le bon degré avant d'y plonger les aliments. Et pour les prélever une fois qu'ils sont frits, on recommande d'utiliser de longues pinces ou une écumoire. Un dernier conseil est de rester vigilant en tout temps. Surtout, on ne vaque pas à d'autres occupations avec une casserole remplie d'huile sur la cuisinière, car les risques d'incendie ou de blessures sont bien réels.

LES BONS OUTILS

Les friteuses à air chaud (air fryer) ont la cote, et on en trouve plusieurs modèles sur le marché, répartis en deux catégories: à panier et de type gril.



Friteuse à air chaud Cosori

Ce modèle à panier est offert en deux formats (3,7 litres et 5,8 litres). La taille de l'appareil est un critère à considérer lors de l'achat, les plus petits convenant à deux ou trois personnes. La friteuse est dotée d'un écran tactile qui en simplifie l'utilisation. On trouve également des modèles à boutons, avec minuteur et cadran de température. 120 \$, [amazon.ca](https://www.amazon.ca).



Air Fryer four à convection Cuisinart

La puissance de l'appareil est un autre élément dont on doit tenir compte. Avec ces 1800 watts, ce modèle est parfait pour cuire, griller ou frire les aliments, et il affiche sept fonctions de cuisson. La simplicité d'entretien est aussi un aspect à prendre en considération. Avec son intérieur antiadhésif, ce petit électro se nettoie facilement. 230 \$, [cuisinart.ca](https://www.cuisinart.ca).

La question aux chefs

Quel aliment marin avez-vous découvert en développant les recettes inspirées par le fleuve Saint-Laurent (page 71)?

« Les mactres de Stimpson sont pour moi une révélation. C'est un parfum marin très fin, et la saveur est absolument délicieuse. Elles rappellent le goût sucré des pinces de homard



ou de crabe, mais à un prix beaucoup plus accessible. »

— Étienne

« Mon coup de cœur va au sébaste, qu'on trouve en filets faciles à préparer. Ce petit poisson au goût peu prononcé et à chair ferme se prête bien à différentes méthodes de cuisson,



dont au barbecue, comme on l'a fait dans la recette. »

— Laurence

« C'était ma première expérience avec la laitue de mer en flocons, un produit au goût salin et herbacé, que j'ai beaucoup apprécié. On l'utilise pour aromatiser le beurre servi avec le homard.



Elle se réhydrate rapidement quand on l'infuse. »

— Nicolas

RÉUTILISER OU NON UNE MARINADE

Dans notre dossier grillades et salades (page 46), aucune des marinades ayant servi à mariner la viande n'est récupérée pour être incorporée à une vinaigrette ou à une sauce d'accompagnement. Bien qu'il puisse être tentant de le faire, cette pratique est contre-indiquée pour éviter les intoxications alimentaires liées aux bactéries contenues dans la viande crue. Pour réutiliser une marinade sans risque, il faut la porter à ébullition et la laisser mijoter pendant au moins 5 minutes. On l'a fait dans nos recettes de céleri grillé et bavette marinée, et nos brochettes de tofu au miel et au sésame grillé sur [ricardocuisine.com](https://www.ricardocuisine.com). L'idéal (et c'est ce qu'on préconise dans notre dossier) est de prélever une certaine quantité de marinade avant qu'elle soit en contact avec la viande.



À NE PAS MANQUER

dans le prochain numéro

UNE ÉTÉ SIMPLE ET RAFRAÎCHISSANT AVEC :

- › Une visite à l'île d'Orléans chez des producteurs de fraises et de framboises
- › Des plats froids pour les journées chaudes
- › Du fenouil en abondance
- › Des desserts avec des garnitures extravagantes

En kiosque le 17 juin 2022

On rêve aux premières fraises de l'été!



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 RENOUELEMENT

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

café moka glacé aux épices	p. 33
cocktail à la bière, à l'épinette et au pamplemousse	p. 40
infusion à la camomille, à la rose et au miel	p. 32
limonade à la pêche et à la camomille	p. 114

déjeuners et collations

smoothie orange-vanille (<i>creamsicle</i>)	p. 32
tartines à la burrata, aux tomates rôties et à l'œuf frit	p. 35
trempeur de yogourt grec façon shortcake aux fraises	p. 96

entrées et amuse-gueule

beignets de maïs au bacon de mer	p. 83
ceviche de pétoncles et granité de concombres	p. 86
rillettes de maquereau fumé	p. 84
trempeur de yogourt grec au saumon fumé	p. 95
trempeur de yogourt grec garnie aux herbes, aux olives et aux tomates cerises	p. 96

légumes et accompagnement

rondelles d'oignons frites	p. 38
salade de chou crémeuse aux pieds de brocoli	p. 69

plats principaux

agneau grillé à l'harissa, salade de légumes grillés	p. 66
bifteck grillé et haricots verts aux échalotes	p. 23
bucatini aux tomates et aux mactres de Stimpson	p. 86
canard laqué, salade de haricots verts et de légumes marinés	p. 63
côtelettes de porc grillées, salade de nouilles ramen aux asperges grillées	p. 64
crevettes grillées, salade de mangue	p. 65
flétan poêlé, champignons et petits pois	p. 81
guédilles aux crevettes nordiques	p. 89
homards grillés au beurre de laitue de mer	p. 83
pâte semi-feuilletée	p. 84

pavés de tofu, salade de carottes grillées style Buffalo	p. 65
pennes à la pancetta, aux petits pois et aux amandes	p. 17
pizzas aux aubergines et à la tartina de poivrons grillés	p. 22
poisson blanc, salade d'oranges et vinaigrette lime-coco	p. 63
poulet grillé, salade de tomates et poivrons grillés aux olives	p. 64
salade de kale et de poulet au barbecue	p. 22
saumon laqué et boulgour aux asperges	p. 23
sébaste et asperges grillés, salade de couscous israélien	p. 81
tartelettes aux poireaux et au crabe	p. 84
veau grillé, salade de betteraves et d'avocats	p. 66

desserts

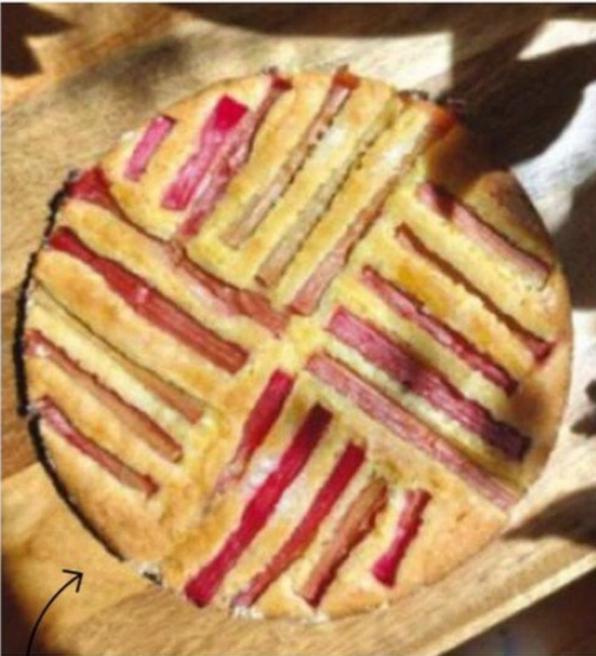
biscuits sablés à l'érable et au mélilot	p. 114
choux à la crème sans gluten	p. 98
crème glacée à la lavande et aux bleuets	p. 116
gâteau à la rhubarbe et à la fleur de sureau	p. 113
gâteau au chocolat, aux framboises et à la rose	p. 116

DÉVORÉ EN 5 MINUTES



Ces irrésistibles tartelettes au crabe (p. 84)

Ce qu'on a mangé de bon dernièrement



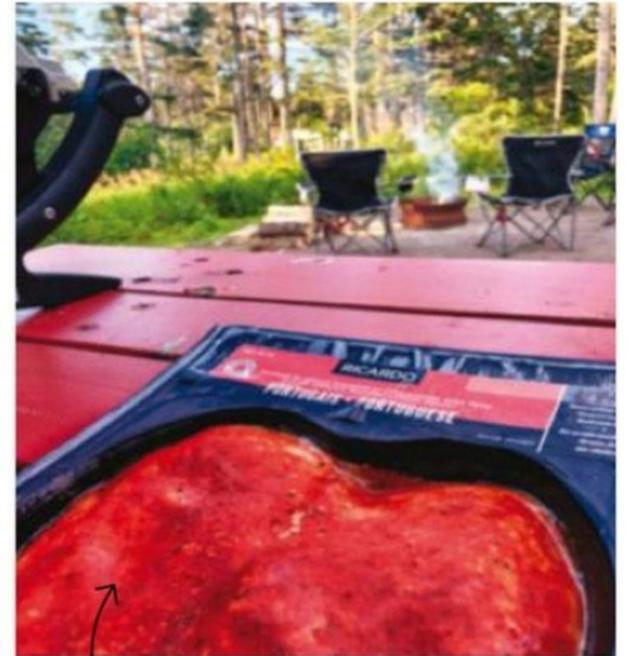
« Pour notre premier rassemblement post-confinement, au printemps dernier, j'ai reçu mes amis en grand dans la cour. J'ai profité de la saison de la rhubarbe pour préparer cette magnifique tarte à la crème pâtissière. J'ai travaillé fort pour créer un beau motif sur le dessus. »

— MARIE-PIER GAGNON, rédactrice



« Je rêve de retourner au bord de la mer et de boire des Mai Tai préparés par Ricardo, le pro des cocktails. Rhum brun, rhum blanc, brandy à l'abricot, jus d'ananas et d'agrumes; c'est le Sud dans un verre. Sur la plage c'est encore meilleur. »

— BRIGITTE



« Ces poitrines de poulet RICARDO sont parfaites pour le camping ! Elles sont super tendres et très pratiques pour un souper sur le barbecue ou sur le feu de bois. Coup de cœur... pour ces poitrines en cœur ! »

— MARTINE LAURIAULT, coordonnatrice de projets



« J'adore faire des burgers accompagnés de frites maison. Aussitôt qu'elles sont sorties de l'huile, j'ajoute du sel et du sumac. C'est l'assaisonnement idéal pour des frites. Même pas besoin de mayo ni de ketchup. »

— JEAN-MICHEL POIRIER, photographe et designer graphique



« La crème glacée de l'Atelier culinaire Pierre-Olivier Ferry à Métis-sur-Mer vaut le détour, lors d'un road trip sur la 132. On y trouve des saveurs uniques à base d'ingrédients locaux, comme algue et érable, cèpe, rose sauvage, etc. »

— ISABELLE SÉVIGNY, gestionnaire de projets



« Étant un giga-fan de sandwiches, c'est au Mitch Deli que j'ai mes meilleurs souvenirs d'été. Sandwichs gourmands, top salades, à-côtés de saison et surtout... du bon petit vin. Avec la musique sur vinyle qui joue, c'est un moment parfait. »

— ALEXANDRE PERRAS, gestionnaire de contenu et médias sociaux

Vanessa DL

L'art du tarot



Lire les cartes
pour prendre soin de soi

KO ÉDITIONS



Comme une invitation à entamer un dialogue authentique, riche et captivant avec nous-même, *L'art du tarot* est un guide pour nous aider non pas à prédire l'avenir, mais à éclairer le présent.

KO
ÉDITIONS
KO-EDITIONS.CA



Comptoir et dossier: marbre Corfu
Plancher: Vendôme, L'Opera Antique

AU-DELÀ DE LA MATIÈRE

MARBRE | MOSAÏQUE | CÉRAMIQUE | TERRAZZO | BOIS FRANC | ACCESSOIRES D'EAU

CIOT.COM

ciot