

# RICARDO

**Des recettes  
économiques  
(et délicieuses)**

.....

On fait le ménage  
du congélo!

.....

**Les meilleures  
fèves au lard**

*Beau, bon,  
pas cher!*

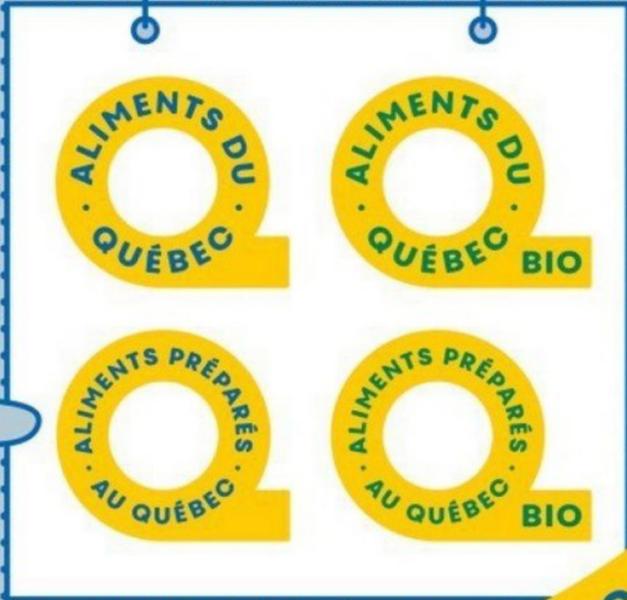


On craque pour  
cette casserole  
d'œufs VERTE!



**DES DESSERTS  
QUI MANQUAIENT  
À NOTRE LISTE**

ES PRODUITS LOCAUX, IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS



# AU MENU

*mars-avril 2022 · volume 20 numéro 4*



106



53



75

## PLATS PRINCIPAUX

### **Des plats généreux à petits prix**

On utilise des aliments de base pour cuisiner des recettes savoureuses et économiques.

36

### **Du congéto à la table**

On profite du ménage du printemps pour cuisiner ce qu'on a stocké dans le congélateur tout l'hiver.

63

### **Desserts jamais faits**

À la demande générale, on a enfin ajouté des desserts qui manquaient à notre répertoire.

106

#### EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**

PHOTOGRAPHE **MAUDE CHAUVIN** STYLISTE ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISTE CULINAIRE **NATALY SIMARD**

# ACCOMPAGNEMENTS



79



58

Nouveau favori du temps des sucres!



23



104

EN COULISSES .....	8
DE BOUCHE À OREILLE .....	10
<b>Les tendances qui alimentent nos conversations</b>	
L'INGRÉDIENT .....	14
<b>L'agar-agar</b>	
ON AIME .....	16
<b>Les trouvailles de l'équipe</b>	
RECETTES DE SEMAINE .....	18
<b>Des plats simples et rapides à cuisiner</b>	
À VOTRE SANTÉ! .....	30
<b>10 astuces pour faire maigrir sa facture d'épicerie</b>	
LES CHOIX DE BRIGITTE .....	33
<b>Mes coups de cœur du printemps</b>	
SUR LE WEB .....	34
<b>Ce qui se passe sur ricardocuisine.com</b>	
LES MEILLEURES .....	56
<b>Fèves au lard</b>	
ON BOIT QUOI? .....	58
<b>Whisky sour à l'érable</b>	
COUP DE CŒUR .....	60
<b>Rôti de palette de bœuf cuit sous vide</b>	
ZÉRO GASPILLAGE .....	78
<b>Que faire avec les queues d'asperges?</b>	
VÉGÉ À PETIT PRIX .....	83
SUR MESURE .....	88
<b>Jujubes pour sportifs</b>	
ACROBATIES SUCRÉES .....	90
COMME AU RESTO .....	103
<b>Gâteau au fromage et au citron</b>	
EN VRAC .....	118
<b>Les trucs et astuces de notre équipe cuisine</b>	
INDEX DES RECETTES .....	121
LA DERNIÈRE BOUCHÉE .....	122
<b>Ce qu'on a mangé de bon dernièrement</b>	

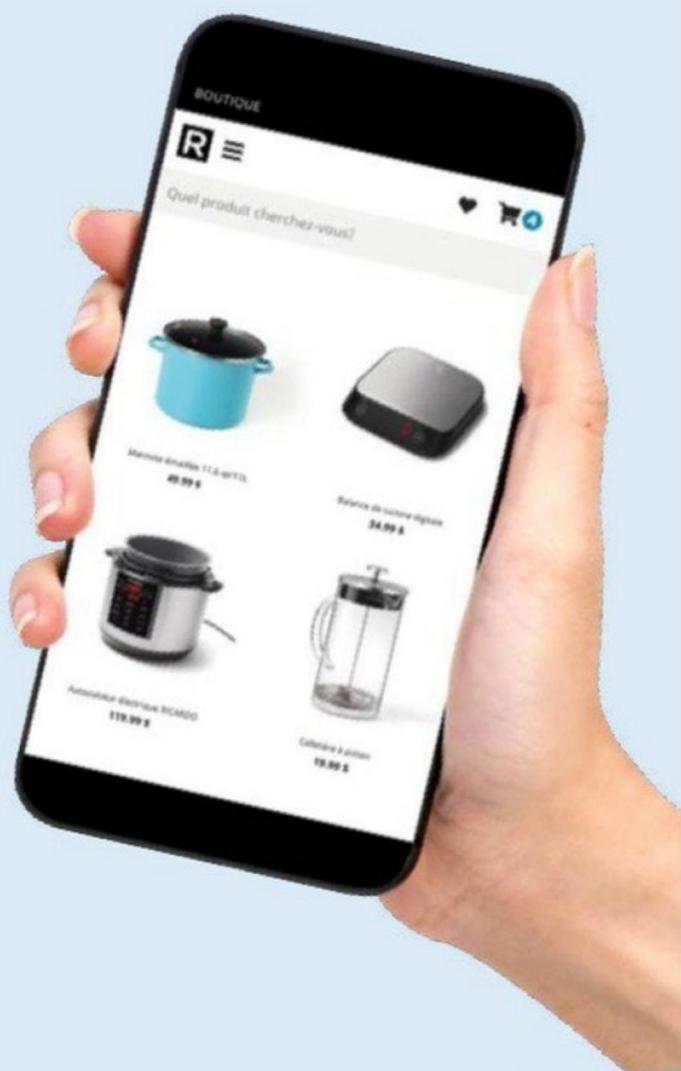
# Julie et Marie, le midi

rythme  
105.7

Lundi au jeudi, dès 11h30



**LA  
MEILLEURE  
BOUTIQUE  
EN LIGNE  
POUR  
CUISINER  
À LA  
MAISON.**



**BOUTIQUE  
RICARDO**

boutiquericardo.com

**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

**Gestionnaire de projets**  
Isabelle Sévigny

**Coordonnatrices de projets**  
Martine Lauriault,  
Gaëlle Mahouin

**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, Annie Ferland,  
Charline-Ève Pilon

**CUISINE**

**Gestionnaire de projets et production**  
Eve Marchand

**Chef senior au développement**  
Étienne Marquis

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

**Cuisinière à la standardisation**  
Danielle Bessette

**Collaboratrices**  
Michelle Diamond, Cindy Laplante,  
Karine Lavoie, 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

**Marché de Toronto**  
MédiaTonik

**Gestionnaires de projets**  
Marie-Eve Fontaine  
marie-evefontaine@ricardocuisine.com  
Isabelle Mrvica  
isabellemrsvica@ricardocuisine.com

**MARKETING**

**Vice-présidente Communications**  
Nathalie Carbonneau  
nathalie@ricardocuisine.com

**Gestionnaire de projets**  
Marie-Èlène Lamoureux

**Spécialiste fidélisation et marketing relationnel**  
Karine Mallous

**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



# Rapidité, simplicité et réconfort

Une foule de recettes à l'autocuiseur



Cette édition spéciale du magazine RICARDO est offerte en kiosque,  
sur [ricardocuisine.com](http://ricardocuisine.com) et dans nos boutiques RICARDO de  
LAVAL - QUÉBEC - SAINT-LAMBERT.

C'est le ménage  
du printemps!

du frigo



du garde-manger



et du congélateur!



## Le goût d'économiser

Le prix du panier d'épicerie augmentera encore cette année, selon le Rapport annuel sur les prix alimentaires 2022. Une famille moyenne formée d'un couple et de deux adolescents devra dépenser en moyenne 1000 \$ de plus pour se nourrir. Cette flambée des prix a même encouragé certaines entreprises à pratiquer la « réduflation » qui consiste à réduire les portions et le format des emballages sans baisser le prix des produits. Alors, comment s'en sortir ?

On vous a préparé un numéro qui met en avant des recettes réalisées à coût moindre et des astuces qui vous permettront d'économiser. Au programme de notre dossier petits prix (page 36) : dynamiser le contenu de son garde-manger, réduire le gaspillage alimentaire et profiter des rabais. Et parce que la saison s'y prête et que cuisiner ce qu'on a déjà est une bonne façon d'économiser, on fait le ménage de notre congélateur (page 63) grâce à des propositions vide-congélo qui plairont à tous. Économiser, c'est de bon goût !



## EFFET ŒUFS

Tous les moyens sont bons lorsqu'il s'agit de visualiser la composition du plat qui sera en vedette sur notre page couverture. Pour tenter de reproduire la casserole d'œufs avant la prise de la photo finale, notre styliste Sylvain Riel a eu l'idée de découper de faux œufs dans du papier pour faciliter le positionnement des accessoires et les tests d'éclairage. Ces étapes étant incontournables, de véritables œufs auraient perdu leur fraîcheur bien avant le premier clic.

## Coup de pouce

La boîte de Semences Solidaires est un projet né de la collaboration entre La Tablée des Chefs, dont Ricardo est le porte-parole, et IGA. On le voit ici en compagnie de Lisa Birri, cofondatrice de Semences Ancestrales et anciennement cheffe au développement chez RICARDO Media. Lisa a pris la relève de l'entreprise familiale, et Ricardo était heureux de la retrouver! Tous les profits ont été remis à La Tablée des Chefs pour poursuivre l'éducation des jeunes afin de développer leur autonomie alimentaire.



## Notre cheffe à l'émission Les Chefs!

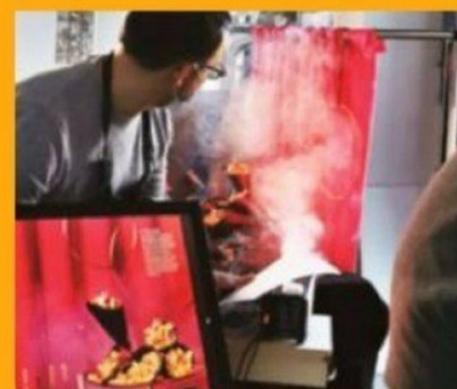
On a annoncé sa participation l'automne dernier: Isabelle Deschamps Plante, cheffe des cafés RICARDO, est une des nouvelles recrues de la populaire émission *Les Chefs!*. Découverte par le grand public grâce à cette compétition culinaire télévisée, Isabelle aura cette fois pour tâche de goûter et de juger les plats préparés par les concurrents de la brigade 2022. On est très fiers d'elle. Dès le lundi 18 avril à 20h sur ICI Radio-Canada Télé.

## RIZ SOUFLÉ, OÙ ES-TU?

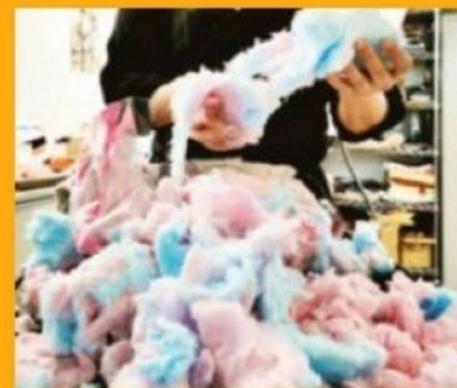
La pénurie de Rice Krispies<sup>MD</sup>, dans les derniers mois, a coïncidé avec la séance photo de notre recette de carrés aux céréales de riz à la guimauve (page 109). Comme les rayons étaient toujours vides à deux jours de la séance, notre collègue Étienne a envoyé des messages à son réseau pour l'informer qu'il était preneur de tous les fonds de boîtes disponibles. Heureusement qu'au bout du compte, il en a déniché une boîte dans un dépanneur.



## Entrée en piste



Pour la séance photos de notre dossier fait en collaboration avec le Cirque du Soleil (page 90), on a eu l'idée d'utiliser une machine à fumée afin de reproduire l'ambiance éthérée et théâtrale des spectacles circassiens. Une première pour l'équipe, qui a dû s'adapter pour bien doser la quantité de fumée produite.

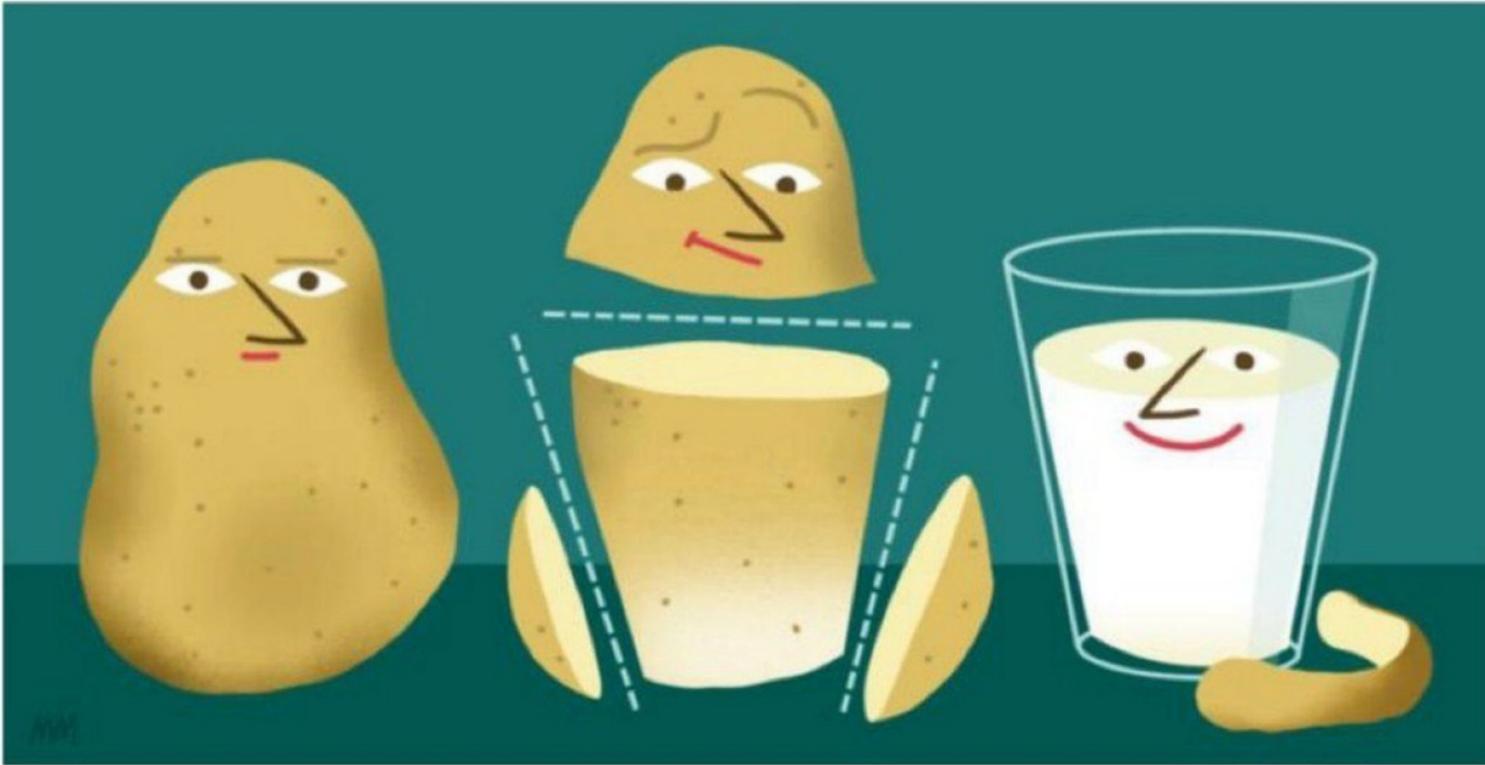


Plus d'un sac de barbe à papa deux couleurs a été nécessaire pour le stylisme du cocktail à la framboise et à la barbe à papa. À l'intérieur d'un des paquets, et en fouillant délicatement, on a trouvé la « motte parfaite », c'est-à-dire un segment à la texture encore aérienne et filamenteuse.



La meilleure façon de transmettre l'esprit du Cirque du Soleil est de s'inspirer de ses accessoires. Un gant en velours, le bout de manche pailleté d'un costume, des plumes et de la dentelle ont ainsi été mis en scène dans les différentes photos.

### Les tendances qui alimentent nos conversations



#### Un bon verre de lait de... patates

Après le soya, les amandes et l'avoine, c'est au tour de la pomme de terre d'apparaître dans le monde des boissons végétales. Développée par la professeure Eva Tornberg, de l'Université Lund, en Suède, la boisson consiste en une émulsion de pommes de terre et d'huile de colza. Avec son goût neutre, sa texture crémeuse et son intéressante valeur nutritive, elle remplace le lait de vache tant dans une recette que dans un café latte. L'avantage? Son empreinte écologique est beaucoup moins importante que celle des autres boissons. La pomme de terre pousse presque partout sur la planète et demande une très faible quantité d'eau jusqu'à la récolte. Ainsi, comparée aux amandes, la pomme de terre nécessite 56 fois moins d'eau. La boisson de pommes de terre est commercialisée par l'entreprise **DUG** et n'est vendue pour l'instant qu'en Suède et au Royaume-Uni. À quand une boisson de pommes de terre canadienne?



#### Cueillir en beauté

La popularité de la cueillette de champignons ou de plantes sauvages en forêt ne se dément pas. Les différents ateliers et activités d'initiation se remplissent rapidement, et il s'agit d'un loisir qu'on pratique de plus en plus. Même à la maison, on cueille plus de fruits et de légumes, suivant la tendance des potagers urbains. Il existe d'ailleurs de nombreux accessoires pour bien pratiquer la cueillette et de jolis paniers, comme ceux des **Deux sœurs dans le même panier**, une entreprise qui propose des produits de rotin tissés à la main tout aussi stylés que solides et légers. Vendus sur [paniers-baskets.ca](http://paniers-baskets.ca).



#### Du café dans les voiles

L'entreprise québécoise **Café William**, qui produit et torréfie des cafés biologiques et équitables, fait un pas de plus vers la lutte contre le changement climatique ou, devrions-nous plutôt dire, une vague de plus. Les propriétaires ont décidé d'investir dans la construction d'un voilier-cargo zéro émission pour transporter les grains de café de l'Amérique du Sud à leur usine de torréfaction de Sherbrooke. Une bonne nouvelle pour ce type de transport de marchandises qui a le vent dans les voiles. Le voilier devrait être mis à l'eau en 2023. On a envie de monter à bord, nous aussi!



#### Les pois en tête

Pratiquement tombé dans l'oubli, le pois jaune fait un retour remarqué. Sa farine offre plusieurs attraits; elle est naturellement sans gluten et compte parmi les plus protéinées sur le marché. L'entreprise québécoise **Le Pré Rieur** s'est intéressée à cette légumineuse, à partir de laquelle elle produit une farine de pois jaune. On peut utiliser ce produit local et certifié biologique pour remplacer en partie ou en totalité la farine de blé, dans certaines recettes. Son goût plutôt subtil en fait l'alliée rêvée des plats salés et sucrés. Cela dit, l'engouement renouvelé pour les protéines végétales devrait se traduire par une augmentation de la production de pois jaunes dans nos champs au cours des années à venir. Le climat québécois est tout à fait propice à leur culture, et c'est tant mieux!



## ***Mycologie à domicile***

Faire pousser des champignons à la maison est devenu une activité tendance depuis le début de la pandémie. La prolifération des trousse de culture destinées aux amateurs en est la preuve. D'ailleurs, parmi l'offre, on trouve plusieurs produits québécois, dont ceux de l'entreprise **Les 400 pieds de champignon**, de même que la **Champibox de Petites Pousses**, un kit réutilisable en forme de miniserre pour la culture de champignons gourmets, y compris les pleurotes. C'est aussi à cette variété que sont consacrées les trousse de champignons à domicile de **Cultura** et celle de **Champignons maison**, faite avec du marc de café récupéré dans des commerces montréalais. On prend des notes, et on retient que toutes ces options ont en commun de réveiller le mycologue en herbe qui dort en nous !

## ***Une bière à son image***

Première du genre au Québec, **Brasseurs sur demande (BSD)** est une microbrasserie spécialisée dans le brassage sur mesure. Elle crée, à la demande de particuliers, de petits brassins de bière personnalisés, à partir de 250 litres, un volume équivalant à quelque 500 bouteilles ou cannettes. Lorsqu'elle collabore avec une entreprise ou un particulier, BSD développe une recette selon les spécificités qui lui sont présentées. La microbrasserie dispose de quelques salons de dégustation et distribue plusieurs de ses produits courants dans des épicerie et des dépanneurs qui comptent plus de 220 points de vente.



## ***Des œufs sans œufs***

Et si on pouvait se préparer une omelette sans casser d'œufs... ou même sans œufs du tout ? Les « œufs » végétaux font leur apparition dans les rayons de l'épicerie et dans les allées virtuelles. Au Québec, on a vu arriver sur le marché les produits de l'entreprise Eat Just, qui propose **JUST Egg**, des œufs liquides en bouteille à base de fèves mungo, d'huile de canola et de curcuma, entre autres, avec lesquels il est possible de cuisiner des omelette, mais que l'on peut aussi intégrer à certaines recettes. On offre également des galette d'œufs, qu'il suffit d'insérer dans le grille-pain pour créer des sandwichs-déjeuners végétaliens. Chez **Vegg**, on les vend en ligne sous forme de sachets conçus pour différents usages, tels que des œufs brouillés, des œufs à incorporer à des pâtisseries ou des mélanges à pain doré auxquels il suffit d'ajouter de l'eau avant de cuire.

# L'EUROPE à votre table

AVEC  
LES  
**olives**  
D'ESPAGNE

Le  
**SAVIEZ-  
VOUS?**

Saviez-vous que, selon Comtrade, près de 90 % des olives consommées par les Canadiens proviennent d'Europe, et près de 60 % plus précisément d'Espagne ?

Avec un tel choix de variétés, il n'est pas étonnant que ce soient les olives préférées des Canadiens! Découvrez ses meilleures variétés et les innombrables et délicieuses façons de les préparer.

**Suivez-nous**  
pour une dose quotidienne  
de **conseils, de recettes et**  
de **faits amusants** sur  
nos savoureuses olives :



@olivesatyourtable.ca

[WWW.OLIVESATYOURTABLE.CA](http://WWW.OLIVESATYOURTABLE.CA)



# Clafoutis aux olives MANZANILLA et HOJIBLANCA

## Liste d'ingrédients :

### POUR LA GARNITURE

- 1 aubergine
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ¼ tasse de tomates confites marinées

### POUR L'APPAREIL

- 3 œufs
- 1 ½ c. à soupe de farine de blé
- 300 ml de crème liquide entière
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 3 pincées de sel fin
- 3 tours de moulin à poivre
- ½ tasse d'olives noires Hojiblanca
- ½ tasse d'olives vertes Manzanilla
- 2 c. à thé d'origan déshydraté

### POUR LA SALADE ET LA VINAIGRETTE

- 100 ml de vinaigre balsamique
- 2 pincées pincées de sel fin
- 2 tours de moulin à poivre
- 1 c. à soupe de moutarde douce
- 300 ml d'huile d'arachide
- 1 salade iceberg

## Préparation :

### POUR LA GARNITURE

- 1 Tailler en cubes l'aubergine et les faire revenir dans de l'huile d'olive.
- 2 Couper en lamelle les tomates confites.

### POUR L'APPAREIL

- 3 Préchauffer le four à 350°F.
- 4 Battre les œufs en omelette dans un saladier. Ajouter progressivement la farine, puis la crème et le lait.
- 5 Assaisonner le tout de poivre, de sel et d'origan déshydraté et mélanger.
- 6 Beurrer le moule, puis disposer les aubergines et les tomates marinées dedans.
- 7 Verser l'appareil sur le dessus, répartir ensuite les olives noires Hojiblanca et Manzanilla puis saupoudrer d'origan. Enfourner pendant 20 min à 25 min.

### POUR LA SALADE ET LA VINAIGRETTE

- 8 Réaliser la vinaigrette en mettant le vinaigre balsamique dans un saladier.
- 9 Y ajouter le sel, le poivre, la moutarde puis mélanger.
- 10 Monter à l'aide de l'huile d'arachide puis mettre la salade dedans et mélanger.
- 11 Dresser dans une assiette une belle part de clafoutis accompagné de salade.

Le contenu de cette campagne de promotion reflète uniquement la position de l'auteur et relève de sa seule responsabilité. La Commission européenne et l'Agence exécutive européenne pour la recherche (REA) déclinent toute responsabilité quant à toute utilisation qui pourrait être faite des informations qui y figurent.



WORLD #1 SELLER



CAMPAGNE FINANÇÉE  
AVEC L'AIDE DE  
L'UNION EUROPÉENNE

L'UNION EUROPÉENNE SOUTIEN LES CAMPAGNES  
DONT L'OBJECTIF EST DE PROMOUVOIR  
LES PRODUITS AGRICOLES DE GRANDE QUALITÉ

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# L'INGRÉDIENT

## L'agar-agar sous la loupe

### D'OÙ ÇA VIENT ?

L'agar-agar est un **gélifiant d'origine végétale extrait d'algues rouges**.

Il est populaire en Asie, où on l'utilise pour préparer une foule de desserts et de confiseries traditionnelles. L'agar-agar est disponible sous forme de flocons et de barres, mais c'est sous forme de poudre qu'il est le plus pratique. On le trouve dans les épicereries asiatiques ainsi que dans les magasins d'aliments naturels.

### COMMENT L'UTILISER ?

**Il remplace la gélatine** dans les gelées, les panna cottas, les aspics et les mousses. On calcule de 5 à 15 ml (1 à 3 c. à thé) pour 500 ml (2 tasses) de liquide selon la texture souhaitée. On ajoute la poudre directement à la préparation puis on porte à ébullition pour bien dissoudre l'agar-agar. Bon à savoir : sa texture n'est pas altérée par les enzymes présentes dans les fruits frais comme l'ananas, la papaye et le kiwi, qui sont connus pour liquéfier les gelées à base de gélatine.

*Contrairement à la gélatine, l'agar-agar se gélifie même à la température ambiante.*



### ÇA GOÛTE QUOI ?

L'agar-agar est **pratiquement sans goût ni odeur**. Bien qu'il remplace la gélatine, sa texture est différente. Alors que la gélatine donne des gelées tendres et transparentes qui fondent facilement dans la bouche, l'agar-agar donne des gelées plutôt opaques et cassantes qui se défont en morceaux. Une fois gélifié, l'agar-agar peut être réchauffé jusqu'à 85 °C sans se liquéfier. Cela laisse place à des créations inusitées, impossibles à réaliser avec de la gélatine. Un exemple ? Des spaghettis d'agar-agar !

### C'EST BON POUR MOI ?

Très peu calorique, l'agar-agar n'est pas une source importante de nutriments (sauf un peu de fibres solubles), surtout parce qu'on l'utilise en très petites doses. On l'apprécie en tant que substitut à la gélatine (qui est d'origine animale, souvent du porc) dans la **cuisine végétalienne**. Envie d'essayer ? On le cuisine dans notre recette de gâteau au fromage au citron à la page 104.

TOUJOURS FANTASTIQUE

# Véronique et les Fantastiques

Lundi au jeudi  
dès 15 h 55



DISPONIBLE SUR

 **iHeartRADIO**

**rouge** FM

**Bell**  
Média

## Les trouvailles de l'équipe



### LA CRÈME DE LA... CRÈME

Les liqueurs alcoolisées crémeuses sont parfaites pour terminer une soirée sur une note sucrée. On a aimé Aléa L'Originale Crème brûlée, faite à base de babeurre revalorisé, et sa version végane à base de boissons végétales. On a aussi apprécié Crémette qui, quant à elle, propose une liqueur alcoolisée sans produits laitiers à saveur de noisettes et de chocolat. De petits délices à déguster sur glace ou dans un café. *Respectivement 33 \$, 35 \$ et 35,75 \$, à la SAQ.*



### SALADES HERBACÉES

Pendant un voyage à Amsterdam, il y a quelques années, notre collègue Jean-Michel, photographe et designer graphique, avait goûté au vinaigre Salata, de la marque Kühne. À son grand bonheur, il en a trouvé au Québec dernièrement. Ce vinaigre assaisonné, légèrement acidulé et au goût d'aneth, est parfait pour arroser les salades. *Environ 4 \$ dans certaines épicerie et certains magasins à grande surface.*



### LE PETIT NOUVEAU

Au rayon des légumes, on aperçoit de plus en plus l'oignon cambraï. Ressemblant à l'oignon vert, mais avec un bulbe de plus grosse dimension, il peut être cuisiné en entier, jusqu'au bout de ses tiges vertes. Son goût sucré se développe davantage lorsqu'il est caramélisé. *Prix variés, dans les épicerie.*

### BOUILLONS DE CŒUR

Les bouillons solidaires de La Tablée des Chefs sont délicieux et font du bien. Pour chaque bouillon vendu, une partie des profits sera versée à l'organisme qui lutte contre l'insécurité alimentaire et qui éduque les jeunes à développer leur autonomie alimentaire. On trouve un bouillon de bœuf, un de légumes et un de poulet, faits à partir d'ingrédients de première qualité. *4,99 \$, chez IGA.*



### RENCONTRE EN CANETTES

Maude, notre directrice contenu et création, adore la bière sure et n'avait pas encore trouvé d'équivalent à son goût en version sans alcool. C'est maintenant chose du passé grâce à la bière Aurora, une bière sure à la framboise et au kombucha, de la microbrasserie Le BockAle. Avec un volume d'alcool de 0,5 %, elle est super rafraîchissante, et son goût est acidulé, tandis que son effervescence est accentuée par le kombucha. À déguster en rêvant aux premières journées chaudes à venir. *53,88 \$ la caisse de 12 bières, sur boutique. lebockale.com et dans les boutiques spécialisées.*



### COMME UN DESSERT

On aimait déjà les yogourts de la ferme Vallée verte, dans Lanaudière, qui sont sans colorants, sans arômes artificiels ni agents de conservation, mais on est encore davantage tombés sous leur charme grâce à leur yogourt au sucre d'érable pur. Du bonheur une cuillère à la fois, parfait pour le temps des sucres. *Entre 5,75 \$ et 6,75 \$, dans certaines épicerie.*

**OFFREZ DES RECETTES GAGNANTES  
AVEC LE LIVRE À LA PLAQUE!**



**EN LIBRAIRIE ET SUR BOUTIQUERICARDO.COM**

# RECETTES DE SEMAINE

CES RECETTES VIDE-FRIGO SONT À LA FOIS ÉCONOMIQUES, RASSASIANTES ET SIMPLES À CUISINER. NÉCESSITANT PEU D'INGRÉDIENTS ET PRÊTES EN DEUX TEMPS, TROIS MOUVEMENTS, NOS SIX PROPOSITIONS SONT TOUT INDIQUÉES LES SOIRS DE SEMAINE ET PLAIRONT À TOUS.



VÉGÉ

**frittata à la courgette  
et aux tomates séchées** › p. 23



**gnocchis aux asperges  
et au jambon** > p. 25

**TOUT-  
EN-UN**



**nouilles ramen au kimchi  
et au porc** › p. 26

MOINS DE  
**5\$**  
PAR PORTION





CHIC ET  
SIMPLE

tartines aux merguez  
et au fenouil mariné › p. 26

salade *panzanella* aux  
légumineuses et au poulet

CHOIX  
SAIN



## salade *panzanella* aux légumineuses et au poulet

---

PRÉPARATION 20 minutes

---

CUISSON 8 minutes

---

PORTIONS 4

---

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive  
1 gousse d'ail, râpée finement  
150 g (3 tasses) de cubes de pain baguette  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge  
1 boîte de 540 ml (19 oz) d'un mélange de légumineuses, rincées et égouttées  
2 tomates, coupées en cubes  
1 pot de 170 ml de cœurs d'artichauts dans l'huile, égouttés et coupés grossièrement  
130 g (3/4 tasse) de poulet cuit effiloché  
140 g (6 tasses) de bébés épinards

- 1 Placer la grille au centre de four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Dans un grand bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile et l'ail. Saler et poivrer. Ajouter les cubes de pain et bien les enrober de l'huile. Répartir sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Cuire au four 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser tiédir.
- 3 Entre-temps, dans le même bol, mélanger le reste de l'huile avec le vinaigre et les légumineuses. Saler et poivrer. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer à nouveau, ajouter les croûtons de pain et bien mélanger. Laisser macérer 5 minutes pour ramollir le pain, si désiré.
- 4 Dans une grande assiette de service, déposer la salade. Servir aussitôt.

## frittata à la courgette et aux tomates séchées photo p. 18

---

PRÉPARATION 15 minutes

---

CUISSON 25 minutes

---

PORTIONS 4

---

12 œufs  
1 courgette, râpée  
100 g (1/2 tasse) de tomates séchées dans l'huile, égouttées et hachées grossièrement  
100 g (4 tasses) de roquette  
30 g (1/4 tasse) de copeaux de parmesan  
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive  
1 citron, le zeste râpé finement

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Beurrer généreusement une poêle en fonte d'environ 25 cm (10 po) de diamètre.
- 2 Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs, la courgette et les tomates séchées. Saler et poivrer généreusement.
- 3 Verser le mélange dans la poêle et cuire au four environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits et légèrement dorés. Laisser tiédir 5 minutes.
- 4 Entre-temps, dans un bol, mélanger le reste des ingrédients. Saler et poivrer.
- 5 Couper la frittata en pointes. Servir avec la salade de roquette.

tilapia pané aux  
croustilles de maïs

OPTION  
POISSON



## tilapia pané aux croustilles de maïs

---

PRÉPARATION 25 minutes

---

CUISSON 15 minutes

---

PORTIONS 4

---

50 g (1/3 tasse) de farine tout usage non blanchie  
5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnement au chili  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu  
2 œufs  
200 g (2 tasses) de croustilles de maïs jaune concassées finement  
675 g (1 1/2 lb) de filets de tilapia, coupés en bâtonnets de 7,5 cm (3 po) de longueur  
375 g (2 1/2 tasses) de grains de maïs surgelés, décongelés  
180 ml (3/4 tasse) d'eau  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
280 g (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux  
1/2 lime, le zeste râpé finement  
Feuilles de coriandre, au goût (facultatif)

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Dans une assiette creuse, placer la farine et les épices. Saler et bien mélanger. Dans une autre assiette creuse, battre légèrement les œufs. Dans une troisième assiette, placer les croustilles concassées.
- 3 Enrober les bâtonnets de poisson de la farine. Secouer pour en retirer l'excédent. Tremper le poisson dans les œufs battus et égoutter légèrement. Enrober de croustilles en pressant.
- 4 Déposer les bâtonnets de poisson sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Cuire au four 15 minutes en retournant le poisson à mi-cuisson.
- 5 Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition le maïs et l'eau. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire le maïs en purée. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Saler et poivrer.
- 6 Dans un petit bol, mélanger les tomates et le zeste de lime. Saler et poivrer.
- 7 Dans des assiettes, répartir la purée de maïs. Y déposer les bâtonnets de poisson et accompagner des tomates. Parsemer de feuilles de coriandre, si désiré.

## gnocchis aux asperges et au jambon photo p. 19

---

PRÉPARATION 15 minutes

---

CUISSON 17 minutes

---

PORTIONS 4

---

2 paquets de 350 g chacun de gnocchis frais ou sous vide  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
225 g (1/2 lb) d'asperges parées, coupées en tronçons de 4 cm (1 1/2 po) de longueur  
1 carotte, coupée en petits dés  
375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium  
225 g (1/2 lb) de jambon blanc, coupé en dés  
45 ml (3 c. à soupe) d'aneth ciselé grossièrement, et plus pour le service

- 1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, dorer les gnocchis dans le beurre 6 minutes en remuant quelques fois. Ajouter les légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 2 Ajouter le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes et les gnocchis soient tendres. Ajouter le jambon et l'aneth. Poivrer et bien mélanger. Ajouter du bouillon au besoin.
- 3 Dans des assiettes creuses, répartir les gnocchis. Parsemer d'aneth, si désiré. Servir aussitôt.

## nouilles ramen au kimchi et au porc photo p. 20

---

**PRÉPARATION** 15 minutes

**CUISSON** 17 minutes

**PORTIONS** 4

---

- 4 œufs, tempérés
- 3 paquets de 120 g chacun de nouilles ramen sèches (voir note)
- 340 g (3/4 lb) de porc haché maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de kimchi maison ou du commerce, haché grossièrement
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 2 oignons verts, émincés finement
- Graines de sésame grillées, au goût (facultatif)

**1** Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les œufs 6 minutes pour un jaune coulant. À l'aide d'une écumoire, retirer les œufs et refroidir sous l'eau froide. Écaler les œufs et réserver sur une assiette.

**2** Dans la même casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Remuer pour qu'elles se détachent. Égoutter et rincer sous l'eau froide.

**3** Entre-temps, dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le porc dans l'huile en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce qu'il soit doré, soit environ 8 minutes. Ajouter le kimchi et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter le bouillon et laisser réduire la sauce presque à sec. Ajouter les nouilles et bien mélanger.

**4** Dans des assiettes creuses, répartir les nouilles. Parsemer des oignons verts et des graines de sésame. Garnir d'un œuf et le couper en deux.

**[NOTE]** Si vous utilisez des nouilles ramen fraîches, prévoyez-en environ 340 g (3/4 lb).

## tartines aux merguez et au fenouil mariné photo p. 21

---

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 8 minutes

**PORTIONS** 4

---

- 1 bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuillage de fenouil, ciselé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 8 saucisses merguez
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise
- 1 citron, le zeste râpé finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe, ciselées finement, et plus pour le service
- 1 pain baguette coupé en deux à l'horizontale, puis coupé en 2 tronçons, chaud
- 90 g (2 tasses) de feuilles de laitue frisée, déchirées

**1** Dans un bol, mélanger le bulbe et le feuillage de fenouil, la moitié du jus de citron et le sel. Laisser macérer le temps de préparer les tartines.

**2** Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, cuire les saucisses dans l'huile de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Éponger sur un papier absorbant. Sur un plan de travail, couper chaque saucisse en deux sur la longueur. Réserver sur une assiette.

**3** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le zeste et le reste du jus de citron et la menthe. Saler légèrement et poivrer.

**4** Tartiner l'intérieur du pain de mayonnaise au citron. Garnir de la laitue. Répartir 4 demi-saucisses par tartines et garnir du fenouil mariné. Parsemer de feuilles de menthe, si désiré.

# HERBS2

On ouvre le pot et hop!  
On en met partout!



## Bouquet italien

Pour vos sauces tomates ou à la crème, en base de pizza, sur des croûtons de pain ou des pâtes, ce bouquet de fraîcheur vous fera voyager au cœur de l'Italie. Plus jamais vous ne reviendrez au petit sachet d'épices séchées!

## Échalote française

Viandes, poissons, tartares, moules ou omelettes seront rehaussés en toute délicatesse. Ajoutez à de l'huile d'olive et du sirop d'érable, et obtenez une vinaigrette incroyable en claquant des doigts!



# 5 petits pots indispensables dans votre frigo



## Pesto végétal

Sur des pâtes, en base de pizza, en condiment pour burger végétal ou en marinade pour gorgonzola de saveurs le tofu, ce pesto 100 % végétal transforme tous vos plats à tous coups!

## Herbes salées\*

Attention : les herbes salées sont... salées! Utilisez-les en remplacement du sel pour des légumes en papillote, des pommes de terre sous toutes leurs formes, dans une soupe ou même du riz. La salière peut aller se cacher dans l'armoire!

\*Offertes chez IGA, Maxi, Provigo et Walmart.



## Mélange asiatique

On se transporte en orient à chaque bouchée! Soupes, marinades, poissons et crevettes, mayonnaises, sur des légumes grillés et même les viandes, ce mélange asiatique illumine chaque plat.



La gamme Herbs2 est offerte en exclusivité dans tous les IGA du Québec dans la section des fruits et légumes!

**La base du goût.**





# Poulet au beurre

 15 min  25 min  4 portions

## Ingrédients

2 c. à soupe de beurre  
1 1/2 lb de poitrines de poulet désossées, coupées en cubes  
1 oignon, haché finement  
1/2 c. à thé de cannelle moulue  
1 c. à soupe de gingembre frais, haché finement  
1/4 c. à thé de cardamome moulue  
1/2 c. à thé de curcuma moulu  
2 gousses d'ail, hachées  
2 c. à soupe de pâte de tomate  
1/2 tasse de sauce tomate  
1/2 tasse de yogourt nature  
1/2 tasse de crème à cuisson 15 %  
2 c. à soupe de beurre  
Sel et poivre du moulin, au goût  
1 lime, coupée en quartiers (facultatif)  
1/4 tasse de coriandre fraîche (facultatif)

## Préparation

1. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, faire fondre le beurre. Faire dorer les morceaux de poulet en les retournant de temps à autre pendant 4 ou 5 minutes.
2. Ajouter l'oignon, la cannelle, le gingembre, la cardamome, le curcuma et l'ail. Poursuivre la cuisson en remuant pendant 1 minute.
3. Ajouter la pâte de tomate et la sauce tomate. Bien mélanger.
4. Couvrir et baisser le feu au minimum. Laisser mijoter pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit.
5. Entre-temps, dans un petit bol, bien mélanger le yogourt avec la crème.
6. Verser le mélange de yogourt et de crème dans la poêle. Poursuivre la cuisson pendant 3 ou 4 minutes - éviter de laisser bouillir la préparation.
7. Ajouter le beurre et laisser fondre. Saler et poivrer. Mélanger.
8. Si désiré, garnir de coriandre et servir avec les quartiers de lime.

## Suggestion

Accompagnements suggérés :  
riz basmati ou naan.

# 10 ASTUCES POUR FAIRE MAIGRIR SA FACTURE D'ÉPICERIE

ON A RAISON DE TROUVER QUE L'ÉPICERIE COÛTE DE PLUS EN PLUS CHER POUR DES PANIERS DE MOINS EN MOINS REMPLIS. SELON LES EXPERTS, UNE FAMILLE DE QUATRE PERSONNES RISQUE DE PAYER PRÈS DE 1000 \$ DE PLUS EN 2022 POUR MANGER. HEUREUSEMENT, IL EXISTE PLUSIEURS STRATÉGIES QUI PEUVENT NOUS AIDER À RÉCUPÉRER DES CENTAINES DE DOLLARS PAR ANNÉE.

par ANNIE FERLAND, NUTRITIONNISTE ET DOCTEURE EN PHARMACIE

## 1. Consulter les circulaires

En étudiant les circulaires chaque semaine, on finit par repérer plus facilement les rabais importants. Puisque les promotions substantielles se trouvent en général dans les premières pages, on s'en sert pour planifier nos repas. Il ne faut pas oublier que les promotions reviennent toutes les 4 à 8 semaines. Il peut donc être avantageux de noter le cycle de solde de nos produits préférés, de les stocker et d'attendre le prochain pour en racheter.

## 2. De la souplesse dans nos recettes

Il faut oser remplacer le poivron rouge de notre recette par le poivron vert, deux fois moins cher! En prenant l'habitude d'utiliser régulièrement les applications anti-gaspi, on peut aussi trouver beaucoup d'aliments légèrement défraîchis, ou dont la date de péremption est proche, mais qui sont encore bons. Le vrac et le surgelé sont également des mines d'or d'options beaucoup moins coûteuses.

## 3. Moins de viande, plus d'argent

On mange moins de viande pour notre santé et pour l'environnement, mais on peut aussi le faire pour diminuer notre facture d'épicerie! On ose le tofu, le tempeh, les légumineuses, le « sans-viande », les edamames ou la protéine végétale texturée (PVT). Mine de rien, si on prend l'habitude de remplacer 454 g (1 lb) de viande hachée par semaine par une quantité équivalente de protéines végétales, on peut économiser près de 250 \$ par année.



Annie Ferland est nutritionniste, docteure en pharmacie et fondatrice de Science & Fourchette, une plateforme en ligne crédible et indépendante en nutrition. Communicatrice scientifique passionnée et fan inconditionnelle du plaisir de manger, elle simplifie la science derrière chaque bouchée.

## 4. Une photo de notre frigo

On peut économiser gros en faisant l'inventaire de ce qu'on a encore à la maison. Pourtant, c'est une étape que beaucoup d'entre nous négligent par manque de temps. La solution, c'est de tout prendre en photo! En cas de doute une fois à l'épicerie, on pourra vérifier ce qu'on a sur nos tablettes avant d'acheter.

## 5. Plus c'est vu, plus c'est vendu

La disposition des produits à l'épicerie est réfléchi pour nous séduire et pour multiplier les achats non planifiés. Les marques n'hésitent pas à déboursier beaucoup d'argent pour obtenir les espaces sur les tablettes situées à la hauteur de nos yeux et de nos mains. Alors, si on regarde en haut ou en bas des étagères, on peut dénicher de belles économies et des produits souvent plus nutritifs. Et pour éviter de se créer des besoins, on se laisse guider par notre liste d'épicerie, préalablement remplie.

## 6. Le rabais qui n'en est pas un

On pense souvent que les produits mis en vedette au bout des allées, ou encore empilés en pyramide géante, sont des aubaines extraordinaires. Ce n'est peut-être pas le cas! Ce sont des endroits prisés par les fabricants, puisqu'ils savent que leurs produits seront vendus en grande quantité. Avant d'en mettre dans notre panier, on pense à regarder l'affichage du prix au poids pour vérifier si on est devant un vrai ou un faux rabais (voir l'explication à la page suivante). 

### **L’AFFICHAGE DU PRIX AU POIDS, UNE ARME REDOUTABLE**

Le format de yogourt de 900 g nous en offre-t-il plus pour notre argent que celui de 650 g ? Pour être certain de faire le choix le plus économique, peu importe le rabais ou le format à l’achat, on repère le prix pour 100 g ou 100 ml sur l’étiquette placée directement sur les tablettes (oui, celui en tout petit!). C’est une bonne habitude à prendre, puisque plusieurs experts s’entendent pour dire que les consommateurs qui se basent sur le prix par unité de mesure pour faire leur sélection font en général les meilleurs choix pour leur portefeuille.

### **7. Démasquer la « réduflation »**

Il semble y avoir moins de biscuits dans notre paquet et la bouteille de jus est légèrement plus petite que la dernière fois ? On a probablement réduit subtilement les quantités du produit, sans en baisser le prix ! La « réduflation » est une pratique courante des géants de l’alimentation pour faire passer une augmentation sans que cela paraisse. Pour contourner ce phénomène, on utilise encore une fois l’affichage du prix au poids et on opte pour les marques maison. En plus d’être moins chères, elles sont moins enclines à utiliser cette tactique.

### **8. Retourner à la base**

On économise toujours quand on cuisine soi-même ses repas, ses collations et ses desserts, puisque le prix des produits de base, comme les œufs, la farine, le sucre et le lait, a peu ou pas augmenté au fil des années. Sans surprise, les boîtes-repas, le prêt-à-manger et les aliments ultra-transformés feront toujours grimper nos factures de façon vertigineuse, même s’ils peuvent bien nous dépanner de temps en temps.

### **9. Laisse faire, je vais le faire**

Les minicarottes pelées, le fromage râpé et la salade lavée sont pratiques, et nous font certainement gagner du temps de préparation. Toutefois, la gamme des aliments frais peu transformés s’accompagne d’une facture bien salée pour le consommateur. On a fait l’exercice ! Si on retire de notre panier 10 de ces aliments par semaine pour les remplacer par les mêmes aliments de base et un peu de notre temps, on peut économiser près de 900 \$ par année.

### **10. Minimiser le gaspillage, maximiser le frigo**

Selon les statistiques, le gaspillage alimentaire équivaut à près de 1 100 \$ par année jetés dans les poubelles. Pour s’assurer de ne rien perdre, on adopte la loi du « premier aliment entré, premier aliment sorti ». On fait aussi des soupers « touski » en plaçant tous nos restants au centre de la table. Simple, mais efficace.



## **CES ALIMENTS AUX PRIX GALOPANTS**

**Cette année, on s’attend à ce que les produits laitiers, les légumes et les produits de boulangerie soient les plus touchés par les hausses de prix. Tout ça, c’est la faute des remous causés par la pandémie, de la pénurie de main-d’œuvre, des coûts liés au transport et aux changements climatiques. Le prix de la viande, qui a déjà beaucoup grimpé au fil des années, devrait demeurer plus stable, mais tout de même cher le kilo.**



**RICARDO**  
BOUTIQUE + CAFÉ

---

**Pour le plaisir  
de manger ensemble**

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC  
[boutiquericardo.com](http://boutiquericardo.com)



## les choix de **BRIGITTE**

### Mes coups de cœur du printemps



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

#### **PETIT ROBOT AUX GRANDS POUVOIRS**

Plus besoin de sortir du placard le gros robot culinaire lourd, encombrant et difficile à nettoyer pour hacher et mélanger une petite quantité d'ingrédients. Notre robot culinaire d'une contenance de 1 litre est muni de quatre lames incurvées en acier inoxydable pour couper et mixer les aliments sans effort. Il est aussi doté de deux réglages de vitesse et de l'option d'impulsion, qui permettent un contrôle précis pour des résultats fins ou plus gros. Un nouvel incontournable dans la cuisine. 49,99 \$.

#### **CHAUD DEVANT!**

Parfait pour les lunches en télétravail ou les jeunes en appartement, notre nouvelle machine à sandwich permet de créer le meilleur *grilled cheese* qui soit en grillant les tranches de pain à la perfection. On peut aussi y préparer une foule de sandwiches chauds, selon l'inspiration du moment. Les plaques sont antiadhésives, ce qui facilite le nettoyage de l'appareil. En plus, il est compact et pratique. 24,99 \$.



#### **TOUT LÉGER**

J'aime tellement notre couteau de chef ultraléger que je l'ai offert en cadeau à ma mère. Étant 30 % plus léger que nos autres couteaux de chef, on a besoin de moins de force pour le manipuler. Il est ergonomique et facile à utiliser pour couper une grande variété d'aliments. Il est en acier inoxydable, conçu pour durer, et il résiste aux taches de rouille. Il est vendu avec un étui protecteur. 44,99 \$.



#### **LE MEILLEUR DES DEUX MONDES**

Dans ma famille, on raffole de la tarte au citron tout autant que du gâteau au fromage. Ici, on combine les deux. Inspiré du populaire dessert servi au Café RICARDO, notre nouveau gâteau au fromage et au citron vendu chez IGA est divin. Il est fait d'un mélange crémeux à base de fromage à la crème aromatisé au citron, servi sur une croûte de biscuits Graham et décoré de meringues. Parfait pour recevoir à nouveau. 20,99 \$, chez IGA.

\* Les accessoires sont offerts dans plusieurs cuisineries au Québec, dans les boutiques RICARDO de Laval, de Saint-Lambert et de Québec, ainsi qu'en ligne sur [boutiquer Ricardo.com](http://boutiquer Ricardo.com).

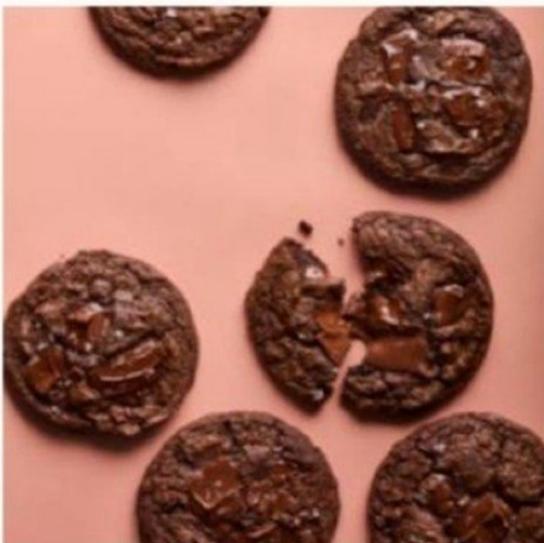
## Les règles de la congélation



Le ménage du congélateur peut s'avérer une tâche pénible quand on doit tenter de différencier les restes de nourriture et éviter qu'une avalanche de contenants ne nous tombe dessus. Dans ce cas, on lira avec grand profit *Les 10 commandements de la congélation intelligente*. Un article pour nous apprendre à mieux ranger nos petits plats à congeler. Pratique!

### Tire sur la...

Manger de la tire sur la neige est un de nos plaisirs gourmands préférés du printemps. Mais que faire si toute la neige a fondu ou qu'on n'a plus de sirop? Notre communauté regorge d'idées surprenantes pour régler la situation. Verser la tire directement dans un contenant de crème glacée, ou sur de la glace concassée, ou encore utiliser du miel au lieu du sirop bouilli. Merci de nous faire connaître vos trouvailles par Facebook et Instagram!



### RÉVOLUTION CABANE À SUCRE

Dans le magazine de l'an dernier, on a adopté des recettes traditionnelles de cabane à sucre au goût du jour avec un menu végétarien aux saveurs d'antan.

Rendez-vous en ligne pour les retrouver:

**Cretons végétaliens**

**Tofu brouillé**

**Fèves sans lard au sirop d'érable**

**Et plus encore!**



### PRATIQUES ACCESSOIRES CONNEXES

Sur notre boutique en ligne, on trouve une belle gamme de petits électroménagers, mais aussi plusieurs accessoires pour les utiliser à leur plein potentiel. C'est le cas de ce contenant de cuisson en acier inoxydable conçu pour l'autocuiseur, qui facilite la préparation des repas grâce à sa grande capacité. Il est parfait pour attendrir les gros morceaux de viande et pour cuisiner des sauces et des ragoûts. 39,99 \$ sur [boutiquericardo.com](http://boutiquericardo.com).

## Questions sans réponses

Pour notre dossier Ben voyons donc! (page 106), notre collègue Julie, directrice numérique, a analysé les recherches qui revenaient fréquemment sur notre site sans trouver de recettes associées. Nous avons choisi quelques desserts, mais d'autres demandes demeurent. Parmi celles-ci, on trouve des tournedos de poulet au bacon, du coq au porc et... des cuisses de grenouille! Ces recettes verront-elles le jour? À suivre.



## ABONNEZ-VOUS

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 sur la boutique en ligne

**1 AN | 8 numéros | 39,99 \$ \***

**2 ANS | 16 numéros | 69,99 \$ \***

Obtenez 10% de rabais sur votre abonnement  
lorsque vous l'achetez en ligne avec le code promo  
**COUPONRICARDO10.**

**[ricardocuisine.com/abonnement](http://ricardocuisine.com/abonnement)**

\*Nos abonnements sont maintenant en renouvellement automatique à l'exception des abonnements-cadeaux. 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](http://ricardocuisine.com) ou communiquez avec le service à la clientèle.

En collaboration avec  
COMPLIMENTS

pierogis au brocoli et  
au bacon › p. 52



*Des plats généreux*  
**À PETITS PRIX**

AVEC CES PROPOSITIONS QUI METTENT À PROFIT LES ALIMENTS DE BASE QU'ON TROUVE DANS LE RÉFRIGÉRATEUR ET LE GARDE-MANGER, ON CUISINE UNE FOULE DE PLATS SAVOUREUX À UN PRIX AVANTAGEUX POUR LE PORTEFEUILLE. EN COLLABORATION AVEC IGA ET LES PRODUITS COMPLIMENTS, VOICI DES RECETTES POUR BIEN MANGER À PETIT PRIX. TOUT LE MONDE Y TROUVERA SON COMPTE!

## À LA FAÇON ZÉRO GASPI

Ces pâtes maison en forme de demi-lune sont une option bon marché en plus d'être faciles à préparer. Elles sont farcies d'un mélange de brocoli, de bacon et de crème sure. Ce dernier ingrédient, qui rend la farce très crémeuse, est aussi utilisé dans la confection de la pâte en plus de servir d'accompagnement. Une façon de minimiser les restes et de réduire les risques de gaspillage.

*L'astuce  
petit prix*

Dans cette recette antigaspi, **le brocoli est utilisé en entier!** On coupe de longs bouquets en gardant les tiges. Une fois qu'il est cuit, on en met une partie dans la farce et on sert l'autre en accompagnement.



*L'astuce  
petit prix*

Cette recette est des plus pratiques pour **passer les restes de fines herbes**. Notre conseil est d'utiliser ce qu'on a sous la main: il n'est pas nécessaire qu'elles y soient toutes. On manque d'épinards par ailleurs? On met alors plus de poireau, ou on le remplace par du kale ou un autre légume-feuille.

(RECETTE DE NOTRE  
PAGE COUVERTURE)



## SANS CREVER LE BUDGET

La chakchouka est une spécialité d'Afrique du Nord qui intègre des œufs et qu'on sert avec du pain grillé. Cette variante verte mise sur des poireaux attendris à la poêle avec de l'ail et du cumin pour remplacer la tomate. Après avoir ajouté les épinards et les herbes, on creuse de petits nids où cuiront doucement les œufs jusqu'à ce que le blanc soit ferme et que le jaune soit encore coulant. Un mélange d'harissa et de jus de citron, qu'on répartit sur les œufs, apporte une note de piquant. Un plat rempli de fraîcheur, qui fera notre bonheur au brunch ou en lunch.

casserole d'œufs aux poireaux  
(chakchouka verte) › p. 54



## VERSION VÉGÉ POUR ÉCONOMISER

Bonifié par les parfums de la lime et de la noix de coco, ce riz frit végétarien, fait avec du tofu émietté et des patates douces, profite des couleurs du kale et du poivron rouge. La sauce soya et le sambal oelek, deux condiments de base de nos frigos, en intensifient la saveur. Non seulement le résultat est très goûteux, mais la recette est aussi plus douce pour le portefeuille qu'une version semblable à base de viande. Deux bonnes raisons de la cuisiner sans tarder!



Les riz frits sont d'excellents **vide-frigo**. Vous n'avez pas de patates douces? Remplacez-les par des pommes de terre, des carottes ou encore un autre légume racine.

## PARTI PRIS POUR LES PÂTES

Des pâtes, des conserves et une rapidité d'exécution inégalée : qui dit mieux ! On rehausse ici une sauce tomate de base en lui ajoutant de la vodka, de la crème et du parmesan râpé, pour une touche d'umami. On parsème ensuite les assiettes de quelques feuilles de basilic afin d'apporter de la couleur et une note de fraîcheur à ce plat crémeux et tout à fait délicieux.



Les **pâtes alimentaires** ont l'avantage d'être polyvalentes et de se conserver longtemps. Leur prix est à la hausse ? On surveille les rabais et on fait des provisions.

rigatonis à la sauce Romanoff > p. 53

## OPTION LONGUE CUISSON

La côtelette de porc est une coupe classée maigre et reconnue comme étant économique. On a choisi pour cette recette de faire cuire la viande plusieurs heures à la mijoteuse afin d'en tirer le maximum de tendreté. Le bouillon est épaissi dans la poêle ayant servi à dorer la viande, afin de récupérer les sucs de cuisson. On en obtient une sauce savoureuse, à laquelle on ajoutera de la crème au moment de servir. Ne reste qu'à régler l'appareil pour cinq heures de cuisson avant de retourner vaquer à nos occupations !



Les cuisses de poulet, tout comme les côtelettes de porc, sont des sources de protéines qui reviennent souvent en **première page des circulaires** des supermarchés. On les garde à l'œil pour profiter des rabais.



*L'astuce  
petit prix*

Les viandes plus « coriaces » sont souvent **les plus abordables**. Elles gagnent en tendreté en profitant d'une longue cuisson, comme celle qu'offre la mijoteuse. On visite le site [ricardocuisine.com](http://ricardocuisine.com) pour découvrir d'autres recettes économiques à la mijoteuse.



côtelettes de porc à la moutarde  
à la mijoteuse › p. 52



salade de courgettes aux raisins  
et au thon › p. 51



## LA FRAÎCHEUR À PEU DE FRAIS

Les boîtes de thon sont une des options populaires quand il s'agit de préparer un repas à coût moindre. Et en plus, pas besoin de cuire le poisson ! Cette recette inclut aussi des raisins frais pour leur côté sucré, de la courgette attendrie et de l'oignon, que l'on mélange à un reste de pesto. Pour une touche d'onctuosité : une purée de haricots blancs sur laquelle on répartit la salade. Efficace et rapide !



**Du thon et des haricots en boîte**, à peu près tout le monde en a dans son garde-manger. Et en ce qui a trait aux aliments frais, on peut remplacer les courgettes par des concombres. Ce légume facilement accessible ajoute de la fraîcheur à la salade en plus de nous épargner une étape de cuisson.



## LE TEMPEH, UN PRÉCIEUX ALLIÉ

Un peu plus coûteux, mais plus riche en protéines que le tofu, le tempeh est un produit à base de haricots de soya fermentés qui remplace ici la viande. On le coupe en dés, qu'on fait dorer à la poêle jusqu'à ce que les morceaux prennent une texture croustillante à l'extérieur. Une laque composée d'un mélange de miel épicé est ensuite ajoutée pour en bonifier la saveur. À servir en garniture de cette salade légèrement acidulée et débordante de fraîcheur.

salade mesclun à la pomme  
et au tempeh miel-cari > p. 54



Le tempeh est une source de **protéine végétale qui se congèle bien**. On devrait toujours en conserver un bloc dans son congélateur, d'autant plus qu'il se décongèle rapidement et que son format le rend facile à utiliser.



boulettes de dindon  
aux épinards > p. 51



Un des attraits de cette recette est qu'on peut la **faire à l'avance et la congeler**. On peut aussi remplacer le dindon par du poulet ou du porc haché pour réduire un peu les coûts. La viande convoitée est en rabais? On en profite et on double la recette pour congeler encore plus de boulettes.

## MI-VIANDE, MI-LÉGUME

Les boulettes de viande sont synonymes de repas abordables en plus d'être un bon dépanneur les soirs où on est plus pressés. Faites avec du dindon haché, celles-ci intègrent de la chapelure panko et une généreuse quantité de bébés épinards hachés, qui ajoutent de la couleur à la préparation. On accompagne les boulettes d'une salade de tomates cerises, qu'on arrose d'une vinaigrette express. Vite fait, bien fait, et économique qui plus est.

## UN GOÛT RELEVÉ À COÛT MOINDRE

Les cuisses de poulet et les pommes de terre sont deux des aliments privilégiés dans le développement de recettes à faible coût. Et c'est encore plus vrai lorsqu'on les associe à deux autres ingrédients courants de nos armoires : des olives et des cœurs d'artichauts en pots. Un plat goûteux compte tenu du mélange d'épices qui enrobe la viande et de la pâte de tomates ajoutée à la sauce.

cuisses de poulet aux olives  
et aux artichauts > p. 50



## cuisses de poulet aux olives et aux artichauts

photo p. 48

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 1 h 15

PORTIONS 4

- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon, haché
- 65 g (1/3 tasse) d'olives vertes et/ou noires dénoyautées et coupées en deux
- 1 pot de 170 ml (6 oz) de cœurs d'artichauts dans l'huile, rincés et égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de graines de fenouil moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika doux
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 4 cuisses de poulet avec la peau
- 1 citron, coupé en quartiers et épépiné
- 8 petites pommes de terre blanches, pelées
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

**1** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

**2** Dans un plat de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po), mélanger l'ail, l'oignon, les olives, les artichauts et 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile.

**3** Dans un petit bol, mélanger les épices.

**4** Sur une assiette, frotter les cuisses de poulet avec les quartiers de citron et le reste de l'huile. Enrober la viande avec le mélange d'épices. Saler et poivrer. Répartir les cuisses et les quartiers de citron sur le mélange d'artichauts. Cuire au four 1 h 10 ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.

**5** Entre-temps, déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter et huiler légèrement.

**6** Retirer le poulet du four. Régler le four à grill (*broil*). Déposer les cuisses sur une autre assiette.

**7** Dans un petit bol, mélanger la pâte de tomates avec l'eau. Ajouter ce mélange dans le plat de cuisson et bien mélanger. Y répartir les pommes de terre. Remettre les cuisses de poulet.

**8** Griller au four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la peau du poulet soit bien dorée et croustillante, si désiré, et que les pommes de terre soient chaudes.

Les olives et les cœurs d'artichauts en pots ou en boîtes font partie des **denrées qui se conservent longtemps, une fois ouverts**. Et même si leur coût initial a l'avantage d'être réparti dans le temps, rien ne nous empêche de surveiller les rabais.



## boulettes de dindon aux épinards

photo p. 47

**PRÉPARATION** 30 minutes  
**CUISSON** 21 minutes  
**REFROIDISSEMENT** 15 minutes  
**PORTIONS** 4  
\* SE CONGÈLENT \*

### *Boulettes*

140 g (6 tasses) de bébés épinards, hachés grossièrement  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
450 g (1 lb) de dindon haché  
40 g (1/2 tasse) de chapelure panko  
1 œuf  
1 gousse d'ail, hachée

### *Salade de tomates*

420 g (3 tasses) de tomates cerises de couleurs variées, coupées en deux  
45 ml (3 c. à soupe) de feuilles de menthe ciselées  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc  
10 ml (2 c. à thé) de miel

### *Boulettes*

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
- 2 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, attendrir les épinards dans l'huile 1 minute en remuant. Saler et poivrer. Égoutter les épinards dans un tamis en pressant légèrement. Laisser tiédir 15 minutes.
- 3 Dans un grand bol, placer les épinards, le dindon, la chapelure, l'œuf et l'ail. Saler, poivrer et bien mélanger avec les mains.
- 4 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 45 ml (3 c. à soupe), former des boulettes avec le mélange de viande. Terminer de les façonner en les roulant dans les mains légèrement huilées. Déposer les boulettes sur la plaque. Congeler à cette étape, si désiré.
- 5 Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient bien cuites et légèrement dorées.

### *Salade de tomates*

- 6 Entre-temps, dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Saler et poivrer. Au moment de servir, égoutter les tomates.
- 7 Répartir les boulettes dans des assiettes. Ajouter la salade de tomates. Accompagner de couscous et de yogourt grec nature, si désiré.

## salade de courgettes aux raisins et au thon

photo p. 44

**PRÉPARATION** 30 minutes  
**CUISSON** 10 minutes  
**PORTIONS** 4

1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs, rincés et égouttés  
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive  
45 ml (3 c. à soupe) d'eau  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
2 courgettes, coupées en rondelles de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur  
130 g (3/4 tasse) de raisins rouges, coupés en deux  
1/2 oignon rouge, émincé  
15 g (1/2 tasse) de feuilles de persil  
30 ml (2 c. à soupe) de pesto maison ou du commerce  
2 boîtes de 170 g chacune de thon dans l'huile, égoutté  
65 g (1 tasse) de croustilles de pitas multigrains du commerce concassées

- 1 Au robot culinaire, réduire en purée lisse les haricots avec 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile, l'eau et le jus de citron. Saler et poivrer. Réserver.
- 2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, attendrir les courgettes dans le reste de l'huile jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transvider dans un grand bol.
- 3 Ajouter les raisins, l'oignon, le persil et le pesto dans le bol des courgettes. Saler, poivrer et bien mélanger.
- 4 Répartir la purée de haricots dans des assiettes. Ajouter le mélange de courgettes. Garnir du thon et des croustilles de pita.



Se procurer des produits de **marques maison** à prix avantageux, comme Compliments, est une bonne façon d'économiser sans se priver. On a l'assurance d'avoir en main des produits de qualité, avec lesquels on peut cuisiner de bons petits plats pour sa famille sans casser la tirelire. Et avec plusieurs produits offerts dans tous les rayons, ce n'est pas le choix qui manque!

## Pierogis au brocoli et au bacon

photo p. 36

**PRÉPARATION** 1 h 10  
**REPOS** 30 minutes  
**CUISSON** 30 minutes  
**PORTIONS** 4

### Pâte

265 g (1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> tasse) de farine tout usage non blanchie  
2,5 ml (<sup>1</sup>/<sub>2</sub> c. à thé) de sel  
60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) de crème sure  
60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) de lait  
1 œuf, légèrement battu

### Farce

250 ml (1 tasse) d'eau  
1 brocoli, coupé en bouquets avec les tiges (voir note)  
4 tranches de bacon, cuites  
1 gousse d'ail, hachée  
1 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> c. à thé) de flocons de piment broyé  
60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) de crème sure et plus pour le service  
60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) d'huile d'olive  
1 citron, le zeste râpé finement

### Pâte

**1** Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Creuser un puits au centre et y verser la crème sure, le lait et l'œuf. Mélanger à l'aide d'une fourchette ou avec les mains jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former.

**2** Déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et pétrir jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Façonner un disque avec les mains. Envelopper de pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes à la température ambiante.

### Farce

**3** Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive, porter l'eau à ébullition. Saler. Ajouter le brocoli. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Égoutter au besoin. Prélever 140 g (2 tasses) du brocoli et réserver sur une assiette pour le service.

**4** Au petit robot culinaire, hacher finement le reste du brocoli, le bacon, l'ail et le piment. Transvider dans un bol. Ajouter la crème sure. Saler, poivrer et bien mélanger.

### Montage

**5** Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à environ 2 mm (<sup>1</sup>/<sub>16</sub> po) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre, découper des disques dans la pâte. Déposer environ 7,5 ml (1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> c. à thé) de farce au centre de chaque disque. Badigeonner le pourtour d'eau et refermer en demi-lune en pressant le rebord pour bien sceller la pâte. Réserver sur une plaque légèrement farinée. Réutiliser les retailles.

**6** Dans la même poêle à feu moyen-élevé, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile. Placer la moitié des pierogis dans la poêle sans les coller les uns contre les autres. Verser de l'eau pour obtenir 1 cm (<sup>1</sup>/<sub>2</sub> po) de hauteur dans la poêle. Couvrir. Porter à ébullition et cuire 5 minutes. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement évaporée et que les pierogis commencent à dorer. Retourner les pierogis. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de l'huile et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Réserver sur une grande assiette. Poursuivre la cuisson avec le reste des pierogis et de l'huile.

**7** Dans la même poêle, ajouter les morceaux de brocoli pour les réchauffer. Saler et poivrer.

**8** Répartir les pierogis dans des assiettes creuses. Garnir du brocoli. Parsemer du zeste de citron et accompagner de crème sure, au goût.

**| NOTE |** À l'achat, choisissez un brocoli d'environ 340 g (<sup>3</sup>/<sub>4</sub> lb).

## côtelettes de porc à la moutarde à la mijoteuse

photo p. 43

**PRÉPARATION** 25 minutes  
**CUISSON** 5 heures  
**PORTIONS** 4

4 côtelettes de porc désossées d'environ 2 cm (<sup>3</sup>/<sub>4</sub> po) d'épaisseur ou 675 g (1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> lb) de tranches d'échine (voir note)  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
2 gros oignons, émincés  
30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie  
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet  
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne  
60 ml (<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tasse) de crème 35 %

**1** Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer les côtelettes de porc dans l'huile. Saler et poivrer. Déposer dans la mijoteuse.

**2** Dans la même poêle, dorer les oignons dans le gras de cuisson. Saupoudrer de la farine et bien mélanger. Ajouter le bouillon et la moutarde. Porter à ébullition en remuant. Saler et poivrer. Transvider dans la mijoteuse sur les côtelettes de porc.

**3** Couvrir et cuire à basse température (*Low*) 5 heures.

**4** Au moment de servir, ajouter la crème à la sauce. Répartir les côtelettes et la sauce dans des assiettes. Accompagner de salade verte ou de pâtes au beurre, si désiré.

**| NOTE |** Bien que les côtelettes soient un choix économique et fréquemment utilisées pour une cuisson à la mijoteuse, les tranches d'échine seront encore plus tendres ainsi cuites.

## rigatonis à la sauce Romanoff

photo p. 41

**PRÉPARATION** 15 minutes

**CUISSON** 15 minutes

**PORTIONS** 4

450 g (1 lb) de rigatonis  
1 oignon, haché  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail, hachées  
1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé  
1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés, égouttées  
125 ml (1/2 tasse) de pâte de tomates  
75 ml (1/3 tasse) de vodka  
180 ml (3/4 tasse) de crème 15 % à cuisson ou 35 %  
35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service  
Feuilles de basilic (facultatif)

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

**2** Entre-temps, dans une grande poêle à feu moyen-élevé, attendrir l'oignon dans l'huile. Ajouter l'ail et le piment. Cuire 1 minute en remuant. Ajouter les tomates et la pâte de tomates. Mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide des tomates soit évaporé. Ajouter la vodka en remuant.

**3** Ajouter l'eau de cuisson, la crème et le parmesan. Bien mélanger pour que la sauce soit homogène. Saler et poivrer. Ajouter les pâtes et les enrober de la sauce.

**4** Répartir les pâtes dans des bols. Parsemer de parmesan et de feuilles de basilic, si désiré. Servir aussitôt.

## riz frit au tofu et aux légumes

photo p. 40

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 25 minutes

**PORTIONS** 4

1 bloc de 450 g de tofu ferme, émietté  
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'arachide ou de canola  
300 g (2 tasses) de patates douces pelées et coupées en dés (environ 1 patate douce moyenne)  
1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés  
2 oignons verts, émincés, le blanc et le vert séparés  
120 g (2 tasses) de feuilles de chou kale émincées  
2 gousses d'ail, hachées  
450 g (3 tasses) de riz au jasmin cuit (voir note)  
1 lime, le zeste râpé finement  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime  
35 g (1/2 tasse) de copeaux de noix de coco non sucrée, grillés (voir note)  
45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya, ou plus au goût  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sambal oelek, ou plus au goût  
Quartiers de lime, pour le service

**1** Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, dorer le tofu dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Réserver sur une assiette.

**2** Dans la même poêle, attendrir les patates douces dans le reste de l'huile. Ajouter le poivron et le blanc des oignons verts. Cuire 2 minutes en remuant. Ajouter le kale et l'ail. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le kale soit légèrement tombé. Saler et poivrer.

**3** Ajouter le tofu, le riz, le zeste et le jus de lime, la noix de coco, la sauce soya et le sambal oelek. Réchauffer à feu élevé en remuant. Rectifier l'assaisonnement.

**4** Répartir le riz dans des bols. Parsemer du vert des oignons verts et accompagner de quartiers de lime, si désiré.

**[NOTES]** Pour obtenir 450 g (3 tasses) de riz cuit, il vous faudra cuire 175 g (3/4 tasse) de riz au jasmin.

Vous pouvez remplacer les copeaux de noix de coco par des filaments de noix de coco non sucré.

## Salade mesclun à la pomme et au tempeh miel-cari

photo p. 46

**PRÉPARATION** 25 minutes  
**CUISSON** 5 minutes  
**PORTIONS** 4

### Vinaigrette

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive  
60 ml (1/4 tasse) de jus de citron  
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne

### Salade

30 ml (2 c. à soupe) de miel  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
5 ml (1 c. à thé) d'harissa  
5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue  
1 bloc de tempeh de 240 g, coupé en dés  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
55 g (1/3 tasse) de graines de citrouille rôties  
35 g (1/4 tasse) de raisins secs dorés  
140 g (6 tasses) de mesclun  
30 g (1 tasse) de feuilles de coriandre  
4 concombres libanais, coupés en 6 longs quartiers  
1 pomme verte, épépinée et coupée en julienne

### Vinaigrette

**1** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Réserver.

### Salade

**2** Dans un autre bol, mélanger le miel, le jus de citron, l'harissa et les épices.  
**3** Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le tempeh dans l'huile. Retirer du feu. Ajouter le miel épicé en remuant. Ajouter les graines de citrouille et les raisins secs. Poursuivre la cuisson 30 secondes. Retirer du feu. Saler et poivrer.  
**4** Dans des assiettes, répartir le mesclun, la coriandre, les concombres et la pomme. Garnir du tempeh et arroser de la vinaigrette.

## casserole d'œufs aux poireaux (chakchouka verte)

photo p. 39

**PRÉPARATION** 35 minutes  
**CUISSON** 27 minutes  
**PORTIONS** 4

760 g (8 tasses) de poireaux émincés  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
2 gousses d'ail, hachées  
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu  
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet  
100 g (4 tasses) de bébés épinards  
45 g (1 tasse) d'un mélange d'herbes ciselées (aneth, menthe, persil, basilic, coriandre)  
4 à 8 œufs (voir note)  
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'harissa  
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de jus de citron  
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'eau  
1 oignon vert, émincé

**1** Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux, attendrir les poireaux dans l'huile sans coloration jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 10 minutes. Ajouter l'ail et le cumin. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.  
**2** Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Ajouter les épinards et les trois quarts des herbes. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que les épinards soient tout juste tombés, soit environ 2 minutes.  
**3** À l'aide d'une cuillère, former de 4 à 8 cavités dans le mélange de légumes. Y casser les œufs. Couvrir et laisser mijoter doucement de 7 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le blanc des œufs soit cuit, mais le jaune encore coulant. Saler les œufs.  
**4** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger l'harissa, le jus de citron et l'eau. Au moment de servir, arroser les œufs de mélange d'harissa, au goût. Parsemer du reste des herbes et de l'oignon vert. Servir avec du pain grillé et le reste du mélange d'harissa, si désiré.

**[NOTE]** Calculez 1 ou 2 œufs par portion, au goût.

**Maman, tes choux  
de Bruxelles sont  
tellellllement bons.**

**Prenez goût aux  
compliments.**



Découvrez les produits  
Compliments à [IGA.net](http://IGA.net)



**IGA**

# LES MEILLEURES

*fèves au lard*

DÉVELOPPER CETTE RECETTE DE FÈVES AU LARD A NÉCESSITÉ PLUSIEURS ESSAIS, AVEC DIFFÉRENTS INGRÉDIENTS ET MÉTHODES DE CUISSON. ON EST TRÈS SATISFAITS DE CETTE VERSION CUITE AU FOUR AVEC UN MINIMUM D'AROMATES ET DE GÉNÉREUX MORCEAUX DE LARD. APRÈS 16 HEURES DE TREMPAGE ET DE CUISSON, ON CONSTATE QUE L'ATTENTE EN VAUT LA PEINE!



1

## Sucre moitié-moitié

On préfère des fèves au lard moins sucrées, car l'excès de sucre a tendance à faire durcir les haricots, ce qui nous laisse en bouche l'impression que les fèves sont plus sèches. Un mélange de mélasse et de sirop d'érable en quantité égale est selon nous l'idéal. Le parfum plus discret de ce dernier permet d'équilibrer le goût plus prononcé de la mélasse. On s'offre une note sucrée au service en ajoutant un filet de sirop à son plat.

3

## Cuisson au four

À la différence des versions cuisinées à l'autocuiseur ou à la mijoteuse, les fèves au lard cuites au four développent une saveur caramélisée. En plus de la méthode de cuisson, il faut bien choisir le contenant dans lequel on les cuit. Une cocotte en fonte a l'avantage d'emprisonner la vapeur, ce qui évite que les haricots se dessèchent. Quoi qu'il en soit, il importe de vérifier le niveau de liquide en cours de cuisson pour s'assurer qu'il n'en manque pas.

## fèves au lard

PRÉPARATION 20 minutes

TREMPAGE 12 heures

CUISSON 4 h 35

REPOS 30 minutes

PORTIONS 6 à 8

\* SE CONGÈLENT \*

- 450 g (2 1/4 tasses) de haricots blancs ou de haricots Navy secs
- 1 morceau de 340 g (3/4 lb) de lard salé entrelardé et sans la couenne
- 1 gros oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet sans sel
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de mélasse
- 60 ml (1/4 tasse) de ketchup
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde en poudre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre moulu
- 2 feuilles de laurier

**1** Placer les haricots dans un grand bol. Couvrir d'eau et laisser tremper 12 heures ou toute une nuit à la température ambiante. Ajouter de l'eau au besoin afin que les haricots soient toujours bien couverts. Rincer et égoutter.

**2** En même temps, dans un autre bol, placer le lard salé. Couvrir d'eau froide. Couvrir et réfrigérer 12 heures ou toute une nuit. Égoutter.

**3** Dans une petite casserole, placer le lard salé. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition. Retirer du feu et laisser reposer 15 minutes. Égoutter. Réserver sur une assiette.

**4** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 150 °C (300 °F).

**5** Dans une cocotte à feu moyen, dorer l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le reste des ingrédients, les haricots et le lard salé. Bien mélanger. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four 4 heures.

**6** Retirer du four. Remuer les haricots. Écraser quelques haricots à la cuillère de bois si la sauce est trop liquide. Remettre le couvercle et laisser reposer 15 minutes pour permettre à la sauce d'épaissir. Rectifier l'assaisonnement.

**7** Retirer le lard et le déposer sur un plan de travail. Couper le lard en tranches, en retirant le gras, au besoin. Servir les fèves avec une tranche de lard et du pain grillé, si désiré.

**[NOTE]** Laissez tiédir les fèves au lard et réfrigérez-les. Elles sont encore meilleures réchauffées le lendemain.

2

## Choix des ingrédients

Le lard salé l'est beaucoup trop pour être utilisé tel quel, et son trempage dans l'eau la veille, comme on le fait pour les haricots, n'est pas suffisant pour le dessaler. La méthode la plus efficace pour y arriver est de le déposer dans une eau que l'on porte à ébullition.

4

## Meilleur le lendemain

Les haricots cuits au four ont tendance à « casser », ce qui a pour effet de donner une sauce plus crémeuse. Si la sauce est trop liquide, il est possible de l'épaissir en écrasant quelques haricots à la cuillère. Il est cependant normal que la sauce soit encore liquide en fin de cuisson. Elle épaissira en refroidissant. On recommande d'attendre au lendemain avant de déguster les fèves au lard, dont la texture sera parfaite et le goût bien équilibré.

## ON BOIT **QUOI?**



### **WHISKY SOUR À L'ÉRABLE**

Dans un shaker, mélanger vigoureusement 125 ml (½ tasse) de glaçons avec 60 ml (2 oz) de whisky, 30 ml (1 oz) de jus de lime et 30 ml (1 oz) de sirop d'érable 10 secondes. Verser en filtrant dans un verre à whisky (*lowball*). Ajouter 180 ml (¾ tasse) de glace pilée et 2 traits d'amer aromatique de type Angostura. Décorer d'une brochette de bacon à l'érable, si désiré (recette ci-contre).

*« On sert ce cocktail avec un repas du temps des sucres. On le garnit de bacon caramélisé au sucre d'érable, qui lui confère une allure gourmande et un parfum fumé s'agencant au goût du whisky. On mélange l'alcool à du jus de lime et à du sirop d'érable pour un agréable équilibre de saveurs. Parfait avec le jambon et les fèves au lard! »*  
— Nicolas Cadrin, chef

## CARTE BLANCHE

**Ecologico, Parajes del Valle, monastrell, Espagne, 2020 - 15,95 \$**

Fait du cépage monastrell – appelé aussi mourvèdre –, ce vin rouge espagnol de fruits et de fraîcheur égaye les plats à base de tomate.

On le sert légèrement refroidi pour en profiter pleinement. En bouche, c'est délicat, plaisant et bien équilibré.



### LES CHOIX DE CHARLINE-ÈVE

*Rédactrice chez RICARDO Media et sommelière à ses heures, Charline-Ève Pilon combine ses deux dadas au fil de sa plume et de ses dégustations. Diplômée en journalisme et en sommellerie, elle partage son expérience à titre de conseillère en vins pour l'agence d'importation privée Raisonance. Elle nous présente quatre vins à moins de 20 \$, vendus à la SAQ.*



**Roditis Nature, Domaine Tetramythos, roditis, Grèce, 2020, - 19,95 \$**

La Grèce offre de jolis vins blancs empreints de chaleur et de rondeur. Celui-ci, composé du cépage roditis, est marqué par des saveurs de miel et de pomme, qui rappellent les belles journées. Les fruits de mer sont bienvenus pour l'accompagner.



**Les bonnets blancs, Bonnet Huteau, melon de Bourgogne (Muscadet), Vallée de la Loire, Pays nantais et Vendée, 2019 - 19,60 \$**

Dans ce muscadet, on retrouve le côté iodé et légèrement fruité caractéristique du melon de Bourgogne. Il s'accorde naturellement aux plats à base de crevettes et de moules. C'est léger, sec et parfait pour les apéritifs qui s'éternisent.



**Les Galets, François Collard, syrah (75 %) et grenache (25 %), Vallée du Rhône, 2020 - 18,50 \$**

Ce vin fait de syrah et de grenache est légèrement corsé, tout en ayant une belle fraîcheur. On l'appréciera en compagnie de grillades et de plats à base de champignons. Un classique qui goûte la prune, la cerise et la cannelle.



## BACON À L'ÉRABLE



Sur une petite plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin, placer **1 tranche de bacon coupée en deux** et parsemer de **sucre d'érable** de chaque côté. Cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) 18 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit cuit et légèrement caramélisé. Laisser tiédir sur du papier absorbant. Enfiler chaque demi-tranche encore chaude sur le bout d'une brochette en bois d'au moins 12,5 cm (5 po) de longueur.

**[NOTE]** Vous pouvez facilement doubler ou tripler la recette afin d'avoir plusieurs brochettes.

# COUP DE CŒUR

*rôti de palette de bœuf cuit sous vide*



GRÂCE AU CUISEUR DE PRÉCISION SOUS VIDE, L'ÉCONOMIQUE RÔTI DE PALETTE DE BŒUF SE DÉVOILE SOUS UN TOUT NOUVEAU JOUR. ON LE CUISINE SOUVENT EN BRAISÉ, MAIS, ICI, IL SE TRANSFORME EN STEAK JUTEUX, FONDANT ET ULTRA SAVOUREUX, DONT LA TEXTURE RAPPELLE CELLE DE LA CÔTE DE BŒUF. EN LE CUISANT PENDANT 24 HEURES AVEC QUELQUES AROMATES ET EN LE SAISSANT RAPIDEMENT À LA POÊLE, ON OBTIENT UNE CUISSON MI-SAIGNANTE DIGNE DES MEILLEURS STEAKHOUSES. ÇA VAUT LE COUP... À MOINDRE COÛT.

## rôti de palette de bœuf cuit sous vide

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON SOUS VIDE 24 heures

CUISSON 15 minutes

PORTIONS 6

1 kg	(2,2 lb) de rôti de palette de bœuf désossé d'environ 4 cm (1 1/2 po) d'épaisseur
5 ml	(1 c. à thé) de sel
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de poivre moulu
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
5	branches de thym
1	gousse d'ail, coupée en deux
1	feuille de laurier
125 ml	(1/2 tasse) de vin rouge
125 ml	(1/2 tasse) de bouillon de bœuf
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
	Fleur de sel, au goût

**1** Fixer le cuiseur de précision à la paroi d'un récipient de cuisson. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que le niveau se situe entre le minimum et le maximum requis. Régler la température à 55 °C (131 °F). Régler le temps de cuisson à 24 heures. Préchauffer l'eau pendant la préparation de la viande.

**2** Sur un plan de travail, parsemer la viande du sel et du poivre de chaque côté. La placer dans un sac d'emballage sous vide ou un grand sac à congélation à fermeture à glissière. Ajouter la moitié de l'huile (15 ml/1 c. à soupe), le thym, l'ail et le laurier. Retirer l'air (voir l'encadré ci-contre). Immerger le rôti dans l'eau. Commencer la cuisson (24 heures).

**3** Retirer le sac de cuisson de l'eau prudemment avec des pinces ou des mitaines de four. Retirer le rôti du sac et réserver sur une assiette (voir note). Filtrer le jus de cuisson et réserver. Composter les aromates.



Scannez ce code QR avec votre téléphone intelligent afin de consulter notre guide pratique pour cuisiner sous vide.

**4** Dans une grande poêle en fonte à feu élevé, chauffer le reste de l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Y dorer le rôti 2 minutes de chaque côté. Déposer la viande sur l'assiette. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer le temps de faire la sauce. Retirer l'huile de cuisson de la poêle en la versant dans un bol. Composter le gras de cuisson une fois refroidi.

**5** Verser le jus de cuisson réservé dans la poêle. Porter à ébullition et laisser réduire presque à sec, jusqu'à ce que les sucs caramélisent au fond de la poêle. Déglacer avec le vin. Ajouter le bouillon et laisser réduire de moitié. Filtrer de nouveau, si désiré. Ajouter le beurre en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu. Rectifier l'assaisonnement.

**6** Sur un plan de travail, trancher la viande. Parsemer de fleur de sel. Servir la viande et accompagner de la sauce.

**| NOTE |** Lorsque la cuisson est terminée, il est important de saisir la viande rapidement, sans la laisser tiédir. Cela assurera une manipulation sécuritaire de la viande.

### Les dessous de la cuisson sous vide

- Pour retirer l'air d'un sac de congélation avec fermeture à glissière, tenir le sac ouvert vers le haut et le plonger lentement dans l'eau. La pression de l'eau évacue l'air du sac. Juste avant que l'ouverture à glissière du sac atteigne la surface de l'eau, refermer le sac rapidement.
- Le rebord du sac avec fermeture à glissière ne doit pas être immergé dans l'eau. Fixer le sac à la paroi du récipient de cuisson à l'aide d'une pince de façon à ce que l'ouverture ne soit pas sous l'eau.
- Il faut s'assurer par contre que les aliments sont complètement sous l'eau durant la phase de cuisson. Si le sac flotte, utiliser un ustensile lourd, une assiette ou les aimants RICARDO pour maintenir le sac et les aliments recouverts d'eau.
- Pour éviter une perte de chaleur et que le niveau d'eau baisse trop, on peut couvrir la casserole de pellicule plastique ou encore, utiliser le couvercle en silicone RICARDO conçu à cet effet.



# On mise déjà sur l'énergie des déchets.

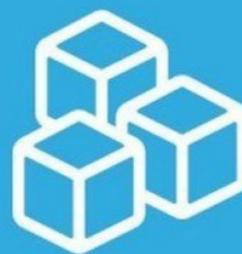


En récupérant nos déchets alimentaires dans le bac brun, on peut produire du gaz naturel renouvelable, une énergie propre, qui nous permettra de cuisiner les repas de demain.

C'est ça, penser l'énergie autrement.

energir

# Les oubliés du congélateur



DES GALETTES DE VIANDE HACHÉE, UN FOND DE SAC DE LÉGUMES SURGELÉS, UN RESTE DE PÂTE PHYLLO : LE PRINTEMPS EST L'OCCASION RÉVÉE DE FAIRE LE TRI DU CONTENU DE NOTRE CONGÉLATEUR ET DE S'OFFRIR DE BONS REPAS FAITS À PARTIR DE CES INGRÉDIENTS CONGELÉS, QUASI OUBLIÉS. ALLEZ HOP, ON RÉCUPÈRE CE QUI ENCOMBRE ET ON REMPLIT NOS ASSIETTES !



## **+** petits pois surgelés crevettes nordiques

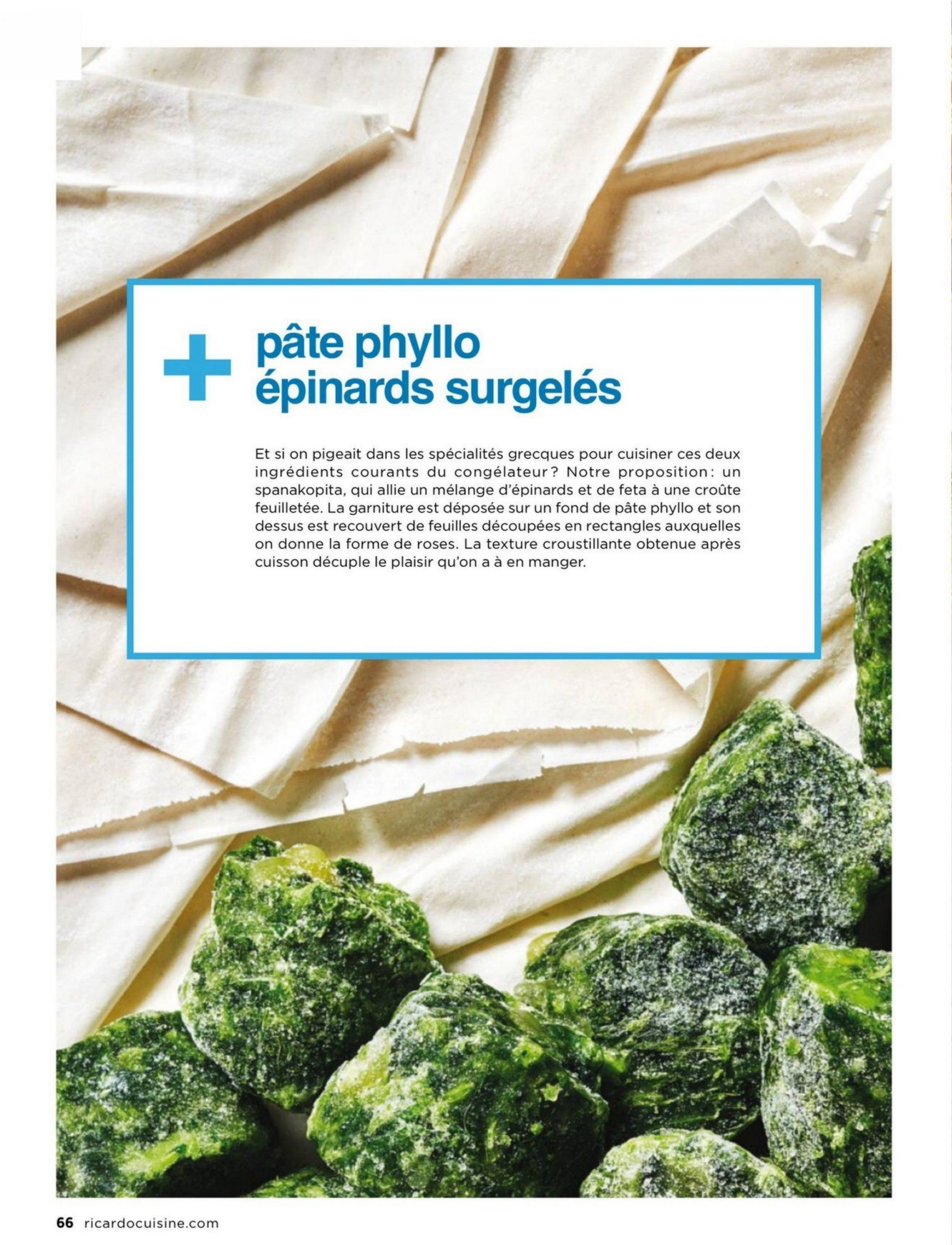
Figurant parmi les aliments les plus souvent répertoriés dans nos congélateurs, les petits pois et les crevettes sont les deux ingrédients mis en avant dans ce risotto. Le riz est cuit selon la technique habituelle, c'est-à-dire en versant le bouillon une tasse à la fois et en le faisant réduire entre chaque ajout. La recette inclut aussi du vin blanc. C'est le bon moment pour utiliser le vin de nos fonds de bouteilles qu'on a fait congeler dans des bacs à glaçons.





risotto aux crevettes  
nordiques et aux petits pois  
› p. 74





## **+** pâte phyllo épinards surgelés

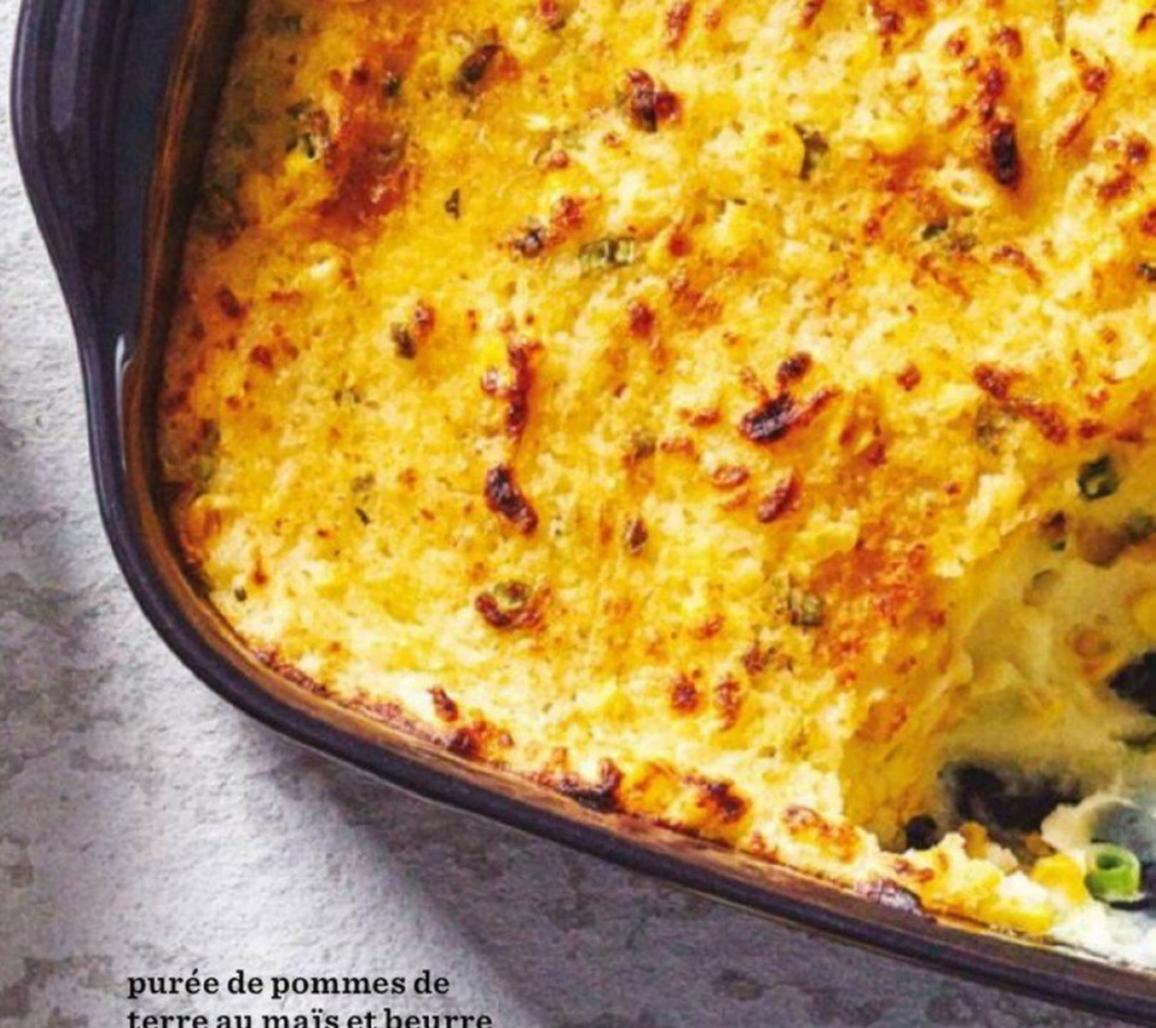
Et si on pigeait dans les spécialités grecques pour cuisiner ces deux ingrédients courants du congélateur? Notre proposition: un spanakopita, qui allie un mélange d'épinards et de feta à une croûte feuilletée. La garniture est déposée sur un fond de pâte phyllo et son dessus est recouvert de feuilles découpées en rectangles auxquelles on donne la forme de roses. La texture croustillante obtenue après cuisson décuple le plaisir qu'on a à en manger.





## **+** galettes de bœuf grains de maïs surgelés

Avant d'inaugurer la nouvelle saison du barbecue, aussi bien utiliser les galettes de bœuf haché mises à congeler l'année dernière! Celles-ci passent directement du congélateur à la poêle chaude, et on les réserve le temps de dorer les champignons et de préparer la sauce. Notre suggestion pour accompagner la viande: une purée de pommes de terre au maïs, qui fait un clin d'œil au fameux trio steak-blé d'Indepatates. D'autant plus qu'on badigeonne la purée d'un mélange d'harissa et de beurre fondu, dont la couleur rappelle celle du paprika. Un repas goûteux, copieux et surtout... à refaire!



purée de pommes de terre au maïs et beurre d'harissa › p. 75



hamburger steak aux champignons › p. 75





## saucisses congelées pâte à won-ton

Des tortellinis maison faits avec des carrés de pâte à won-ton: on aime l'idée! En guise de farce, de la chair de saucisses mélangée à de l'oignon caramélisé et à du parmesan râpé s'avère être une option simple et goûteuse. Les pâtes cuisent dans un bouillon aromatisé au romarin, dont la saveur est bonifiée par l'ajout d'une croûte de parmesan, qui lui donne de la profondeur (et qu'on peut par ailleurs conserver au congélateur). Parfaites servies en entrée lorsqu'on reçoit.



soupe aux tortellinis à la  
chair de saucisses › p. 76



## **+** petits fruits surgelés crème glacée

Ce duo quatre-quarts et compote colorée a tout pour plaire. Une fois cuit, le gâteau présente une mie d'une belle densité et révèle un parfum de beurre qui met en appétit. La compote de pommes servie à côté intègre les petits fruits rouges du congélateur. En plus de participer à la couleur, fraises, framboises, canneberges et compagnie apportent une note acidulée à la préparation. Que les fruits surgelés soient indemnes ou pris en bloc dans le fond de l'emballage, le moment est bien choisi pour passer à travers nos vieux sacs. On fait de même avec notre pot de crème glacée. Du coup, on désencombre le congélateur et on s'offre un dessert encore plus gourmand.

gâteau quatre-quarts, compote  
aux pommes et aux fruits rouges › p. 76



## risotto aux crevettes nordiques et aux petits pois

photo p. 65

**PRÉPARATION** 15 minutes

**CUISSON** 30 minutes

**PORTIONS** 4

1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
340 g	(3/4 lb) de crevettes nordiques, décongelées et bien égouttées
2	gousses d'ail, hachées
40 g	(3 c. à soupe) de beurre
1	oignon, haché finement
210 g	(1 tasse) de riz arborio
180 ml	(3/4 tasse) de vin blanc sec
225 g	(1 1/2 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
70 g	(1 tasse) de fromage parmesan frais râpé finement, et plus pour le service
30 ml	(2 c. à soupe) de persil plat ciselé

- 1 Dans une casserole, porter à ébullition le bouillon de poulet. Laisser frémir.
- 2 Dans une grande casserole à feu élevé, sauter les crevettes et l'ail dans 15 ml (1 c. à soupe) du beurre 2 minutes. Égoutter les crevettes en conservant le jus de cuisson. Réserver les crevettes. Ajouter le jus de cuisson au bouillon de poulet.
- 3 Dans la même casserole, attendrir l'oignon dans le reste du beurre. Ajouter le riz et cuire 1 minute en remuant pour bien l'enrober du beurre. Ajouter le vin et laisser réduire presque à sec.
- 4 À feu moyen, ajouter le bouillon, environ 250 ml (1 tasse) à la fois, en remuant fréquemment jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé entre chaque ajout. Cuire de 18 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit *al dente*. Ajouter les petits pois et les crevettes réservées en fin de cuisson. Ajouter du bouillon au besoin.
- 5 Retirer du feu. Ajouter le parmesan et bien mélanger jusqu'à ce que la texture soit crémeuse. Saler et poivrer. Ajouter le persil et mélanger. Répartir le risotto dans des assiettes creuses et parsemer de parmesan. Servir aussitôt.

## spanakopita croustillant

photo p. 67

**PRÉPARATION** 40 minutes

**CUISSON** 50 minutes

**PORTIONS** 6 repas ou 12 entrées

1	oignon, haché
2	gousses d'ail, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
1	sac de 500 g d'épinards surgelés, décongelés et bien égouttés
140 g	(5 oz) de fromage ricotta
115 g	(4 oz) de fromage feta, émietté
1	œuf, battu
20 g	(1/4 tasse) de chapelure panko
15 g	(1/3 tasse) d'aneth ciselé
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'origan séché
1/2	citron, le zeste râpé finement
85 g	(6 c. à soupe) de beurre non salé, fondu
10	feuilles de pâte phyllo surgelées, décongelées

- 1 Placer la grille dans le tiers inférieur du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une poêle à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Verser dans un grand bol. Ajouter les épinards, les fromages, l'œuf, la chapelure, l'aneth, l'origan et le zeste de citron. Saler légèrement, poivrer et bien mélanger.
- 3 Sur un plan de travail, à l'aide d'un pinceau, badigeonner de beurre fondu 3 feuilles de pâte phyllo en les superposant. Avec la pâte, foncer une petite plaque de cuisson de 33 x 23 cm (13 x 9 po). Y répartir la garniture, puis rabattre la pâte vers l'intérieur.
- 4 Couper les 7 feuilles de pâte phyllo restantes en deux dans le sens de la largeur, de manière à obtenir 14 rectangles. Badigeonner de beurre fondu un rectangle de pâte à la fois. Superposer deux rectangles beurrés et les déposer sur la garniture pour la couvrir, puis froisser les 12 autres feuilles avec les mains de manière à leur donner une forme de rose et les déposer au fur et à mesure sur le dessus de la pâte. Couper en 12 parts égales (voir note).
- 5 Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Laisser tiédir 15 minutes avant de servir.

**[NOTE]** Précouper le spanakopita avant la cuisson rend le service beaucoup plus facile et évite de trop briser cette pâte croustillante tant convoitée. Pour faire de belles parts en pointes, coupez-le en six carrés, puis coupez chaque carré en triangles.

## hamburger steak aux champignons

photo p. 69

**PRÉPARATION** 10 minutes

**CUISSON** 30 minutes

**PORTIONS** 4

- 4 galettes de bœuf haché mi-maigre de 170 g (6 oz) chacune, congelées
- 55 g (1/4 tasse) de beurre
- 225 g (1/2 lb) de champignons blancs, coupés en deux
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire

**1** Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer les galettes congelées dans la moitié du beurre (30 ml/2 c. à soupe), 5 minutes de chaque côté (voir note). Saler et poivrer. Réserver sur une assiette. Rincer et essuyer la poêle.

**2** Dans la même poêle, dorer les champignons dans le reste du beurre 5 minutes. Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Verser le bouillon et la sauce Worcestershire. Porter à ébullition en fouettant jusqu'à ce que la sauce épaississe. Remettre les galettes dans la poêle. Couvrir et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient complètement cuites. Rectifier l'assaisonnement.

**3** Déposer les galettes dans des assiettes. Répartir les champignons et la sauce. Accompagner de la purée de pommes de terre au maïs et beurre d'harissa (recette ci-contre), si désiré.

**| NOTE |** Si vous utilisez des galettes de bœuf fraîches, dorez-les seulement 3 minutes de chaque côté, puis poursuivez la cuisson avec les autres ingrédients.

## purée de pommes de terre au maïs et beurre d'harissa

photo p. 69

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 35 minutes

**PORTIONS** 4

- 680 g (4 tasses) de pommes de terre Russet pelées et coupées en cubes
- 85 g (6 c. à soupe) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de lait, chaud
- 225 g (1 1/2 tasse) de grains de maïs surgelés, décongelés
- 3 oignons verts, émincés
- 5 ml (1 c. à thé) d'harissa

**1** Déposer les pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter. Remettre dans la casserole. À feu moyen, les assécher 1 minute en remuant. Retirer du feu.

**2** À l'aide d'un pilon à pommes de terre, réduire en purée avec 30 ml (2 c. à soupe) du beurre. Ajouter le lait chaud en remuant. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

**3** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

**4** Entre-temps, dans une poêle à feu moyen, attendrir le maïs avec les oignons verts dans 30 ml (2 c. à soupe) du beurre en remuant 2 minutes.

**5** Ajouter le mélange de maïs à la purée de pommes de terre. Mélanger. Transvider le mélange dans un plat de service carré allant au four d'environ 20 cm (8 po). À l'aide d'une fourchette, texturer la surface de la purée.

**6** Dans un bol, placer le reste du beurre avec l'harissa. Fondre au four à micro-ondes. Remuer. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la surface de la purée du mélange de beurre.

**7** Dorer au four 5 minutes. Servir aussitôt.

## Soupe aux tortellinis à la chair de saucisses

photo p. 71

**PRÉPARATION** 30 minutes

**CUISSON** 35 minutes

**PORTIONS** 6 entrées

- 1 oignon, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2,5 litres (10 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 croûte de parmesan d'environ 55 g (2 oz)
- 2 branches de romarin
- 200 g (7 oz) de chair de saucisses italiennes douces (environ 2 saucisses)
- 20 g (1/4 tasse) de fromage parmesan frais râpé finement, et plus pour le service
- 36 carrés de pâte à won-ton surgelés, décongelés (environ 1/2 boîte de 454 g)

**1** Dans une petite poêle antiadhésive à feu moyen-doux, attendrir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré, en remuant fréquemment. Laisser tiédir.

**2** Dans une grande casserole, porter à ébullition le bouillon, la croûte de parmesan et une des branches de romarin. Laisser mijoter 15 minutes. Saler et poivrer. Retirer la croûte de parmesan et la branche de romarin, et les composter.

**3** Entre-temps, dans un bol, bien mélanger la chair de saucisses, le parmesan et l'oignon caramélisé.

**4** Sur un plan de travail, déposer 4 carrés de pâte à won-ton. Déposer 5 ml (1 c. à thé) de la farce au centre de chaque carré. À l'aide d'un pinceau, humecter d'eau deux côtés adjacents de la pâte et les rabattre sur les côtés opposés pour former un triangle. Sceller en pressant autour de la farce. Humecter une des deux pointes du côté le plus long et les joindre en les pinçant. Déposer les tortellinis sur une plaque et couvrir d'un linge pour éviter qu'ils ne sèchent. Répéter avec le reste des carrés de pâte à won-ton et de farce.

**5** Cuire les tortellinis dans le bouillon frémissant 5 minutes. Défaire l'autre branche de romarin en petits bouquets.

**6** Répartir les raviolis et le bouillon dans des bols. Garnir chaque portion d'un bouquet de romarin et de parmesan. Poivrer.

## Gâteau quatre-quarts, compote aux pommes et aux fruits rouges

photo p. 73

**PRÉPARATION** 40 minutes

**CUISSON** 1 heure

**PORTIONS** 8

\* SE CONGÈLE \*

### Gâteau

- 225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel
- 170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, ramolli
- 265 g (1 1/4 tasse) de sucre
- 180 ml (3/4 tasse) de lait
- 3 œufs

### Compote

- 2 pommes (Spartan ou Empire), pelées, épépinées et coupées en dés
- 260 g (2 tasses) de mélange de fruits rouges surgelés en morceaux (fraises, cerises sures, rhubarbe, etc.) (voir note)
- 70 g (1/3 tasse) de sucre

### Gâteau

**1** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po) et d'une contenance de 1,75 litre (7 tasses) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

**2** Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.

**3** Dans un autre bol, crémer le beurre avec 210 g (1 tasse) du sucre au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

**4** Dans un troisième bol, fouetter les œufs et le reste du sucre au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange triple de volume et forme un ruban en retombant du fouet, soit environ 10 minutes. Incorporer le mélange d'œufs dans la pâte en pliant à l'aide d'un fouet. Répartir la pâte dans le moule.

**5** Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Démouler. Le gâteau se conserve 3 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.

### Compote

**6** Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, cuire les fruits et le sucre à couvert 10 minutes. Retirer le couvercle. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'une compote. Laisser tiédir.

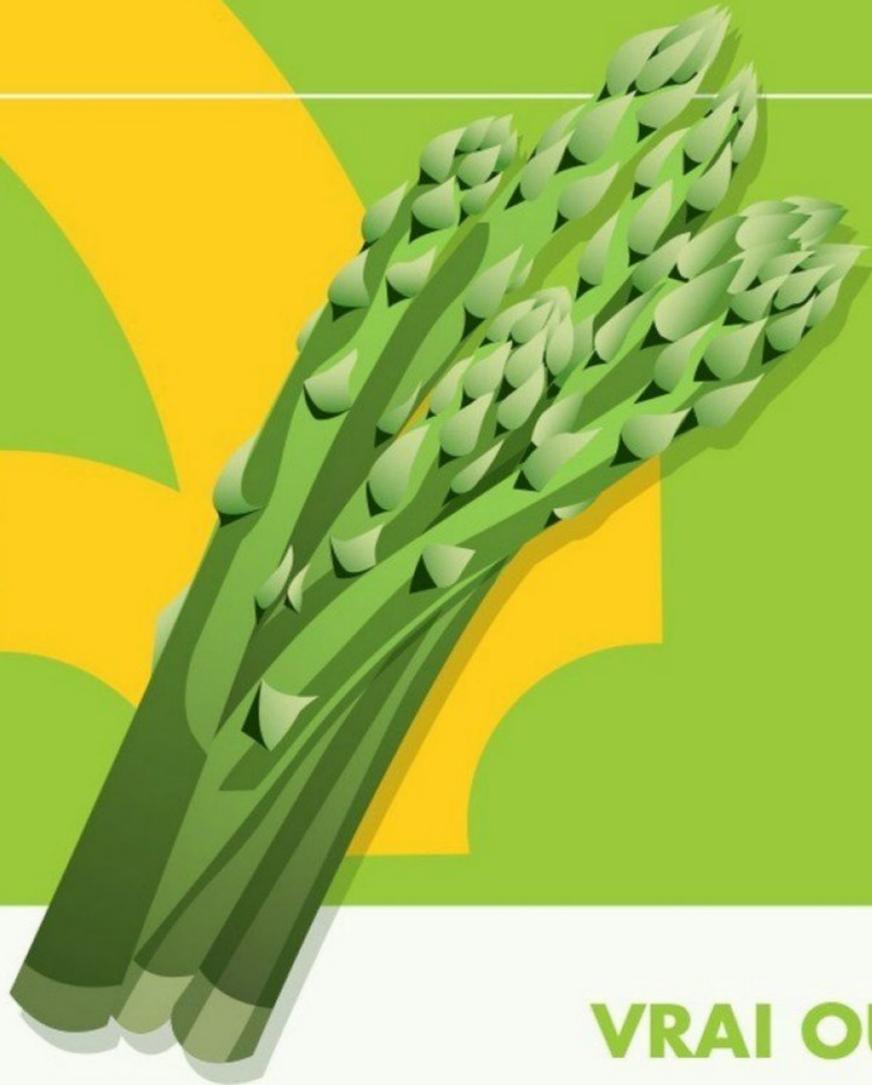
**7** Au petit robot culinaire, réduire la compote en purée lisse. La compote se conserve 1 semaine dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

**8** Sur un plan de travail, trancher le gâteau. Servir les tranches de quatre-quarts et accompagner de compote. Délicieux avec de la crème glacée.

**[NOTE]** Si votre mélange de fruits contient des framboises, des grains de grenade ou d'autres fruits à petits pépins, il serait préférable de passer la compote au tamis.

# LES ASPERGES

Saviez-vous que l'asperge est le premier légume de saison offert dans les marchés publics et les épiceries au printemps? Eh oui! On peut donc dire que le printemps est réellement arrivé lorsqu'elles se pointent le bout du nez.



## 7 À 10 JOURS AU FRIGO

C'est le nombre de jours pendant lequel se conservent les asperges fraîches dans le bac à légumes du frigo, dans un contenant hermétique ou un sac en plastique.

## VRAI OU FAUX?



### IL FAUT PELER LES ASPERGES

**Faux**, sauf pour les grosses asperges, celles qui sont moins fraîches (et plus fibreuses) ainsi que les blanches, que l'on a davantage à peler.

### IL EST PRÉFÉRABLE DE RETIRER LES QUEUES D'ASPERGES

**Vrai**, la queue est la partie trop fibreuse pour être agréable à manger. Pour la retirer, tenez la base de l'asperge dans une main puis le centre dans l'autre et courbez la tige jusqu'à ce qu'elle casse. Conservez vos queues et épluchures pour réaliser des crêpes au lait d'asperges!

### ON PEUT METTRE LES ASPERGES AU CONGÉLO

**Vrai**, l'asperge peut être congelée. Elle doit être préalablement blanchie pour préserver sa saveur, sa couleur et sa texture. Faites bouillir de l'eau avec du sel, puis immergez les tiges (entières ou coupées) de 2 à 4 minutes selon leur grosseur. Trempez-les ensuite dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson.

Égouttez et asséchez bien les asperges avant de les faire congeler sur une plaque, puis transférez-les dans un contenant hermétique ou un sac de congélation en y indiquant la date.



## zéro **GASPILLAGE**

*Infos et tendances pour une planète plus verte*

# 56,5 millions

Ce chiffre équivaut aux tonnes d'émissions de CO<sub>2</sub> qu'entraîne le gaspillage alimentaire annuellement au Canada.

Source: VCMI (2019). The Avoidable Crisis of Food Waste

### Chez RICARDO

Au Café RICARDO de Saint-Lambert, une quantité minimale d'appareil à meringue est nécessaire lorsqu'on se sert du batteur électrique. Compte tenu des restrictions sur le nombre de clients admis dans l'établissement, et devant l'impossibilité de réduire le volume de meringue à fouetter, la cheffe Isabelle privilégie maintenant la meringue craquante à la meringue souple pour ne rien gaspiller; elle se conserve plus longtemps et facilite la mise en place.



### DANS L'ACTUALITÉ

## Moins de gaspillage, plus de plaisir

Dans ce cinquième ouvrage qui poursuit l'objectif d'aider les consommateurs à réduire le gaspillage alimentaire à la maison, **Florence-Léa Siry** nous met au défi d'adopter un mode de vie zéro gaspi. Elle nous présente ses meilleures astuces pour évaluer notre consommation, organiser nos zones de conservation et cuisiner des repas qui plairont tout en étant économiques. Devenue experte de la cuisine zéro gaspillage, l'autrice nous invite à découvrir 31 canevas de recettes de base et à embrasser la cause par l'entremise de 12 défis à relever. Défis zéro gaspi de Florence-Léa Siry, Éditions de L'Homme, 22,99 \$.



### PASSER À L'ACTION

## 3 façons d'éviter les brûlures de congélation

- 1** Opter pour des emballages ou des contenants durables et résistants à la congélation, et qui offrent une fermeture parfaitement hermétique à l'air.
- 2** Utiliser un contenant dont la taille est semblable à celle de l'aliment pour limiter son exposition à l'air. Presser l'emballage au besoin pour en retirer l'air ou aspirer celui-ci à l'aide d'une paille.
- 3** Bien refroidir les aliments au réfrigérateur avant de les mettre au congélateur et assurer le roulement des produits qui y sont conservés.



### ENTREPRISE D'ICI

## Une initiative qui vaut le jus

N'utilisant que les écorces d'agrumes biologiques pour l'élaboration de ses gins et de son limoncello québécois, la **Distillerie 3 Lacs** a conclu des ententes avec des restos-bars à proximité de ses installations pour qu'ils utilisent les jus de ses agrumes dans la préparation de leurs cocktails, particulièrement le citron, qui est à la base de nombreuses recettes. Pour faciliter l'approvisionnement, l'entreprise s'est récemment équipée d'une chaîne de production lui permettant de laver, de zester et de presser les agrumes, et d'offrir le jus dans des emballages variés. On lève notre verre à ce projet d'économie circulaire!



Que faire avec les

# QUEUES D'ASPERGES

Les queues d'asperges, trop fibreuses et coriaces, finissent la plupart du temps au compost. Avec cette recette, on utilise les asperges de la tête au pied. En faisant infuser les queues dans du lait chaud, on imprègne le mélange à crêpes d'un léger goût d'asperge et on garnit les crêpes avec les têtes en guise de rappel.

## crêpes au lait d'asperges

**PRÉPARATION** 20 minutes  
**CUISSON** 45 minutes  
**REFROIDISSEMENT** 15 minutes  
**PORTIONS** 4

165 g (1 1/4 tasse) de queues d'asperges émincées (voir note)  
15 ml (1 c. à soupe) de beurre, et plus pour badigeonner  
500 ml (2 tasses) de lait  
3 œufs  
200 g (1 1/3 tasse) de farine tout usage non blanchie  
10 ml (2 c. à thé) de sucre  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

- 1 Dans une casserole à feu moyen, cuire les asperges dans le beurre 2 minutes en remuant. Ajouter le lait. Porter à ébullition en veillant à ce que le lait ne déborde pas. Laisser mijoter à feu moyen-doux 3 minutes ou jusqu'à ce que les asperges soient tendres.
- 2 Au mélangeur, réduire le lait et les asperges en un liquide lisse. Dans un tamis placé sur un bol, filtrer le liquide. Composter la pulpe. Déposer le bol dans un bain d'eau glacée pour refroidir le lait, soit environ 15 minutes.
- 3 Dans un autre bol, mélanger au fouet les œufs avec la moitié du lait d'asperges. Ajouter la farine, le sucre et le sel en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer le reste du lait.
- 4 Chauffer une poêle à crêpes antiadhésive d'environ 26 cm (10 1/2 po) de diamètre à feu moyen-élevé. Lorsque la poêle est chaude, la badigeonner de beurre avec un pinceau.
- 5 Verser environ 75 ml (1/3 tasse) de pâte au centre de la poêle. En faisant pivoter la poêle, répartir la pâte uniformément pour recouvrir tout le fond. Cuire la crêpe 1 minute ou jusqu'à ce que le pourtour commence à dorer, puis la retourner à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson 30 secondes. Réserver sur une assiette. Couvrir. Répéter avec le reste de la pâte.

**[NOTES]** Vous pouvez conserver les queues d'asperges émincées dans un sac au congélateur.

Ces crêpes sont délicieuses garnies des têtes d'asperges blanchies et de fromage. Une fois que vous avez garni les crêpes, repliez-les en triangles et réchauffez-les au four quelques minutes.





# DONNEZ VIE À VOS FLEURS COMESTIBLES



PROMIXGARDENING.COM





# CONCOURS

## ATELIER EXCLUSIF

### SUR LES FLEURS COMESTIBLES



En collaboration avec PRO-MIX, courez la chance de gagner un atelier culinaire avec la cheffe Isabelle Deschamps Plante et un expert en jardinage PRO-MIX mettant en vedette les fleurs comestibles, du potager à l'assiette.

#### LE PRIX

Soyez l'une des cinq personnes gagnantes à participer, en compagnie d'un ou d'une invitée de votre choix, à un atelier de cuisine animé par la cheffe des restaurants Café RICARDO et un expert en jardinage PRO-MIX. L'événement se tiendra le 12 mai 2022, dans les bureaux de RICARDO Media, à Saint-Lambert.

#### POUR PARTICIPER

Rendez-vous sur [ricardocuisine.com/concours/pro-mix](http://ricardocuisine.com/concours/pro-mix) afin de vous inscrire en ligne.

**Une valeur totale de 750 \$**

# PRO-MIX

**AUCUN ACHAT REQUIS.** Une question réglementaire sera posée. Le concours débute le 25 mars à 12 h 00 et prend fin le 24 avril 2022 à 23 h 59, heure avancée de l'Est. Rendez-vous à l'adresse <http://www.ricardocuisine.com/reglements> afin de prendre connaissance du règlement et du détail du prix en entier. Le concours s'adresse à tous les résidents canadiens ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province respective et résidant au Canada au moment de leur inscription. Les personnes gagnantes devront assumer leurs frais de déplacement. Les chances de gagner dépendent du nombre d'inscriptions admissibles reçues. Rendez-vous à l'adresse [ricardocuisine.com/concours/pro-mix](http://ricardocuisine.com/concours/pro-mix) afin de vous inscrire en ligne. Tous droits réservés.

# Toute la saveur, sans les produits laitiers.

Découvrez tous nos produits sur [silkcanada.ca](https://silkcanada.ca)



Silk,  
on y prend  
tous goût.

En collaboration avec  
SILK<sup>MD</sup>

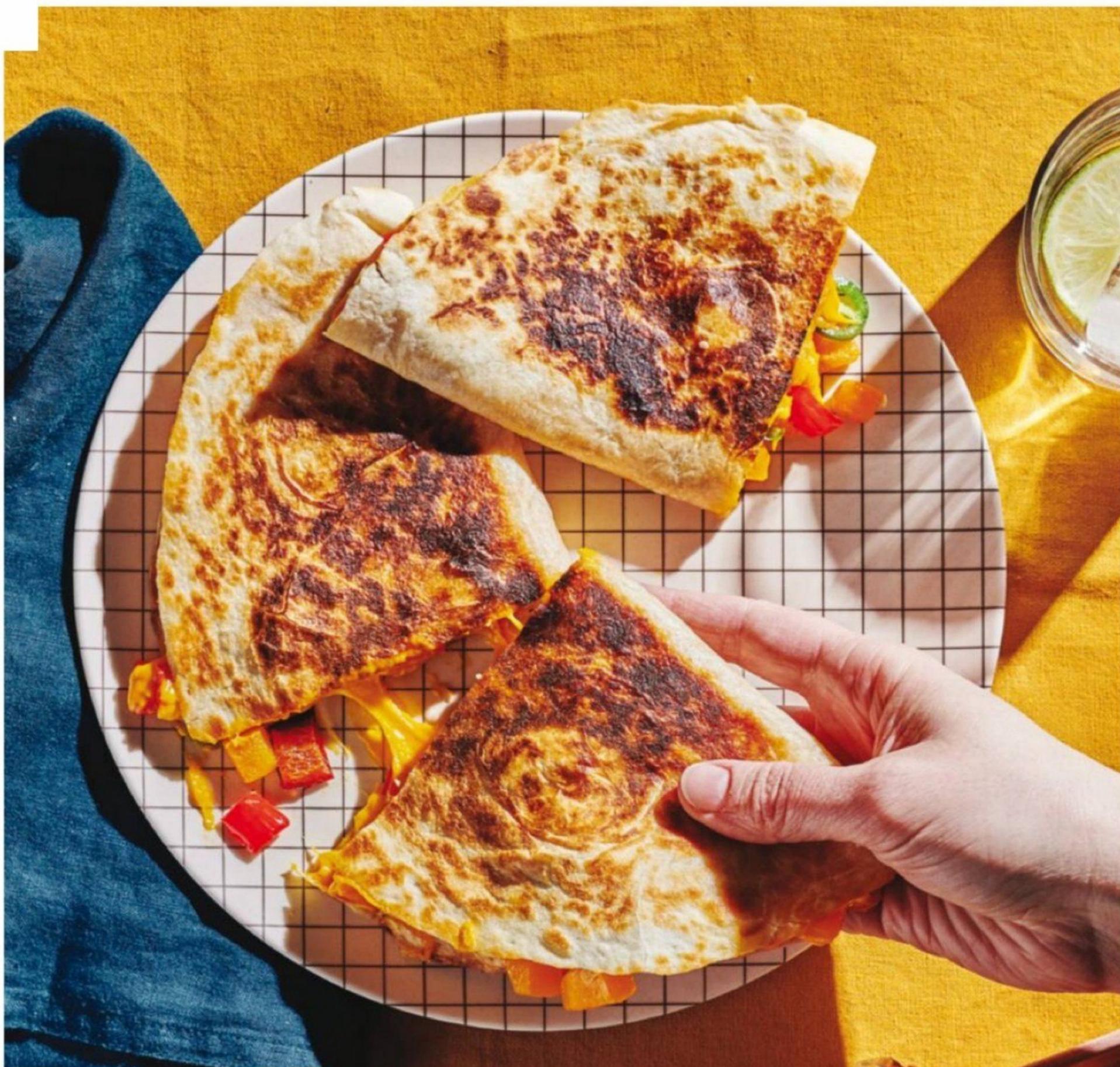
## Végé à petit prix

MANGER VÉGÉ MATIN, MIDI ET SOIR N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI SATISFAISANT ! CHACUNE DE CES RECETTES UTILISE UN PRODUIT SILK<sup>MD</sup> À BASE DE PLANTES. TOUTES LES TROIS ONT AUSSI EN COMMUN D'ÊTRE ÉCONOMIQUES PARCE QU'ELLES INTÈGRENT DES INGRÉDIENTS DE BASE, COMME DES FLOCONS D'AVOINE OU DE L'ORGE, AINSI QUE DES ALIMENTS RÉPUTÉS ABORDABLES, DONT LA COURGE, LES LÉGUMES RACINES ET LE TOFU. VÉGÉTALIEN, MAIS ASSURÉMENT PAS PLATE.

### Un goût d'avoine au déjeuner

Des flocons d'avoine qu'on fait cuire dans une boisson végétale à l'avoine, c'est concept, non ? C'est le clin d'œil qu'on a voulu faire avec cette recette, qui est plus qu'un simple gruau. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'y prendre d'avance pour réhydrater les fruits séchés servis en garniture. On complète au service avec du beurre d'arachide et des graines de citrouille. Enfin un déjeuner qui promet de nous soutenir jusqu'au dîner !

gruau et fruits séchés  
confits au jus d'orange > p. 86



### **Du fondant à l'heure du lunch**

Ce qui caractérise les fromages râpés sans produit laitier (aussi nommés « fauxmages »), c'est leur texture fondante, qui en fait l'ingrédient par excellence d'une quesadilla. On fait rôtir la courge au four avec du poivron et de l'oignon, qu'on répartit ensuite dans les tortillas avec de fines tranches de piment fort pour un goût plus piquant. À déguster bien chaud (loin des écrans!) lors d'une pause dîner à la maison.

quesadillas végétaliennes  
à la courge rôtie › p. 87



## Une note crémeuse pour le souper

Des légumes cuits au four sur une plaque, de l'orge et des edamames sont la base de ce bol-repas bien goûteux. On l'accompagne de tofu doré, qu'on a d'abord fait macérer quelques minutes pour l'imprégner de saveurs bien relevées. Pour la vinaigrette ajoutée en finale, on a choisi le yogourt végétal à l'avoine. Sa consistance crémeuse est idéale pour en faire une sauce bien nappante. Le repas rêvé des soirs pressés.

A top-down view of a bowl of food. The bowl is white with a red interior. It contains a mix of ingredients: cooked barley, green edamame beans, sliced cherry tomatoes, and pieces of golden-brown pan-fried tofu. There are also fresh green leafy vegetables and some green herbs like cilantro. A thick, yellowish-cream dressing is drizzled over the bottom of the bowl. To the left of the bowl is a silver fork. In the top left corner, a glass of beer with a thick head of foam is partially visible. The background is a white tablecloth with a black geometric pattern.

bols de tofu et d'orge  
aux légumes › p. 86

## Bouillis de tofu et d'orge aux légumes

photo p. 85

**PRÉPARATION** 40 minutes

**CUISSON** 35 minutes

**PORTIONS** 4

### Orge aux légumes

- 4 carottes, pelées et coupées en rondelles
- 4 panais, pelés et coupés en rondelles
- 1 oignon espagnol, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 150 g (3/4 tasse) d'orge perlé, rincé et égoutté
- 145 g (1 tasse) d'edamames écosés surgelés
- 10 g (1/4 tasse) de feuilles de coriandre

### Tofu à la moutarde et au citron

- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde jaune préparée
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) d'harissa
- 450 g (1 lb) de tofu ferme, coupé en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

### Vinaigrette citron-cari

- 250 ml (1 tasse) de yogourt végétal à l'avoine nature (voir note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
- 2 citrons, le zeste râpé finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1 échalote française, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

### Orge aux légumes

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger les carottes, les panais, l'oignon et l'ail avec l'huile. Saler et poivrer.
- 3 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres en les remuant à mi-cuisson.
- 4 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orge 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter les edamames et poursuivre la cuisson 1 minute. Égoutter.
- 5 Répartir l'orge et les edamames sur la plaque avec les légumes. Mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter la coriandre.

### Tofu à la moutarde et au citron

6 Entre-temps, dans un bol, mélanger le sirop d'érable, les moutardes, le cari et l'harissa. Saler et poivrer. Ajouter le tofu et bien l'enrober. Laisser macérer 10 minutes.

7 Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, dorer le tofu dans l'huile 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Retirer du feu. Arroser du jus de citron.

### Vinaigrette citron-cari

8 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients au fouet. Saler et poivrer.

9 Répartir l'orge aux légumes et le tofu dans des bols. Accompagner de la vinaigrette et de laitue, si désiré.

**[NOTE]** Pour une vinaigrette faible en matière grasse mais riche en texture, le yogourt végétal à l'avoine nature de Silk<sup>MD</sup> est idéal. On l'aromatise de cari et de citron, ce qui nous donne envie de placer cette recette dans nos nouveaux classiques.

## Gruau et fruits séchés confits au jus d'orange

photo p. 83

**PRÉPARATION** 10 minutes

**CUISSON** 18 minutes

**PORTIONS** 4

- 100 g (1/2 tasse) d'abricots séchés coupés en quartiers
- 40 g (1/4 tasse) de canneberges séchées
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange
- 500 ml (2 tasses) de boisson à l'avoine non sucrée (voir note)
- 100 g (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle moulue
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel (voir note)
- 1 petite orange, pelée à vif, les suprêmes levés et coupés en morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille

1 Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, porter à ébullition les fruits séchés et le jus d'orange. Laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé. Transvider dans un bol et laisser tiédir.

2 Dans une autre casserole, porter à ébullition la boisson à l'avoine, les flocons d'avoine, le sirop d'érable et la cannelle en remuant constamment. Laisser mijoter 1 minute. Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes. Rectifier la consistance en ajoutant de la boisson à l'avoine, au besoin.

3 Répartir le gruau dans des bols. Garnir du beurre d'arachide, des fruits séchés, des morceaux d'orange et des graines de citrouille.

**[NOTES]** L'ajout de la boisson à l'avoine originale comme celle de Silk<sup>MD</sup> donne un gruau beaucoup plus crémeux que la version traditionnelle à l'eau. C'est un bol de céréales chaudes gourmet que l'on peut préparer même les matins de semaine.

Le beurre d'arachide naturel est à privilégier dans cette recette. Sa fluidité lui permettra de bien s'incorporer au gruau à chaque bouchée.

## quesadillas végétaliennes à la courge rôtie

photo p. 84

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 35 minutes

**PORTIONS** 4

- 420 g (3 tasses) de dés de courge Butternut pelée et les graines retirées
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en dés
- 1 oignon, émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour la cuisson
- 4 tortillas de blé souples d'environ 23 cm (9 po) de diamètre
- 200 g (2 tasses) de fromage râpé sans produits laitiers de style cheddar (voir note)
- 1/2 piment jalapeño ou serrano, épépiné et tranché finement (facultatif)

- 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger la courge, le poivron et l'oignon avec l'huile. Saler et poivrer.
- 3 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre en remuant à mi-cuisson.
- 4 Sur un plan de travail, placer les tortillas. Répartir la moitié du fromage sur la moitié de chaque tortilla. Y répartir les légumes et le piment fort. Répartir le reste du fromage sur les légumes. Replier les tortillas en deux sur la garniture en pressant légèrement.
- 5 Dans une grande poêle antiadhésive légèrement huilée à feu moyen-élevé, dorer deux quesadillas à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté. Réserver sur une assiette.
- 6 Couper les quesadillas en deux, si désiré. Servir chaud. Accompagner d'une salade, si désiré.

**[NOTE]** Le fromage râpé sans produits laitiers de style cheddar Silk<sup>MD</sup> est très fondant. Son goût, qui se marie bien à la courge, plaira à tous. Il devient la garniture de choix pour un lunch des plus gourmands.



# SUR MESURE

*jujubes pour sportifs*



## LA QUESTION DES LECTEURS

*« Je fais beaucoup de course et, lorsque je parcours de longues distances, je mange des jujubes énergétiques, mais ceux-ci sont très chers. Existe-t-il une recette maison équivalente en nutriments ? »*

*— Hugues L.*

✓ RICHES EN  
SODIUM ET  
EN GLUCIDES

LES JUJUBES ET LES GELS ÉNERGÉTIQUES SONT TRÈS POPULAIRES AUPRÈS DES SPORTIFS. QUAND ON LES MANGE PENDANT L'EFFORT, LES JUJUBES CONTRIBUENT À REFAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE ET À COMBLER LA PERTE EN SODIUM DU CORPS. ON A ÉLABORÉ UNE VERSION MAISON, PLUS ABORDABLE ET NATURELLE QUE CELLE DU COMMERCE. À VOS SOULIERS DE SPORT !

## jujubes pour sportifs

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION (4 jujubes)

Calories 180 / Lipides 1 g / Lipides saturés 0 g

Lipides trans 0 g / Cholestérol 0 mg / Sodium 144 mg

Glucides 42 g / Fibres 1 g / Sucres 36 g / Protéines 3 g

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 10 minutes

**ATTENTE** 10 heures

**PORTIONS** 9 (voir note)

125 ml (1/2 tasse) de jus de pomme à l'ancienne

125 ml (1/2 tasse) de purée de framboises maison (voir notes)

28 g (1 oz) de gélatine (4 sachets de 7 g chacun)

375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia blanc moulues

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

**1** Huiler un moule carré de 20 cm (8 po).

**2** Dans un bol, verser le jus de pomme et la purée de framboises. Ajouter la gélatine et mélanger au fouet. Laisser gonfler 5 minutes.

**3** Dans une casserole, porter à ébullition le sirop d'érable. Ajouter le mélange de gélatine et poursuivre la cuisson à feu doux en remuant au fouet jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute. Écumer au besoin. Ajouter les graines de chia et le sel. Bien mélanger.

**4** Verser la gelée dans le moule. Laisser figer à la température ambiante jusqu'à ce que la préparation soit ferme, soit environ 10 heures.

**5** Passer une fine lame entre la gelée et la paroi du moule. Démouler. Sur un plan de travail, couper la gelée en 36 cubes. Les jujubes se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec.

**| NOTES |** 1 portion équivaut à 4 jujubes.

Pour obtenir 125 ml (1/2 tasse) de purée de framboises, vous aurez besoin de 180 g (1 1/3 tasse) de framboises fraîches, à réduire en purée au petit mélangeur. Passez la purée au tamis pour en retirer les graines et composter celles-ci.

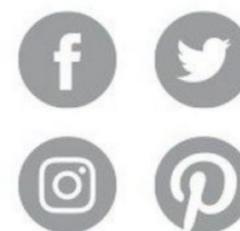
Vous pouvez remplacer la purée de framboises par une autre purée de fruits de votre choix (évitiez toutefois l'ananas, la papaye et le kiwi frais qui ne figeront pas avec la gélatine). Vous pourrez ainsi varier les saveurs.

## 100 % naturel

Les jujubes sont faits d'ingrédients simples. Ils contiennent de la purée de framboises, qui pourrait être remplacée par la purée de fruits de votre choix, et de la gélatine, qui les rend résistants à la chaleur. C'est exactement ce qu'on cherche lorsqu'on glisse des jujubes, emballés dans un sac refermable, dans les poches de son pantalon de sport avant de sortir bouger.

## Le plein d'énergie

Riches en glucides et en sodium, les jujubes permettent de maintenir l'effort pendant l'activité sportive. On recommande une portion de 4 jujubes par heure (un jujube pour 15 minutes d'effort) pour obtenir l'énergie nécessaire afin de soutenir les muscles et le cerveau durant l'activité.



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  
KOOZA du CIRQUE DU SOLEIL

# ACROBATIES SUCREES

gâteau au citron,  
confiture à la mangue › p. 97

MESDAMES ET MESSIEURS, ENTREZ SOUS NOTRE GRAND CHAPITEAU GOURMAND, QUI VOUS LAISSERA BOUCHE BÉE. EN COLLABORATION AVEC LE CIRQUE DU SOLEIL, NOUS AVONS FAIT QUELQUES ACROBATIES AVEC LES CLASSIQUES DE L'UNIVERS DES FÊTES FORAINES TELS QUE LA BARBE À PAPA, LA POMME DE TIRE ET LE POPCORN POUR CRÉER UN DÉLICIEUX SPECTACLE. SOYEZ PRÊTS À MONTER SUR SCÈNE.

popcorn au caramel d'érable  
et aux pacanes › p. 98

choux craquants façon  
pommes de tire › p. 99



# COCKTAIL ILLUSIONNISTE

Ce cocktail tout simple est pourtant bien spectaculaire.

On mélange les ingrédients au shaker et on dépose de la barbe à papa du commerce sur le dessus du verre. Juste avant de le boire, on laisse tomber le petit nuage dans le liquide, puis pouf!

La barbe à papa fond dans le cocktail pour lui donner un goût sucré et une couleur vibrante. Impressionnant à tous coups.

cocktail à la framboise  
et à la barbe à papa › p.98



## NOSTALGIE SUR BÂTON

On s'inspire de la pomme de tire typique des fêtes foraines pour ces choux à la crème craquants. Chaque chou est surmonté d'un craquelin sucré de couleur rouge, qui rappelle le sucre d'orge et qui craquelle lors de la cuisson. Ils sont farcis de gelée de pommes et d'une chantilly au caramel. On les pique avec un bâton à café pour les déguster... et on retombe en enfance.

choux craquants façon  
pommes de tire > p. 99

## POP SUCRÉ

Le traditionnel sac de popcorn qu'on grignote en regardant les funambules et les trapézistes passe en version sucrée-salée. Il suffit d'enrober le maïs éclaté à la casserole de caramel et de le parsemer de fleur de sel. On le dépose sur une plaque et on le met au four avec des pacanes, afin qu'il soit encore plus croquant sous la dent. Que le spectacle commence !



popcorn au caramel d'érable  
et aux pacanes › p. 98

## BISCUITS EN FÊTE

Avec leur forme de cônes torsadés, ces biscuits à la guimauve ont des airs de petits chapeaux festifs. On jongle avec des sablés au chocolat, de la tartinade au chocolat et à la noisette et de la guimauve maison à base de meringue italienne pour réaliser des gourmandises absolument irrésistibles.

biscuits à la guimauve,  
au chocolat et aux noisettes › p. 100



## LE CLOU DU SPECTACLE

Avec ses volutes colorées, ses éclats dorés et sa garniture éclatante, ce gâteau éblouissant occupe le devant de la scène. Quatre étages de gâteau à la vanille aromatisé au citron sont entrecoupés de confiture de mangue et recouverts d'un glaçage fouetté au chocolat blanc. Le secret des magnifiques tuiles ? Des feuilles de riz hydratées dans de l'eau chaude colorée, déposées sur du papier parchemin chiffonné et cuites au four. Presque de la magie.

gâteau au citron,  
confiture à la mangue

Le gâteau peut  
aussi être commandé  
sur [cafericardo.com](http://cafericardo.com).

## gâteau au citron, confiture à la mangue

PRÉPARATION 2 heures

CUISSON 2 h 05

REFROIDISSEMENT 4 h 45

PORTIONS 12

### Confiture à la mangue

2,5 ml (1/2 c. à thé) de gélatine  
15 ml (1 c. à soupe) d'eau  
555 g (3 tasses) de dés de mangues bien mûres pelées (voir note)  
105 g (1/2 tasse) de sucre  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

### Gâteaux

340 g (2 1/4 tasses) 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  
315 g (1 1/2 tasse) de sucre  
1 citron, le zeste râpé finement  
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille  
125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale  
250 ml (1 tasse) de lait

### Tuiles de feuilles de riz

3 feuilles de riz de 23 cm (9 po) de diamètre, coupées en 4 morceaux chacune  
1 ml (1/4 c. à thé) chacun de colorants alimentaires en gel (rose, bleu, mauve, orange et turquoise), et plus au goût

### Glaçage au chocolat blanc

170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, ramolli  
180 ml (3/4 tasse) de lait condensé sucré  
85 g (3 oz) de chocolat blanc, fondu (voir note)

### Garniture

Feuilles d'or alimentaire (facultatif)

### Confiture à la mangue

- 1 Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.
- 2 Dans une casserole, déposer les mangues avec le sucre et le jus de citron. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement 10 minutes en remuant fréquemment. Retirer du feu.
- 3 Ajouter la gélatine et bien mélanger jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Transvider dans un bol et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la confiture soit gélifiée et refroidie complètement.

### Gâteaux

- 4 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer deux moules à charnière de 15 cm (6 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.
- 5 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
- 6 Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre, le zeste de citron et la vanille au batteur électrique 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange blanchisse, triple de volume et forme un ruban en retombant du fouet. Ajouter l'huile en filet en fouettant.

7 À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Répartir la pâte dans les moules.

8 Cuire au four de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau ressorte propre. Laisser refroidir complètement sur une grille, soit environ 3 heures. Démouler. Réduire la température du four à 95 °C (200 °F).

### Tuiles de feuilles de riz

- 9 Entre-temps, froisser 12 morceaux de papier parchemin de différentes formes et les déposer sur deux plaques de cuisson.
- 10 Remplir une assiette creuse d'eau chaude et la colorer avec le colorant rose. Tremper un morceau de feuille de riz dans l'eau quelques secondes ou jusqu'à ce que la feuille s'assouplisse. Retirer de l'eau et déposer sur un morceau de papier parchemin froissé. À l'aide d'un pinceau, accentuer les couleurs en ajoutant du colorant en gel sur la feuille de riz, si désiré. Poursuivre avec le reste des feuilles de riz en changeant l'eau pour chaque couleur de colorant.

11 Cuire au four 1 heure ou jusqu'à ce que les tuiles soient bien sèches, en changeant les plaques de position à mi-cuisson.

### Glaçage au chocolat blanc

- 12 Dans un bol, fouetter le beurre et le lait condensé sucré au batteur électrique 5 minutes. Ajouter le chocolat en filet et continuer de fouetter 5 minutes ou jusqu'à ce que le glaçage forme des pics fermes, blanchisse et soit onctueux (voir note).
- 13 Réserver 60 ml (1/4 de tasse) de glaçage et transvider le reste dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

### Montage

- 14 Couper et retirer la calotte des gâteaux refroidis pour les rendre plats. Couper les gâteaux en deux à l'horizontale pour obtenir quatre tranches.
- 15 Sur une assiette de service, déposer une tranche de gâteau. À l'aide de la poche à pâtisserie, former une bordure de glaçage sur le rebord du gâteau. Garnir le centre avec le tiers de la confiture à la mangue, soit environ 125 ml (1/2 tasse). Répéter cette étape avec deux autres tranches. Déposer le dernier gâteau sur le dessus.
- 16 Recouvrir complètement le gâteau avec une fine couche de glaçage et le lisser à l'aide d'une spatule coudée. Cela aidera à emprisonner les miettes du gâteau. Réfrigérer le gâteau et le glaçage 30 minutes.
- 17 Recouvrir à nouveau complètement le gâteau avec le reste du glaçage et le lisser à l'aide d'une spatule coudée.
- 18 À l'aide d'une petite spatule coudée, appliquer le glaçage réservé sur le gâteau de façon non uniforme. Ajouter les tuiles de feuilles de riz et des morceaux de feuilles d'or, si désiré. Le gâteau se conserve 3 jours au réfrigérateur. Laisser tempérer avant de servir.

**[NOTES]** | Vous pouvez remplacer les mangues fraîches par 560 g (4 tasses) de cubes de mangues surgelés, à moitié décongelés et coupés en dés.

**Assurez-vous que le chocolat soit tiède lorsque vous l'ajouterez au mélange de beurre. S'il est trop chaud, le glaçage risque de ne pas former de pics fermes.**

**Si, au moment d'étaler le glaçage sur le gâteau, il semble trop mou, réfrigérez-le quelques minutes, puis fouettez-le à nouveau.**

## Cocktail à la framboise et à la barbe à papa

photo p. 92

**PRÉPARATION** 10 minutes

**PORTION** 1

- 8 framboises fraîches, bien mûres
- 15 ml (1/2 oz) de sirop de canne ou de sirop simple
- 30 ml (1 oz) de vodka (voir note)
- 15 ml (1/2 oz) de jus de lime
- 125 ml (1/2 tasse) de glaçons
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau pétillante, froide
- 20 g (1 1/2 tasse) de barbe à papa

**1** Dans un shaker, déposer les framboises. Verser le sirop de canne. À l'aide d'un pilon à cocktail, écraser les framboises pour en extraire le jus.

**2** Ajouter la vodka, le jus de lime et les glaçons. Mélanger vigoureusement 1 minute. Verser en filtrant à l'aide d'un petit tamis dans un long verre ou un verre à vin. Compléter avec l'eau pétillante. Déposer la barbe à papa sur le dessus du verre et ajouter une paille. Avant de déguster, pousser la barbe à papa dans le cocktail et remuer pour lui permettre de fondre.

**| NOTE |** Pour en faire un mocktail, vous n'avez qu'à remplacer la vodka par la même quantité d'eau pétillante.

## popcorn au caramel d'érable et aux pacanes

photos p. 91 et p. 94

**PRÉPARATION** 15 minutes

**CUISSON** 26 minutes

**RENDEMENT** 3 litres (12 tasses), environ

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 100 g (1/2 tasse) de grains de maïs à éclater
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 100 g (1 tasse) de pacanes, grillées
- 1 ml (1/4 c. à thé) de fleur de sel

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

**2** Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, chauffer l'huile. Ajouter les grains de maïs et bien les enrober d'huile. Couvrir. Réduire à feu moyen et faire éclater le maïs en secouant la casserole régulièrement jusqu'à ce qu'on n'entende plus de grains éclater. Transvider dans un grand bol. Retirer les grains qui n'ont pas éclaté. Laver la casserole.

**3** Dans la même casserole propre à feu élevé, porter à ébullition le sirop d'érable et le beurre jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 120 °C (248 °F). Retirer le caramel du feu.

**4** Ajouter le maïs éclaté et les pacanes. Bien mélanger à l'aide d'une spatule pour enrober le maïs du caramel. Répartir sur la plaque. Parsemer de la fleur de sel.

**5** Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le popcorn ne colle plus aux doigts. Laisser refroidir. Le popcorn se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique à la température ambiante.

## choux craquelins façon pommes de terre

photos p. 91 et p. 93

**PRÉPARATION** 1 h 15

**CUISSON** 50 minutes

**REFROIDISSEMENT** 2 h 15

**RENDEMENT** 2 douzaines

\* LES CHOUX SE CONGÈLENT \*

### Craquelins

- 40 g (3 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
- 40 g (3 c. à soupe) de cassonade
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de colorant alimentaire en gel rouge
- 50 g (1/3 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

### Pâte à choux

- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, coupé en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de sucre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
- 4 œufs

### Montage

- 500 ml (2 tasses) de crème 35 % à fouetter
- 180 ml (3/4 tasse) de *dulce de leche*
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 180 ml (3/4 tasse) de gelée de pommes
- 210 g (1 tasse) de sucre
- 60 ml (1/4 tasse) de sirop de maïs clair
- 60 ml (1/4 tasse) d'eau
- 24 bâtonnets de bois (facultatif)

### Craquelins

- 1 Dans un bol, crémiser le beurre avec la cassonade et le colorant au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer la farine et le sel.
- 2 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte entre deux feuilles de papier parchemin à environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur. Réfrigérer 30 minutes.
- 3 À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4 cm (1 1/2 po) de diamètre, tailler 24 craquelins. Réutiliser les retailles, au besoin. Répartir les craquelins sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réserver au réfrigérateur.

### Pâte à choux

- 4 Entre-temps, placer les grilles au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapiser deux plaques de cuisson de tapis de silicone ou de papier parchemin (voir note).
- 5 Dans une casserole, porter à ébullition le lait, l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Retirer la casserole du feu. Ajouter la farine 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 en remuant 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 5 minutes pour la tiédir et retirer l'humidité. Ajouter les œufs, un à la fois, en remuant bien entre chaque addition, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène.

8 Transvider la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une grosse douille unie. Façonner 12 choux de 4 cm (1 1/2 po) de diamètre sur chaque plaque en les espaçant.

9 Déposer un craquelin sur le dessus de chaque chou. Congeler à cette étape, si désiré.

10 Cuire au four 20 minutes. Réduire la température à 165 °C (325 °F) et cuire encore 15 minutes. Éteindre le four et laisser sécher 15 minutes en laissant la porte du four entrouverte à l'aide d'une cuillère de bois. Laisser refroidir complètement sur une grille, soit environ 1 heure.

### Montage

11 Au batteur électrique, fouetter la crème avec le *dulce de leche* et le sel jusqu'à ce que la chantilly forme des pics fermes. Transvider dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie.

12 Transvider la gelée de pommes dans une deuxième poche à pâtisserie munie d'une autre douille unie ou dans un cône de papier parchemin.

13 Avec le bout de la douille, percer le dessous des choux. Y répartir la gelée de pommes, puis la chantilly au caramel (voir note). Réserver sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin au réfrigérateur.

14 Dans une petite casserole, porter à ébullition le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Cuire sans remuer jusqu'à ce que le caramel prenne une couleur ambrée. Retirer du feu.

15 Tremper le dessous des choux farcis, un à la fois, dans le caramel chaud. Attention, le caramel est brûlant. Au besoin, utiliser des pinces. Déposer les choux sur la plaque et laisser refroidir et figer le caramel à la température ambiante, soit environ 30 minutes.

16 Insérer un bâtonnet de bois sur le dessus de chaque chou, si désiré. Servir aussitôt ou réfrigérer jusqu'au moment de servir. Les choux, une fois garnis, sont meilleurs le jour même.

**| NOTES | Pour vous aider à former des choux uniformes, tracez 12 cercles espacés sur chaque feuille de papier parchemin en utilisant un emporte-pièce de 4 cm (1 1/2 po) de diamètre. Retournez le papier parchemin sur la plaque et façonnez la pâte à chou à l'intérieur des cercles.**

**La chantilly au caramel se conserve 4 jours au réfrigérateur. S'il vous en reste, fouettez-la à nouveau et servez-la sur un gâteau ou des biscuits.**

## Biscuits à la guimauve, au chocolat et aux noisettes

photo p. 95

**PRÉPARATION** 1 heure

**CUISSON** 15 minutes

**REFROIDISSEMENT** 1 h 15

**ATTENTE** 30 minutes

**RENDEMENT** 2 douzaines

### *Sablés au chocolat*

75 g (1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie

30 ml (2 c. à soupe) de cacao, tamisé

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

1 ml (1/4 c. à thé) de sel

55 g (1/4 tasse) de beurre non salé, ramolli

55 g (1/4 tasse) de cassonade

1 jaune d'œuf

125 ml (1/2 tasse) de tartina­de au chocolat et à la noisette (de type Nutella)

### *Guimauve*

15 ml (1 c. à soupe) de gélatine

60 ml (1/4 tasse) d'eau

105 g (1/2 tasse) de sucre

30 ml (2 c. à soupe) de sirop de maïs clair

2 blancs d'œufs

### *Couverture au chocolat*

225 g (8 oz) de chocolat noir à 70 %, haché

25 g (3 c. à soupe) de noisettes grillées, concassées finement

Feuille d'or alimentaire (facultatif)

### *Sablés au chocolat*

**1** Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte et le sel.

**2** Dans un autre bol, crém­er le beurre avec la cassonade au batteur électrique. Ajouter le jaune d'œuf et bien mélanger. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Façonner un disque avec les mains et l'envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer 30 minutes.

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

**4** Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à environ 3 mm (1/8 po) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4 cm (1 1/2 po) de diamètre, tailler 24 biscuits. Réutiliser les retailles, au besoin. Répartir les biscuits sur la plaque.

**5** Cuire au four de 8 à 10 minutes. Laisser refroidir complètement, soit environ 15 minutes.

**6** Transvider la tartina­de dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie. Répartir environ 5 ml (1 c. à thé) de tartina­de au centre de chaque sablé. Laver la poche à pâtisserie. Réserver.

### *Guimauve*

**7** Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur 30 ml (2 c. à soupe) de l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

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

**9** Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous (l'utilisation du batteur sur socle facilite l'exécution de cette étape). Lorsque le sirop atteint 116 °C (240 °F), réduire la vitesse du batteur et verser le sirop lentement en filet sur les blancs en évitant les fouets du batteur et en fouettant continuellement. Augmenter la vitesse et fouetter jusqu'à ce que la meringue soit tiède.

**10** Fondre complètement la gélatine au four à micro-ondes. Verser en filet dans le mélange et continuer de fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes.

**11** Transvider la guimauve dans la poche à pâtisserie munie d'une douille unie d'environ 2 cm (3/4 po) de diamètre. Sans attendre, garnir chaque sablé de la guimauve en couvrant bien tout le biscuit et la tartina­de. Laisser figer 30 minutes à la température ambiante.

### *Couverture au chocolat*

**12** Dans un bol, au bain-marie ou au four à micro-ondes, fondre 140 g (5 oz) du chocolat. Retirer du bain-marie ou du micro-ondes. Ajouter le reste du chocolat et les noisettes. Remuer jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Au besoin, remettre au bain-marie ou au micro-ondes quelques secondes si le chocolat ne fond pas entièrement ou est trop épais. Attention de ne pas trop chauffer le chocolat, il risquerait de faire fondre la guimauve.

**13** Tremper chaque biscuit, côté guimauve, dans le chocolat. Secouer pour en retirer l'excédent, puis retourner le biscuit en le déposant sur la plaque (voir note). Réfrigérer 30 minutes. Ajouter de la feuille d'or en décoration, si désiré. Servir à la température ambiante.

**| NOTE |** Récupérez le reste du chocolat ayant servi à l'enrobage. Une fois qu'il aura figé, vous aurez un bon chocolat à la noisette à déguster.

## ÉTAPES IMPORTANTES DU GÂTEAU



On trempe les morceaux de feuilles de riz dans l'eau colorée pendant quelques secondes. On recommande l'utilisation de gants afin d'éviter de se tacher les doigts.



Pour accentuer les couleurs des feuilles de riz, on y ajoute du colorant à l'aide d'un petit pinceau. Les feuilles de papier parchemin donneront des tuiles uniques.

## ÉTAPES IMPORTANTES DES CHOUX



On dépose sur le dessus de chaque chou un craquelin coloré. Celui-ci confèrera un intéressant contraste de texture en plus d'aider à donner une forme régulière aux choux pendant la cuisson.



On farcit les choux de gelée de pommes puis de la chantilly au caramel à l'aide d'une poche à pâtisserie et d'une douille. Une fois qu'ils seront trempés dans le caramel, la crème ne s'échappera pas des choux.

## ÉTAPES IMPORTANTES DES BISCUITS



On doit travailler rapidement pour couvrir les sablés de la guimauve. On attend qu'elle soit complètement figée avant de tremper les biscuits dans le chocolat.



En tenant fermement le biscuit, on le trempe, côté guimauve, dans le chocolat aux noisettes. Le chocolat doit être tiède pour éviter que la guimauve ne se déforme à la chaleur.



CIRQUE DU SOLEIL

# KOOZA

PRÉSENTÉ PAR



Placements mondiaux  
Sun Life

---

**12 MAI – 14 AOÛT**

**SOUS LE GRAND CHAPITEAU  
VIEUX-PORT DE MONTRÉAL**

---

[CIRQUEDUSOLEIL.COM/KOOZA](http://CIRQUEDUSOLEIL.COM/KOOZA)

PARTENAIRE OFFICIEL



# COMME AU **RESTO**

*gâteau au fromage et au citron*



*« Toutes les étapes de cette recette peuvent être faites à l'avance, à commencer par le gâteau, qui se congèle. La meringue, les tranches de citron confit et la gelée se conservent de 2 à 3 semaines. Pour la chantilly, on peut s'y prendre 2 jours à l'avance. Il ne restera que le montage. »*

*— Isabelle Deschamps Plante, cheffe*

PARMI LES DESSERTS PRÉPARÉS AUX CAFÉS RICARDO, LE GÂTEAU AU FROMAGE ET AU CITRON FAIT PARTIE DES GRANDS FAVORIS. IL Y FIGURE MÊME DEPUIS LE TOUT DÉBUT. LA RECETTE EST INSPIRÉE DE CELLE QUI EST SUR NOTRE SITE, MAIS LA VERSION RESTO PEAUFINÉE PAR ISABELLE PREND DU GALON CÔTÉ DÉCORATION ET NOUS FAIT DIRE «WOW»!

### VERSION ORIGINALE



**Gâteau au fromage et au citron meringué** sur ricardocuisine.com. Quand une recette fait l'unanimité, pourquoi vouloir la changer ? Dans le cas de ce gâteau, la croûte de biscuits Graham et la garniture au citron intègrent les

mêmes ingrédients que ceux de la version originale en ligne. Dès la première bouchée, on retrouve donc le même goût sucré et acidulé et la même onctuosité que ceux auxquels on est habitués.

### VERSION REVUE PAR ISABELLE

*Si l'ajout de garnitures permet d'élargir l'éventail de textures en bouche, c'est toutefois sur le plan visuel que l'on remarque les plus grands changements.*

- Pour retrouver le côté crémeux de la meringue, Isabelle a opté pour une **chantilly aromatisée au citron**. Elle se sert ensuite d'une poche à pâtisserie pour décorer le dessus du gâteau.
- La meringue grillée à la torche qui surmonte la garniture au citron est remplacée par des **tuiles de meringue** qui apportent une texture craquante au dessert. Une bonne façon aussi de faire des réserves de meringue sèche pour décorer d'autres desserts.
- Le gâteau est décoré de tranches de **citron confit**, qui rappellent immanquablement la saveur citronnée du gâteau.
- Une **gelée au citron** à base de jus de citron fraîchement pressé et d'agar-agar, un gélifiant naturel dérivé de l'algue rouge (voir p. 14), complète la liste des ajouts. Une fois la gelée réfrigérée et prise, on la passe au robot culinaire afin de lui donner une consistance plus fluide. Sur le gâteau, on décore de pointes de gelée au citron et on répartit quelques pétales de fleurs.

## **gâteau au fromage et au citron**

**PRÉPARATION** 1 h 30

**CUISSON** 2 h 55

**REFROIDISSEMENT** 6 heures

**PORTIONS** 6

\* SE CONGÈLE \*

### *Croûte Graham*

95 g (3/4 tasse) de chapelure Graham  
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, fondu  
15 ml (1 c. à soupe) de sucre  
0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel

### *Garniture au citron*

1 bloc de 250 g de fromage à la crème, ramolli  
105 g (1/2 tasse) de sucre  
60 ml (1/4 tasse) de jus de citron  
2 jaunes d'œufs  
1 œuf

### *Meringue*

2 blancs d'œufs, tempérés  
1 pincée de crème de tartre  
105 g (1/2 tasse) de sucre

### *Chantilly au citron*

55 g (2 oz) de chocolat blanc, haché  
1/2 citron, le zeste finement râpé (voir note)  
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter

### *Tranches de citron confit*

1 citron (voir note)  
125 ml (1/2 tasse) d'eau  
105 g (1/2 tasse) de sucre

### *Gelée au citron*

60 ml (1/4 tasse) de jus de citron  
60 ml (1/4 tasse) d'eau  
55 g (1/4 tasse) de sucre  
1/4 de gousse de vanille, fendue en deux, les graines grattées (facultatif)  
5 ml (1 c. à thé) d'agar-agar

### *Montage*

Pétales de pensées, ou autres fleurs comestibles (facultatif)

### *Croûte Graham*

**1** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer la paroi d'un moule à charnière de 15 cm (6 po) de diamètre et tapisser le fond de papier parchemin.

**2** Dans un bol, mélanger la chapelure, le beurre, le sucre et le sel. Presser légèrement dans le fond du moule. Cuire au four 10 minutes. Laisser tiédir.

**3** Bien envelopper d'une double épaisseur de papier d'aluminium la base et les côtés extérieurs du moule, en le laissant dépasser vers le haut. Réduire la température du four à 165 °C (325 °F).

### *Garniture au citron*

**4** Au robot culinaire, crémier le fromage avec le sucre. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste lisse et homogène. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises. Verser sur la croûte.

**5** Préparer un bain-marie: déposer le gâteau dans un grand plat de cuisson et verser de l'eau chaude dans le plat jusqu'au tiers du moule.

**6** Cuire au four 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre du gâteau indique 65 °C (150 °F). Retirer le moule du bain-marie ainsi que le papier d'aluminium. Laisser tiédir 1 heure. Couvrir et réfrigérer 5 heures ou jusqu'à refroidissement complet. Congeler à cette étape, si désiré. Placer les grilles au centre du four. Réduire la température du four à 95 °C (200 °F).

### *Meringue*

**7** Tapisser deux plaques de cuisson d'un tapis silicone ou de papier parchemin.

**8** Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs avec la crème de tartre au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter graduellement le sucre et fouetter jusqu'à l'obtention de pics fermes. Répartir la meringue sur les plaques et l'étaler uniformément à l'aide d'une spatule coudée sur toute la surface des plaques.

**9** Cuire au four 2 heures ou jusqu'à ce que la meringue soit bien sèche, en alternant la position des plaques à mi-cuisson. Laisser refroidir complètement.

### *Chantilly au citron*

**10** Entre-temps, dans un bol, déposer le chocolat blanc et le zeste de citron.

**11** Dans une petite casserole, porter la crème à ébullition. Verser la crème chaude sur le chocolat et laisser reposer 1 minute sans remuer. Mélanger au fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Couvrir et réfrigérer 3 heures.

### *Tranches de citron confit*

**12** Entre-temps, sur un plan de travail, couper les extrémités du citron et les composter. Couper le citron en tranches de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur. Retirer les pépins.

**13** Dans une petite casserole, déposer les tranches de citron. Couvrir d'eau. Porter à ébullition. Égoutter. Répéter l'opération à deux reprises.

**14** Remettre les tranches de citron dans la casserole. Ajouter l'eau et le sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu très doux 15 minutes ou jusqu'à ce que les tranches de citron commencent à être légèrement translucides. Déposer dans un bol et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que les tranches de citron soient complètement refroidies.

### *Gelée au citron*

**15** Entre-temps, dans une petite casserole, porter à ébullition le jus de citron, l'eau, le sucre et les graines de vanille, si désiré. Incorporer l'agar-agar en fouettant. Laisser bouillir 1 minute. Verser dans un bol et laisser figer au réfrigérateur 1 heure ou jusqu'à ce que la gelée soit bien prise.

**16** Démouler la gelée et la couper en dés. Au petit robot culinaire, réduire la gelée en purée lisse. Transvider la gelée dans une petite poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie d'environ 2 mm (1/16 po) de diamètre ou dans un cône en papier parchemin. Réserver au réfrigérateur.

### *Montage*

**17** Passer une fine lame entre le gâteau et la paroi du moule. Démouler. Placer le gâteau sur une assiette de service.

**18** Au batteur électrique, fouetter la chantilly au citron jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes mais encore souples (ne pas trop fouetter, sinon la crème tournera en beurre). Transvider dans une autre poche à pâtisserie munie d'une autre petite douille unie d'environ 5 mm (1/4 po) de diamètre.

**19** Garnir le pourtour du gâteau au fromage de chantilly au citron. Casser la meringue en morceaux et en déposer quelques-uns sur la chantilly.

**20** Éponger 3 rondelles de citron sur du papier absorbant. Couper les rondelles de citron en deux et les ajouter sur la chantilly. Ajouter des pointes de gelée au citron et des pétales de fleurs, si désiré. Le gâteau se conserve 3 jours au réfrigérateur.

**[NOTES]** Prenez soin de bien laver les citrons avant de les utiliser puisqu'on en consomme l'écorce.

**Le reste de la meringue se conserve 3 semaines dans un contenant hermétique à la température ambiante. Par temps humide, elle se conserve moins longtemps.**

**Le reste de la chantilly se conserve 2 jours au réfrigérateur.**

**Le reste des tranches de citron confit et de la gelée au citron se conserve 2 semaines au réfrigérateur.**



# Ben voyons donc!

RECETTES ISABELLE DESCHAMPS PLANTE ET NICOLAS CADRIN TEXTES MARIE-PIER GAGNON PHOTOS DAVID DE STEFANO  
STYLISME ACCESSOIRES CAROLINE NAULT STYLISME CULINAIRE ETIENNE MARQUIS DIRECTION ARTISTIQUE GENEVIÈVE LAROCQUE

AVEZ-VOUS DÉJÀ EU CETTE RÉACTION EN CHERCHANT EN VAIN UNE RECETTE SUR RICARDOCUISINE.COM? MÊME SI NOTRE SITE WEB CONTIENT PRÈS DE 7000 RECETTES, CERTAINES NE S'Y TROUVENT PAS. QUI AURAIT PU CROIRE QU'ON N'OFFRAIT AUCUNE RECETTE DE MUFFINS AUX BANANES OU DE CARRÉS DE CÉRÉALES DE RIZ À LA GUIMAUVE? ON A TENTÉ DE REMÉDIER À LA SITUATION EN CRÉANT QUELQUES-UNS DES DESSERTS DE BASE QUI MANQUAIENT À NOTRE RÉPERTOIRE.





**« Aucun carrés  
aux Rice Krispies<sup>MD</sup>,  
RICARDO?  
Impossible! »**

**Les fameux carrés aux Rice Krispies<sup>MD</sup> sont tellement simples à réaliser qu'on les avait presque oubliés. On a reproduit la recette traditionnelle avec des céréales de riz, du beurre et de l'extrait de vanille, mais on a doublé la quantité de guimauves de la version originale afin que les carrés soient bien moelleux, comme Ricardo les aime. Il est aussi possible d'ajouter des miniguimauves aux céréales, qui resteront entières dans le mélange.**

### **carrés de céréales de riz à la guimauve (carrés aux Rice Krispies<sup>MD</sup>)**

**PRÉPARATION** 15 minutes

**CUISSON** 5 minutes

**REFROIDISSEMENT** 30 minutes

**RENDEMENT** 16

115 g (1/2 tasse) de beurre non salé ou demi-sel  
500 g (10 tasses) de miniguimauves blanches (voir notes)  
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille  
240 g (8 tasses) de céréales de riz (de type Rice Krispies)

- 1** Beurrer un moule carré en verre de 20 cm (8 po) et le tapisser d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
- 2** Dans une grande casserole à feu moyen, fondre le beurre. Ajouter les guimauves et la vanille (voir note). Poursuivre la cuisson en remuant jusqu'à ce que les guimauves soient fondues. Retirer la casserole du feu.
- 3** Ajouter les céréales et bien mélanger. Répartir le mélange uniformément dans le moule en pressant pour le compacter. Couvrir de pellicule plastique. Laisser refroidir 30 minutes à la température ambiante.
- 4** Retirer le mélange du moule et le déposer sur un plan de travail. Couper en 16 carrés. Les carrés se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.

**| NOTES |** Vous pouvez remplacer les miniguimauves par la même quantité de grosses guimauves.

Si vous choisissez les miniguimauves, vous pouvez aussi en réserver 150 g (3 tasses) et les ajouter en même temps que les céréales. Elles ne fondront pas et elles apporteront une texture moelleuse aux carrés.

**Plus d'une quinzaine de pains aux bananes ont été créés au fil des années, mais aucune version classique de celui-ci en muffins. C'est chose du passé. Ces muffins moelleux sont faits de farine de blé entier et ne sont pas trop sucrés. Un petit ajout de cannelle et de piment de la Jamaïque leur confère une légère touche épicée, si on le souhaite. On pourra enfin vider notre cimetière de bananes dans le congélateur!**

## muffins aux bananes

**PRÉPARATION** 20 minutes

**CUISSON** 22 minutes

**RENDEMENT** 1 douzaine

**\* SE CONGÈLENT \***

225 g	(1 1/2 tasse) de farine de blé entier
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu (facultatif)
3	bananes très mûres (voir note)
105 g	(1/2 tasse) de cassonade
2	œufs
60 ml	(1/4 tasse) de yogourt nature 2 %
75 ml	(1/3 tasse) d'huile végétale

**1** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Chemiser un moule à muffins à 12 cavités de caissettes en silicone ou en papier.

**2** Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sel, la cannelle et le piment de la Jamaïque, si désiré.

**3** Dans un autre bol, écraser grossièrement les bananes à l'aide d'une fourchette. Ajouter la cassonade, les œufs, le yogourt et l'huile. Mélanger au fouet. Incorporer les ingrédients secs en mélangeant délicatement à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit tout juste humecté. Répartir la pâte dans le moule.

**4** Cuire au four de 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre des muffins en ressorte propre. Laisser tiédir. Démouler et laisser refroidir sur une grille.

**[NOTE]** Coupez les extrémités de vos bananes très mûres en conservant la pelure. Placez-les dans un sac à fermeture hermétique ou, mieux encore, sous vide, et congelez. Ainsi protégées des brûlures de congélation, elles se conserveront jusqu'à 3 mois au congélateur et seront faciles à utiliser.

**« Pas de muffins  
aux bananes ?  
Ça doit être  
un bogue ! »**





**« J'en ai cherché,  
mais je n'en ai  
pas trouvé.  
Une première! »**

**Les biscuits  
sablés au café  
figurent parmi  
les recherches  
de recettes sans  
réponse sur  
notre site. C'est  
pourquoi on a  
développé des  
biscuits au bon  
goût de beurre et  
de café. Les grains  
de café moulus  
sont intégrés  
directement  
dans la pâte  
pour qu'elle soit  
bien parfumée.  
La pause-café  
est maintenant  
complète.**

## biscuits sablés au café

**PRÉPARATION** 35 minutes

**CUISSON** 12 minutes

**REFROIDISSEMENT** 2 h 30

**RENDEMENT** 3 douzaines

**\* 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

65 g (1/2 tasse) de sucre à glacer

15 ml (1 c. à soupe) de grains de café espresso  
ou corsé moulu

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

### *Glaçage*

100 g (3/4 tasse) de sucre à glacer

25 ml (5 c. à thé) de café espresso ou corsé, chaud

### *Biscuits*

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

**2** Dans un autre bol, crémiser le beurre avec le sucre, le café moulu et la vanille au batteur électrique. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs jusqu'à ce que la pâte commence à se former. 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 une épaisseur de 1 cm (1/2 po). À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4 cm (1 1/2 po), tailler la pâte en réutilisant 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 12 à 15 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.

### *Glaçage*

**6** Dans un bol, mélanger le sucre et le café.

**7** Tremper le dessus des biscuits dans le glaçage et laisser figer à la température ambiante. Les biscuits se conservent 1 semaine dans un contenant hermétique à la température ambiante.

**[NOTE]** 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, pour un total de 14 à 18 minutes en tout.

**Ce gâteau de tradition française ressemble à un gâteau chiffon, mais, grâce aux blancs d'œufs montés en neige et à une grande quantité de fécule de maïs dans la pâte, il prend beaucoup de volume sans jamais se dégonfler. Très polyvalent, il peut être servi avec le glaçage de notre choix ou simplement avec un peu de crème fraîche et des fruits. On l'a tellement aimé qu'il deviendra assurément l'un de nos classiques également!**

## **gâteau de Savoie**

**PRÉPARATION** 30 minutes

**CUISSON** 35 minutes

**REFROIDISSEMENT** 1 heure

**PORTIONS** 8

**\* SE CONGÈLE \***

75 g	(1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie
45 g	(1/3 tasse) de fécule de maïs
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
5	œufs, tempérés et séparés
1	œuf, tempéré
160 g	(3/4 tasse) de sucre, et plus pour saupoudrer
2	citrons, le zeste râpé finement
	Sucre à glacer, au goût

- 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. Beurrer le fond et la paroi du moule. Saupoudrer la paroi de sucre.
- 2** Dans un bol, tamiser la farine, la fécule et le sel.
- 3** Dans un grand bol, fouetter les jaunes d'œufs et l'œuf avec le sucre et le zeste de citron au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse, soit environ 2 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs au mélange de jaunes d'œufs. Réserver.
- 4** Dans un troisième bol, fouetter les blancs d'œufs au batteur électrique jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous.
- 5** À l'aide d'une spatule, incorporer les blancs d'œufs en pliant délicatement. Répartir la pâte dans le moule.
- 6** Cuire au four de 35 à 40 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 1 heure. Démouler. Saupoudrer de sucre à glacer, si désiré.

**[NOTE]** Vous pouvez aussi changer de saveur en remplaçant le zeste de citron par le zeste d'un autre agrume (orange, lime, pamplemousse) ou en ajoutant de l'extrait de vanille ou de l'eau de fleur d'oranger à la pâte.



**« Je ne pouvais pas  
l'essayer... RICARDO  
n'avait pas la recette! »**



**« 15 recettes de biscuits aux brisures de chocolat sur le site, mais aucune de biscuits double chocolat ? »**

**On a enfin doublé le plaisir! La pâte à biscuits au chocolat est remplie de morceaux de chocolat noir. Contenant à la fois de l'huile et du beurre, ils restent tendres très longtemps. En fait, ils sont si moelleux qu'on doit les laisser refroidir sur la plaque à leur sortie du four, puisqu'ils sont trop mous pour être manipulés. Envie de tripler le plaisir? On saupoudre les biscuits de flocons de fleur de sel.**

## biscuits double chocolat

**PRÉPARATION** 30 minutes

**RÉFRIGÉRATION** 2 heures

**CUISSON** 8 minutes par fournée

**RENDEMENT** 1 douzaine, environ

**\* SE CONGÈLENT \***

225 g (1 1/2 tasse) de farine tout usage non blanchie  
50 g (1/2 tasse) de cacao, tamisé  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel  
170 g (3/4 tasse) de beurre non salé, fondu et tempéré  
160 g (3/4 tasse) de cassonade  
105 g (1/2 tasse) de sucre  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale  
2 œufs, tempérés  
250 g (9 oz) de chocolat noir, haché grossièrement  
Fleur de sel (facultatif)

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

**2** Dans un autre bol, mélanger le beurre, la cassonade, le sucre et l'huile au batteur électrique. Ajouter les œufs et mélanger 5 minutes. À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs et 170 g (6 oz) du chocolat noir.

**3** À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 60 ml (1/4 tasse), former des boules de pâte et les répartir sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin. Ajouter le reste des morceaux de chocolat sur les boules de pâte. Réfrigérer 2 heures ou congeler à cette étape, si désiré (voir notes).

**4** Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Tapiser une deuxième plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

**5** Répartir les biscuits sur les plaques en les espaçant.

**6** Cuire au four, une plaque à la fois, 8 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient cuits à l'extérieur mais encore mous au centre, en tournant la plaque à mi-cuisson. À la sortie du four, ajouter une pincée de fleur de sel sur chaque biscuit, si désiré. Laisser refroidir complètement sur la plaque.

**[NOTES]** Le fait de laisser reposer la pâte à biscuits 2 heures au réfrigérateur permet au beurre de refroidir et d'éviter que les biscuits ne s'étalent à la cuisson.

Si vous n'êtes pas pressé par le temps, laissez reposer la pâte à biscuits au moins 12 heures au réfrigérateur avant la cuisson: cela permettra aux ingrédients secs de mieux absorber l'humidité des œufs et des corps gras, et la texture des biscuits sera encore plus belle.

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 4 à 6 minutes de cuisson, soit de 12 à 14 minutes en tout.

## PLACE AU TEMPEH

Grâce à sa polyvalence et à sa forte teneur en protéines végétales, le tempeh est un invité de choix en cuisine. On aime le frire et l'utiliser en guise de garniture, comme dans la salade mesclun à la pomme et au tempeh miel-cari (p. 54). Parce qu'en plus d'être facile à cuisiner, le tempeh est une protéine accessible et tout indiquée pour les repas sans viande. Selon nos chefs, cela vaut la peine de lui réserver de l'espace dans nos congélateurs. Notre dossier Les oubliés du congélateur en page 63 vous aidera à lui faire de la place ! Il suffit de le transférer du congélateur au réfrigérateur le matin pour pouvoir l'apprêter au souper. Pratique et efficace !



## UN GÉLIFIANT GÉNIAL

L'agar-agar est un gélifiant naturel, qu'on a l'occasion de découvrir plus en détail dans la chronique L'ingrédient en page 14. Une fois qu'il est gélifié, on peut lui donner une texture bien lisse en le passant au robot culinaire. Sa consistance est alors plus « fluide », ce qui facilite son application à la poche à pâtisserie. C'est de cette façon que la cheffe Isabelle Deschamps Plante s'y est prise pour réaliser les pointes de gel qui décorent le gâteau au fromage et au citron dans notre chronique Comme au resto en page 103.

## DANS LA TECHNIQUE, LA RÉUSSITE

On peut être tenté d'ajouter de la poudre à pâte pour offrir une petite poussée à la pâte d'un gâteau de Savoie afin qu'il soit beau et bien gonflé à la sortie du four. La recette classique (p. 114) n'en contient pas et intègre plutôt de la fécule de maïs. Mais le secret pour obtenir un gâteau bien haut repose davantage sur la technique que sur le choix des ingrédients. Pour le réussir, il faut bien blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, veiller à ce que les blancs soient bien montés et les incorporer en pliant délicatement. Autrement dit, c'est l'air introduit dans les œufs quand on fouette qui fait lever la pâte. En portant attention à ces étapes, on risque moins de se retrouver avec un gâteau affaissé en son centre.



## LES BONS OUTILS

Il existe plusieurs gaufriers sur le marché, dont les coûts varient beaucoup. Nous avons comparé deux appareils qu'on apprécie, à deux prix différents.



### Gaufrier RICARDO

Grâce à une conception compacte et légère, notre gaufrier n'encombre pas le comptoir. L'appareil forme des gaufres carrées, dorées et bien épaisses comme on les aime. Ses surfaces antiadhésives amovibles rendent son nettoyage très facile. 89,99 \$.



### Gaufrier Breakfast Central de Cuisinart

Cet appareil se tourne et permet de réaliser une grande gaufre belge, de forme ronde. On l'apprécie pour ses gaufres épaisses, croustillantes à l'extérieur et moelleuses au centre. On peut aussi y cuire des omelettes. 199,99 \$.

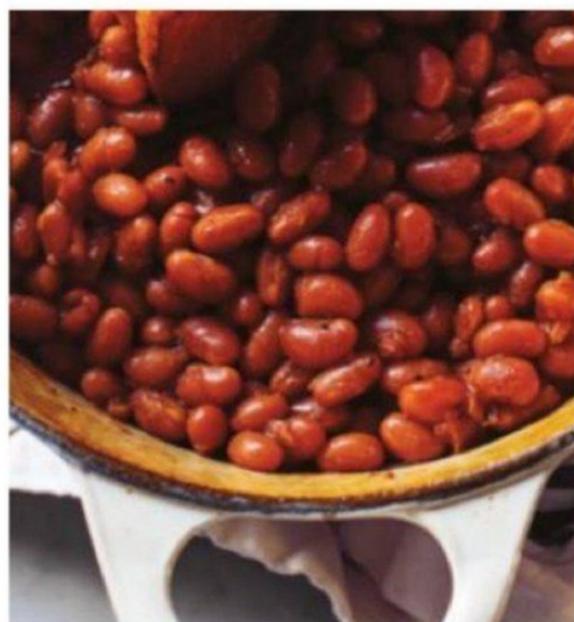


## SCULPTURALES FEUILLES DE RIZ

On dit des feuilles de riz qu'elles sont polyvalentes. On peut en effet les garnir d'une foule de façons et en faire des rouleaux de printemps classiques ou réinventés, à servir en entrée, en plat principal ou au dessert. Mais c'est grâce au travail réalisé pour notre gâteau développé en collaboration avec le Cirque du Soleil (p. 97) qu'on a mesuré l'ampleur des possibilités offertes par la feuille de riz. Un coup d'œil sur ce dessert aux volutes vertigineuses vous en convaincra.

## MISSION CARAMÉLISATION

Préparées à l'autocuiseur, les fèves au lard cuisent en un temps record tout en étant très savoureuses. La version au sirop d'érable publiée dans notre numéro *Hors série - Le meilleur de l'autocuiseur* précise une heure de cuisson sous pression. Voilà qui est peu en comparaison des 4 h 30 de cuisson qu'exigent les fèves au lard (les meilleures) proposées en page 57 de ce numéro. Ce que nos tests ont permis de conclure lors du développement de cette recette, c'est que les haricots cuits au four à la bonne température et dans un récipient adapté se distinguent par leur saveur unique: un goût caramélisé à nul autre pareil, qui fait qu'on y revient plus souvent.



## Question aux chefs

Quel est votre aliment ou votre plat économique favori?

« Le plat qui me vient spontanément en tête est le riz frit, reconnu comme un excellent vide-frigo. Les plats faits avec des lentilles ou des pois chiches, comme les dahls et caris, sont aussi avantageux



et très goûteux. À la maison, tout le monde les aime. »

— Danielle

« Parce qu'ils sont moins chers, je préfère acheter mes poulets entiers. J'ai alors le choix de les cuire tels quels ou de les désosser puis de les réserver et de faire un bouillon avec les os. De cette



façon, j'utilise tout et j'économise. »

— Laurence

« En sandwich, en tartine, dans une salade ou avec des pâtes: le thon en conserve est l'aliment économique que je préfère, surtout pour les midis pressés. Le risotto, recette vide frigo/congelo



par excellence, fait aussi partie de mes favoris. »

— Isabelle



Une table à faire rêver!

# À NE PAS MANQUER

*dans le prochain numéro*

ON SALUE L'ÉTÉ AVEC:

- › Un menu inspiré du fleuve Saint-Laurent
- › Des duos grillades et salades pour souper
- › Les meilleures rondelles d'oignon
- › Des desserts tout en fleurs

*En kiosque le 6 mai 2022*

## SERVICE À LA CLIENTÈLE

### QUESTIONS OU COMMENTAIRES?

#### › PAR TÉLÉPHONE

450 465-4500  
poste 200

#### › PAR COURRIEL

commentaires@  
ricardocuisine.com

#### › PAR LA POSTE

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

@ricardocuisine

@ricardocuisine

@ricardocuisine

/ricardocuisine

### POUR LES ABONNEMENTS

#### › PAR TÉLÉPHONE

1 866 807-5522

#### › PAR COURRIEL

magazine@  
ricardocuisine.com

#### › PAR LA POSTE

Abonnement Ricardo  
300, rue d'Arran  
Saint-Lambert, Québec  
J4R 1K5

### POUR LES ACCESSOIRES RICARDO

#### › PAR TÉLÉPHONE

450 465-4101

1 833 751-4101

#### › PAR COURRIEL

serviceclientele@  
ricardocuisine.com

## SERVICES AUX ABONNÉS

### POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

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

## Boissons

cocktail à la framboise et à la barbe à papa	p. 98
whisky sour à l'érable	p. 58

## Déjeuner et collations

gruau et fruits séchés confits au jus d'orange	p. 86
jujubes pour sportifs	p. 89
muffins aux bananes	p. 110

## Entrées

soupe aux tortellinis à la chair de saucisses	p. 76
spanakopita croustillant	p. 74

## Légumes et accompagnement

fèves au lard	p. 57
purée de pommes de terre au maïs et beurre d'harissa	p. 75

## Plats principaux

bols de tofu et d'orge aux légumes	p. 86
boulettes de dindon aux épinards	p. 51
casserole d'œufs aux poireaux (chakchouka verte)	p. 54
côtelettes de porc à la moutarde à la mijoteuse	p. 52
crêpes au lait d'asperges	p. 79
cuisse de poulet aux olives et aux artichauts	p. 50
frittata à la courgette et aux tomates séchées	p. 23
gnocchis aux asperges et au jambon	p. 25
hamburger steak aux champignons	p. 75
nouilles ramen au kimchi et au porc	p. 26
pierogis au brocoli et au bacon	p. 52
quesadillas végétaliennes à la courge rôtie	p. 87
rigatonis à la sauce Romanoff	p. 53
risotto aux crevettes nordiques et aux petits pois	p. 74
riz frit au tofu et aux légumes	p. 53
rôti de palette de bœuf cuit sous vide	p. 61
salade de courgettes aux raisins et au thon	p. 51

salade mesclun à la pomme et au tempeh miel-cari	p. 54
salade <i>panzanella</i> aux légumineuses et au poulet	p. 23
tartines aux merguez et au fenouil mariné	p. 26
tilapia pané aux croustilles de maïs	p. 25

## Desserts

biscuits à la guimauve, au chocolat et aux noisettes	p. 100
biscuits double chocolat	p. 117
biscuits sablés au café	p. 113
carrés de céréales de riz à la guimauve (carrés aux Rice Krispies <sup>MD</sup> )	p. 109
choux craquants façon pommes de terre	p. 99
gâteau au citron, confiture à la mangue	p. 97
gâteau au fromage et au citron	p. 104
gâteau de Savoie	p. 114
gâteau quatre-quarts, compote aux pommes et aux fruits rouges	p. 76
popcorn au caramel d'érable et aux pacanes	p. 98

**DÉVORÉ EN 5 MINUTES**



Croustillant à souhait comme on aime! (p. 74)

# la dernière **BOUCHÉE**

## Ce qu'on a mangé de bon dernièrement



« Coup de cœur pour le tataki de thon, câpres à la truffe, ponzu et vinaigrette tonato du Tiramisu. Ce nouveau resto-bar-café propose une étonnante cuisine italo-japonaise dans un magnifique espace. »  
— MAUDE BOURCIER-BOUCHARD, directrice contenu et création



« Au printemps, ma sœur se rend à la ferme La Sublime Asperge, à Saint-Aimé, pour faire de l'autocueillette d'asperges et elle m'en donne un sac. J'en grille à vif sur le barbecue, juste avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Tout simplement délicieuses ! »  
— JEAN-MICHEL POIRIER, photographe et designer graphique



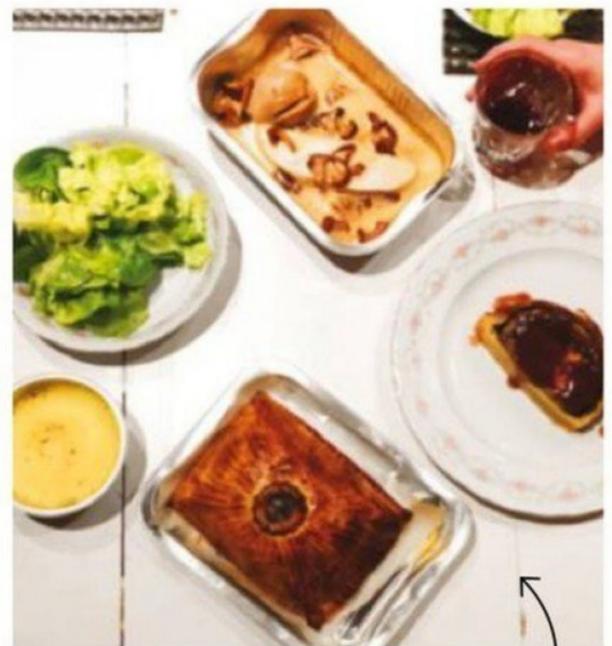
« Gros bravo de la part de ma fille, Chloé (et de mon garçon, Henri, aussi !), pour le gâteau Red Velvet RICARDO en barquette vendu dans les épiceries IGA. »  
— ANDRÉE-ANN LAVOIE, conseillère marketing RH



« Le plat de carottes, de courge, de canneberges, d'amandes et de mie de pain dégusté pour le lunch au café Hélico me donne envie de déménager dans le quartier Hochelaga pour en manger tous les jours. »  
— ISABELLE SÉVIGNY, gestionnaire de projets



« J'ai adoré le nouveau restaurant BRUT Fabrique Gourmande, dans le Vieux-Terrebonne. Les deux jeunes proprios créatifs y appréhendent des ingrédients locaux dans une cuisine à aire ouverte. Certains des produits sont préparés et vendus sur place, comme leur superbe burrata. »  
— NATHALIE CARBONNEAU, vice-présidente communications



« Pour mon anniversaire, mes amis ont commandé un souper prêt-à-enfourner de Menu Extra. On y trouvait un pithiviers au canard, foie gras et farce aux champignons shiitakes ainsi que du poulet au vin jaune. De la grande gastronomie... à la maison ! »  
— MARIE-PIER GAGNON, rédactrice

SÉRIE ORIGINALE **Crave**

# Une Affaire Criminelle



**Bell** Média

NOUVELLE SÉRIE  
DÈS LE 23 MARS

[CRAVE.CA/ABONNEMENT](https://crave.ca/abonnement)

**Crave**<sup>MC</sup>



# *L'art des salamis italiens vieillis plus longtemps<sup>MC</sup>*



[alimentsroma.com](http://alimentsroma.com)