



La Tablee
des Chefs



100 bouchées festives

Hors-d'œuvre et verrines pour recevoir simplement



Préface
de la chef

*Marie-Fleur
St-Pierre*

Les Éditions
Transcontinental 



La Tablée
des Chefs

La Tablée des Chefs est le moteur d'implication sociale des chefs, cuisiniers et pâtisseries. Elle lutte contre la faim en assurant le soutien logistique entre le milieu de l'hôtellerie et de la restauration et les banques alimentaires, et prévient la dépendance de milliers de jeunes à l'aide alimentaire en leur transmettant les connaissances et compétences essentielles au développement de leur autonomie culinaire.

tableedeschefs.org

100 bouchées
festives

Les Éditions Transcontinental Inc.

TC Média Livres Inc.
5800, rue Saint-Denis, bureau 900
Montréal (Québec) H2S 3L5
Téléphone : 514 273-1066 ou 1 800 361-5479
www.livres.transcontinental.ca

Pour connaître nos autres titres, consultez
www.livres.transcontinental.ca. Pour bénéficier
de nos tarifs spéciaux s'appliquant aux bibliothèques
d'entreprise ou aux achats en gros, informez-vous
au 1 855 861-2782 (et faites le 2).

Catalogage avant publication de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec et Bibliothèque
et Archives Canada

Vedette principale au titre :
100 bouchées festives : hors-d'œuvre
et verrines pour recevoir simplement

Comprend un index.

ISBN 978-2-89472-562-7

1. Hors-d'œuvre. 2. Amuse-gueules. 3. Canapés
(Cuisine). 4. Verrines (Gastronomie). 5. Produits
du terroir - Québec (Province). 6. Livres de
cuisine. I. Tablée des chefs (Organisme).
II. Titre: Cent bouchées festives.

TX740.C46 2013 641.81'2 C2013-941459-X

Imprimé au Canada

© Les Éditions Transcontinental, une marque
de commerce de TC Média Livres Inc., 2013

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales
du Québec, 3^e trimestre 2013

Bibliothèque et Archives Canada

**Ce livre a été conçu sous la direction
de La Tablée des Chefs.****Idée originale**

Jean-François Archambault, directeur général
et fondateur de La Tablée des Chefs

**Coordination, recherche,
entrevues et rédaction**

Anne-Louise Desjardins

Direction artistique

gbranding.ca

Infographie

Diane Marquette

Stylisme culinaire

François Desroches et Jean-François Héту

Impression

Transcontinental Interglobe

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Toute reproduction du présent ouvrage, en totalité
ou en partie, par tous les moyens présentement
connus ou à être découverts, est interdite sans
l'autorisation préalable de TC Média Livres Inc.
Toute utilisation non expressément autorisée
constitue une contrefaçon pouvant donner lieu
à une poursuite en justice contre l'individu
ou l'établissement qui effectue la reproduction
non autorisée.

Les Éditions Transcontinental remercient le
gouvernement du Québec - Programme de
crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion
SODEC. Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds
du livre du Canada pour nos activités d'édition.
Nous remercions également la SODEC de son
appui financier (programmes Aide à l'édition
et Aide à la promotion).

La Tablee
des Chefs



100 bouchées festives

Hors-d'œuvre et verrines pour recevoir simplement

Photographies des recettes : Jean-François Héту

7

Préface

12

Thierry Baron

22

Guillaume Cantin

32

Vincent Châtelais

42

Jean-Pierre Cloutier

74

Laurent Godbout

116

Marc-André Lavergne

126

Stéphanie Lavergne

138

Christian Lemelin

158

Arnaud Marchand

168

Claude Pelletier

200

Marie-Fleur St-Pierre

54

Anne Desjardins

64

Yan Garzon

84

Sébastien Houle

96

Brice Hurteau

106

Martin Juneau

148

Marie-Chantal Lepage

180

Alain Pénot

190

Alain Pignard

210

Diane Tremblay

222

Index



Marie-Fleur St-Pierre

*Chef des cuisines du Tapeo bar à tapas,
Montréal*

M'associer avec La Tablée des Chefs, c'est avoir le privilège de vous démontrer qu'il est possible de cuisiner de façon simple et savoureuse, à bon prix et avec des ingrédients de saison. Pour un cuisinier, la mission de cet organisme est essentielle : développer l'autonomie culinaire des jeunes et des familles en les initiant au plaisir de bien manger dans une atmosphère agréable et saine. Voilà une approche qui permet de briser la solitude et l'isolement. Pour ma part, j'encourage la transmission des connaissances de génération en génération, de petites fêtes en petites fêtes. Cuisinez mal, cuisinez bien, mais continuez de cuisiner. C'est la voie vers le succès et le plaisir.

Les bouchées sont rassembleuses, chacune à sa manière

J'ai été fière de participer à un livre festif, portant sur les bouchées. Quand j'ai commencé à cuisiner au Tapeo, j'ai découvert une nouvelle façon de manger, axée sur le partage et la diversité. Les petites bouchées m'emballent, elles me mettent l'eau à la bouche et me rendent heureuse. Elles permettent d'utiliser sa créativité et les ressources de son garde-manger, selon son imagination et ses impulsions gourmandes du moment.

J'aime les croûtons cuits au four et gorgés d'huile d'olive. J'aime le maquereau en escabèche avec beaucoup d'oignons marinés. J'aime les champignons farcis quand ça goûte le gruyère de grotte longuement vieilli. Et j'aime aussi les petites saucisses roulées dans le bacon. La bouchée en soi est un art, car tout doit être équilibré. Les saveurs doivent se manifester en quelques secondes, sinon

lorsque le plateau repassera, on en aura moins envie. L'idée de La Tablée de demander à des chefs d'offrir au public des bases pour maîtriser ce type de cuisine est donc très appropriée.

Car bien avant la dégustation elle-même, il y a toute la préparation, la liste de mise en place griffonnée sur le coin de la table et les courses. Quand je m'installe dans la cuisine un après-midi, je crée déjà l'ambiance de la soirée. J'étales sur la table tous les produits que j'utiliserai, je mets un peu de musique et je commence à couper tranquillement mes fines herbes, à mélanger quelques mayonnaises aromatisées dans de jolis bols, à saisir les poissons à la poêle et à dresser de belles assiettes de charcuteries. Je prépare aussi des croûtons variés avec les restes de pain, puis j'émulsionne des vinaigrettes avec les fonds de pots de marinade ou de miel. Et alors, ça y est, l'atmosphère se transforme comme par magie ! La cuisine sent bon, le vin est au froid. La fête peut commencer.

Les bouchées sont rassembleuses, chacune à sa manière. Les amuse-gueule traditionnels de nos mères nous rassemblent autour d'une table de réveillon. Les bouchées plus raffinées nous réunissent dans une cour fleurie, une coupe de mousseux à la main. Les trempettes salées et les petits sandwichs pas de croûtes nous rapprochent encore lorsqu'on a moins envie de cuisiner, mais qu'on veut se retrouver entre amis. Tandis que quelques poissons fumés, des olives et du pain nous rapprocheront une fois de plus de ceux qu'on aime un soir de semaine, à la dernière minute, parce que les hors-d'œuvre sont faciles à préparer et à servir.

Grâce à ce livre, vous pourrez, vous aussi, faire des associations simples et apprivoiser le mélange des saveurs à votre rythme, tout en partageant vos trouvailles avec ceux qui vous sont chers. Et pour apporter la finition désirée à vos petits chefs-d'œuvre, utilisez la fleur de sel, les huiles et les vinaigres. Chaque saison vous offrira aussi des saveurs sans cesse renouvelées. Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner et j'espère que vous ne ferez qu'une bouchée de ce livre auquel je suis très fière d'avoir contribué. Bon appétit !



Donner, c'est recevoir!

Comme vous le savez, La Tablée des Chefs, c'est le moteur d'implication sociale des chefs, cuisiniers, pâtisseries et *foodies* du Québec. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est qu'en vous procurant ce livre, vous avez donné. Vous nous avez permis d'inviter des milliers de gens dans le besoin à notre table et de leur servir un repas savoureux, ou encore d'offrir à un adolescent en difficulté son premier cours de cuisine pour le brancher sur son alimentation.

Un livre à saveur sociale, c'est ce que vous aurez chaque fois que vous vous procurerez nos livres de cuisine. Voilà notre promesse. En plus de découvrir les meilleurs chefs et les plus belles recettes, ainsi que des idées, des astuces et des créations culinaires accessibles, vous offrirez à votre tour des repas et des heures de plaisir culinaire à des jeunes qui ne demandent qu'à apprendre et à mordre dans la vie à pleines dents.

KUIZTO, notre premier livre, a initié les jeunes et les moins jeunes à la cuisine. Le deuxième, *10 X 10, dix chefs québécois réinventent dix aliments qu'on*

aime, a permis d'aller un peu plus loin en faisant redécouvrir des aliments locaux de base et en leur apportant une touche de créativité dans les repas de tous les jours. Avec notre troisième livre, nous vous aidons à concocter de belles réceptions.

Côté convivialité, quoi de mieux qu'un livre pour recevoir? Nous voulons que vous puissiez vous entourer des gens que vous aimez, pour partager des moments de joie, d'amour et de plaisir. Afin de vous remercier et de vous aider à recevoir simplement mais savoureusement, nous avons réuni 20 chefs passionnés qui vous donneront un coup de pouce pour planifier et préparer vos réceptions, mais surtout pour faire une bonne impression.

Avec vous, nous célébrons la vraie cuisine, en savourant joyeusement *100 bouchées festives!* Et grâce à vous, nous poursuivons notre mission: développer l'autonomie alimentaire des jeunes en difficulté aux quatre coins du Québec.

Qu'on les appelle bouchées, tapas, antipasti, mezzes, petites assiettes, canapés ou amuse-gueule, les plats servis en petites portions font fureur, autant dans les restaurants qu'à la maison, lorsqu'on reçoit famille et amis. Pour plusieurs jeunes couples, préparer une assiette de canapés ou un antipasto au retour du travail est un moyen simple et attrayant de se retrouver pour manger dans un contexte détendu et sans cérémonie. Car il n'est pas nécessaire d'être très expérimenté

qu'on leur a demandé? Laisser parler leur petit côté ludique pour créer chacun cinq petits plats à base d'ingrédients de chez nous. Des ingrédients que nous avons tous à la maison ou qui sont faciles à trouver: poulet, dindon et veau de grain du Québec, œufs de poule, fromages d'ici, fruits et légumes qui poussent dans nos champs et nos vergers.

Vous constaterez vite que les propositions de nos toqués sont illimitées et fort originales. De plus, elles sont faciles à réussir. Tataki de veau

À petite dose

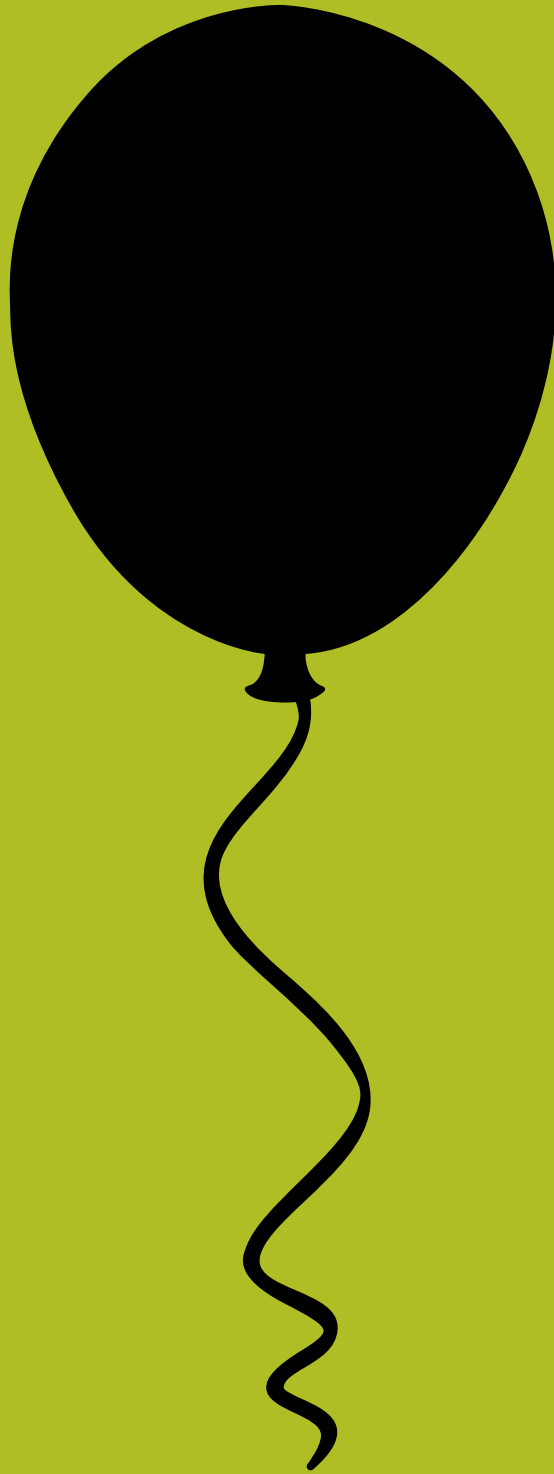
pour préparer ce type de nourriture-réconfort nouveau genre: de bons ingrédients bien agencés, une baguette, des fromages, des charcuteries, quelques légumes et une bonne bouteille de vin suffisent pour chasser l'ordinaire et transformer le repas en fête. Et le choix est quasi illimité: du plateau de hors-d'œuvre froids aux canapés chauds en passant par les quiches, les crudités-trempeuse voire les salades, pains de viande ou soupes servis en portions mini, agrémentées de garnitures originales. Tout peut convenir au concept des bouchées festives.

Les chefs cuisiniers l'ont bien compris. Eux aussi apprécient cette manière de servir leurs clients, car elle leur permet d'expérimenter en utilisant davantage d'ingrédients et de faire découvrir davantage de saveurs nouvelles, tout en créant une ambiance conviviale.

Pour son troisième livre publié aux Éditions Transcontinental, *La Tablée des Chefs* offre aux lecteurs des recettes faciles et originales autour du concept inépuisable de la bouchée festive. Quoi de mieux pour y parvenir que de réunir 20 chefs d'expérience et de talent de partout au Québec? Ce

de grain du Québec au hareng et à l'orange ou rondelles de concombre à la sauce gribiche et aux œufs de saumon de Guillaume Cantin. Pépites de poulet sauce au miel et à la moutarde, pancakes de pommes de terre aux herbes et au yogourt grec ou mousse de chèvre, salade de betteraves et poudre de pistache de Martin Juneau. Escabèche de dindon, œufs mimosa au chou-fleur, boulettes de veau Bravas de Marie-Fleur St-Pierre. Voilà autant d'exemples des possibilités que les bouchées festives, canapés et verrines peuvent nous offrir quand on laisse aux chefs le plaisir de s'exprimer.

Non seulement chaque recette a-t-elle été créée pour être facile à réussir et a été testée dans les cuisines de *La Tablée des Chefs*, mais chacune est agrémentée d'une alléchante photo couleur. Nous vous présentons également les beaux produits québécois qui ont servi d'inspiration à nos chefs pour la création de leurs petits chefs-d'œuvre. À votre tour, maintenant, d'ajouter votre grain de sel et d'utiliser votre imagination pour mieux vous approprier ces 100 recettes. Amusez-vous et faites plaisir à vos proches!





En plus du menu habituel, Thierry Baron propose au restaurant une grande sélection de tapas. Il aime transformer poissons et fruits de mer en acras (beignets), en rillettes ou en carpaccios, car ils apportent couleur et fraîcheur. Ses conseils : utiliser un plateau de mise en place pour chaque bouchée ; garder verrines, cuillères chinoises et brochettes à portée de main pour le dressage. Pour la présentation, oser surprendre en se servant d'accessoires différents (livres, feuilles de bananier, planches, etc.).

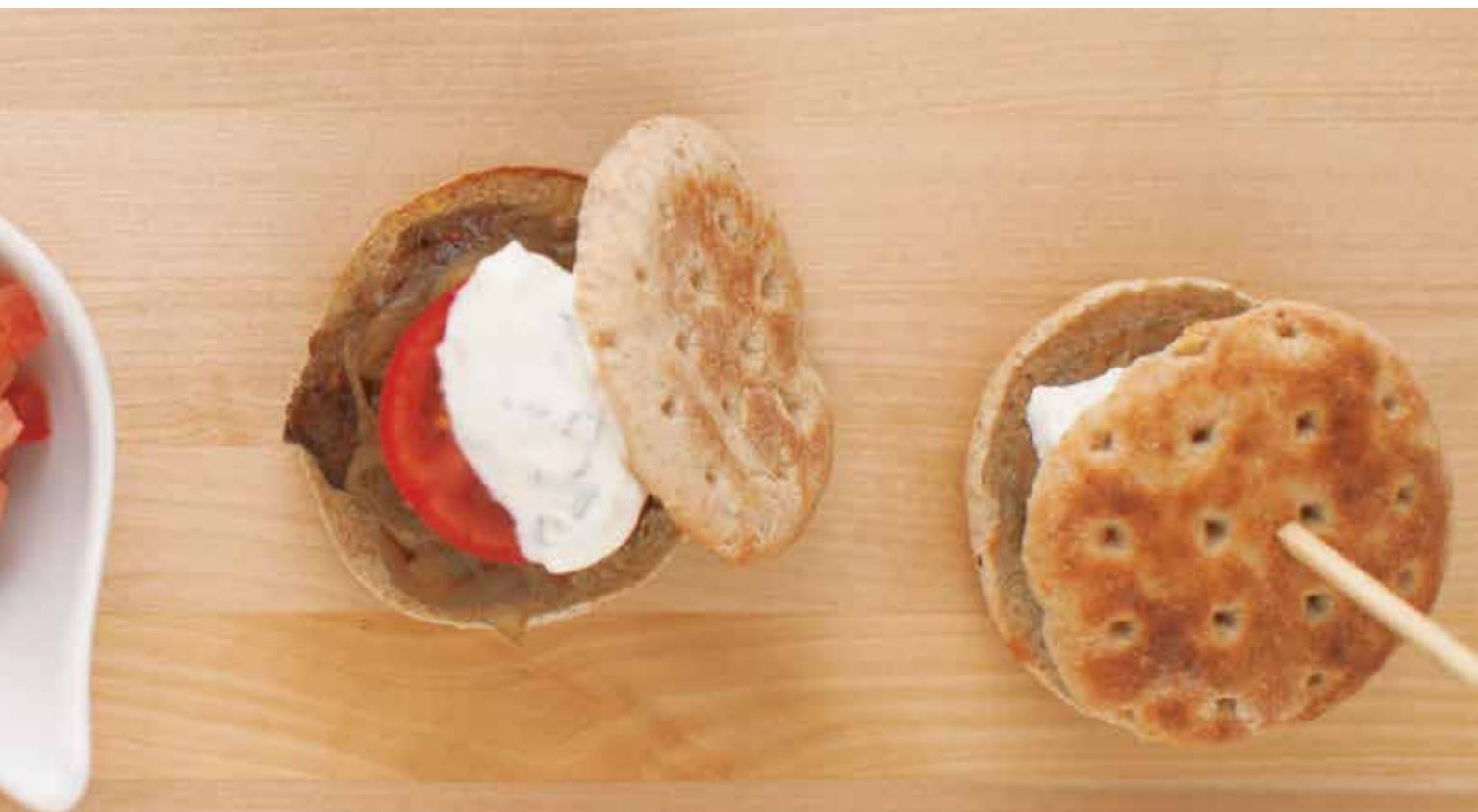
THIERRY BARON

*chef-propriétaire, restaurant Vertige,
Montréal*





Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides	14
Velouté de courge musquée à l'huile de truffe, façon cappuccino	16
Œufs brouillés au saumon fumé et aux œufs de saumon	18
Fromage de chèvre frais Chaput sur salade de betteraves jaunes et de tomates	19
Miniburgers de veau à l'oignon confit, tzatziki à la menthe	20



Dumplings

200 g (7 oz) de suprêmes de poulet
2 blancs d'œufs
15 ml (1 c. à table) de coriandre, hachée finement
15 ml (1 c. à table) de gingembre, haché finement
1 gousse d'ail, hachée finement
15 ml (1 c. à table) de sauce soya
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame, grillées
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
32 pâtes rondes à won ton
Sel

Sauce aux arachides

125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachide
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
Le jus de 1 citron
15 ml (1 c. à table) de cassonade
15 ml (1 c. à table) de gingembre, râpé
15 ml (1 c. à table) de sauce soya
Chili broyé
30 ml (2 c. à table) de graines de sésame, grillées

Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides

Dumplings

- 1 Couper le poulet en gros dés et mélanger au robot culinaire pendant quelques secondes. Ajouter 1 blanc d'œuf et tous les autres ingrédients, sauf les pâtes à won ton. Mélanger environ 1 minute en s'assurant qu'il ne reste plus de morceaux. Verser dans un bol.
- 2 Sur un plan de travail, étaler 4 feuilles à won ton à la fois. À l'aide d'une cuillère à table, déposer un peu de farce au centre de chaque pâte. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la moitié du contour des pâtes de blanc d'œuf. Refermer en triangle et presser la pâte autour de la farce pour éviter les bulles d'air. Replier les extrémités du dumpling vers le centre. Coller avec du blanc d'œuf en pressant les deux côtés. Répéter les mêmes opérations avec le reste des ingrédients.
- 3 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les dumplings de 5 à 6 minutes (8 dumplings à la fois). Égoutter et réserver sur une plaque de cuisson huilée.

Sauce aux arachides

- 4 Dans une casserole, à feu moyen, chauffer le beurre d'arachide et le bouillon en remuant délicatement au fouet. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les graines de sésame, et mélanger. Chauffer sans laisser bouillir pendant 6 ou 7 minutes, ou jusqu'à léger épaississement.

Service

- 5 Dans une cuillère chinoise, déposer un dumpling, arroser de sauce aux arachides et parsemer de graines de sésame grillées.

Donne 32 dumplings
Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min
Cuisson 30 min



1 courge musquée (Butternut) de 500 g (1 lb)
1 petite pomme de terre
1/2 blanc de poireau, émincé finement
1/2 oignon, émincé
45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
Environ 1 litre (4 tasses) d'eau
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
45 ml (3 c. à table) de beurre
125 ml (1/2 tasse) de mousse de lait à cappuccino
ou 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %, salée et fouettée
10 ml (2 c. à thé) d'huile de truffe
Sel et poivre du moulin

Velouté de courge musquée à l'huile de truffe, façon cappuccino

- 1** Peler et épépiner la courge, et la couper en morceaux. Peler la pomme de terre et la couper en morceaux de même grosseur. Dans une casserole, à feu moyen, faire suer le poireau et l'oignon dans l'huile végétale de 2 à 3 minutes, sans coloration.
- 2** Ajouter les morceaux de pomme de terre et de courge et couvrir d'eau à hauteur. Saler légèrement, couvrir et cuire à feu moyen-doux environ 30 minutes. Réduire en purée au mélangeur. Ajouter la crème et le beurre, verser dans la casserole et laisser frémir environ 10 minutes à découvert. Remuer et rectifier l'assaisonnement.
- 3** Verser le velouté dans de petites tasses à cappuccino transparentes. Garnir de mousse de lait ou de crème fouettée salée. Poivrer et ajouter quelques gouttes d'huile de truffe.

Donne 16 petites tasses
Niveau de difficulté moyen

Préparation 25 min
Cuisson 45 min





100 g (3 1/2 oz) de saumon fumé
8 œufs fermiers du Québec
15 ml (1 c. à table) de beurre
60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %
15 ml (1 c. à table) de ciboulette, hachée
30 ml (2 c. à table) d'œufs de saumon
Sel et poivre du moulin

Œufs brouillés au saumon fumé et aux œufs de saumon

- 1** Couper le saumon fumé en petits morceaux. Dans un grand bol, casser les œufs et battre à l'aide d'un fouet. Saler et poivrer.
- 2** Dans une poêle, à feu moyen, faire fondre le beurre et cuire les œufs en brouillade en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange coagule. (Éviter de trop cuire.) Retirer du feu, couper la cuisson en ajoutant la crème et bien remuer.
- 3** Au moment de servir, ajouter le saumon et la ciboulette aux œufs brouillés. Servir dans des verrines et garnir d'œufs de saumon.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 5 min

4 betteraves jaunes moyennes non pelées
2 tomates italiennes, en petits dés
15 ml (1 c. à table) d'échalote sèche, hachée
80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive vierge
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de xérès
250 g (1/2 lb) de fromage de chèvre frais Chaput
15 ml (1 c. à table) de persil frisé, haché
Sel et poivre du moulin

Fromage de chèvre frais Chaput sur salade de betteraves jaunes et de tomates

- 1** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les betteraves de 25 à 30 minutes. Rafraîchir sous l'eau froide et peler aussitôt. Couper en petits cubes d'environ 5 mm (1/4 po) et déposer dans un bol avec les tomates, l'échalote, l'huile d'olive et le vinaigre. Saler et poivrer. Bien mélanger et réfrigérer pendant 30 minutes.
- 2** Dans un petit bol, émietter le fromage. Déposer la salade de betteraves dans des cuillères de service. Répartir le fromage sur la salade et garnir d'une pincée de persil haché.

Donne 16 cuillères
Niveau de difficulté faible
Préparation 20 min
Cuisson 30 min
Repos 30 min



Oignon confit

1 petit oignon blanc, émincé
45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique
Sel et poivre du moulin

Tzatziki à la menthe

250 ml (1 tasse) de crème sure
2 concombres libanais, pelés, râpés et égouttés
2 gousses d'ail, hachées finement
15 ml (1 c. à table) de menthe, hachée
15 ml (1 c. à table) de jus de citron

Miniburgers

500 g (1 lb) de veau haché
5 ml (1 c. à thé) de menthe, hachée
1 œuf
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à table) de chapelure
16 mini-pains à hamburger
8 tomates cerises, en tranches (facultatif)

Miniburgers de veau à l'oignon confit, tzatziki à la menthe

Oignon confit

- 1 Dans une poêle, à feu moyen-doux, faire revenir l'oignon dans l'huile végétale de 15 à 20 minutes ou jusqu'à légère coloration. Déglacer avec le vinaigre. Saler, poivrer et cuire de 2 à 3 minutes. Laisser refroidir à température ambiante.

Tzatziki à la menthe

- 2 Mélanger tous les ingrédients dans un bol et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Miniburgers

- 3 Dans un bol, mélanger le veau, la menthe, l'œuf, la moutarde et la chapelure. Saler et poivrer. Façonner 16 petites boulettes aplaties légèrement. Dans une poêle chaude, à feu moyen-vif, cuire les boulettes de 8 à 10 minutes en les retournant une fois à mi-cuisson. Réserver au chaud.

Service

- 4 Griller les pains et y déposer les boulettes. Répartir l'oignon confit sur les boulettes. Ajouter des tranches de tomate. Couvrir d'une généreuse cuillerée de tzatziki. Fermer et piquer avec un cure-dent.

Donne 16 miniburgers
Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min
Cuisson 30 min





GUILLAUME CANTIN

chef exécutif, restaurant Les 400 coups, Montréal



Lorsqu'il reçoit à la maison, Guillaume Cantin aime servir des amuse-gueule pour partager ses nouveaux concepts. Il dresse une liste de mise en place (ingrédients et méthode) pour chacun d'entre eux. Il veille à préparer des hors-d'œuvre végétariens et vérifie toujours si certains invités souffrent d'allergies. Ses ingrédients favoris ? Œufs de poisson (côté salin), agrumes et vinaigres (réveillent les saveurs), herbes (pour garnir avec un ingrédient déjà présent dans la bouchée). Il préconise aussi les accessoires réutilisables plutôt que jetables.





Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel et à la rose	24
Chou-fleur cru-cuit aux noisettes	26
Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon	28
Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange	29
Foies de poulet frits et crème sure à la framboise	30



15 ml (1 c. à table) d'échalote sèche,
hachée finement
30 ml (2 c. à table) de vin blanc
16 cubes de fromage Le Pizy de 15 g (1/2 oz)
chacun
2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
8 fraises, coupées en deux
20 ml (4 c. à thé) de miel
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
32 feuilles de mâche
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique blanc
20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
3 pincées de pétales de rose séchés
Sel et poivre du moulin

Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel et à la rose

- 1** Dans une petite casserole, à feu moyen, cuire l'échalote dans le vin blanc jusqu'à ce que le vin soit réduit à sec. Réserver au réfrigérateur.
- 2** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Déposer chaque cube de fromage dans un petit ramequin. Saupoudrer légèrement de cannelle. Cuire au four environ 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit un peu chaud sans être complètement fondu.
- 3** Entre-temps, dans une poêle, cuire légèrement les fraises avec le miel et le jus de citron, juste assez pour ramollir les fruits. Saler et poivrer.
- 4** Dans un petit bol, mélanger la mâche avec l'échalote réservée. Ajouter le vinaigre, l'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 5** Déposer une fraise au miel dans chaque ramequin de fromage chaud. Garnir d'un peu de mâche et de pétales de rose.

Note

Les pétales de rose séchés proviennent de la compagnie d'Origina (www.dorigina.com). Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez ajouter un peu d'eau de rose à la poêlée de fraises.

Donne 16 ramequins

Niveau de difficulté faible

Préparation 35 min

Cuisson 15 min



Purée de chou-fleur

30 ml (2 c. à table) d'huile de pépins de raisin
330 ml (1 1/3 tasse) de chou-fleur cru,
haché grossièrement
60 ml (1/4 tasse) d'oignon espagnol, émincé
500 ml (2 tasses) de lait 1 %
Sel et poivre du moulin

Croûtons

16 tranches fines de baguette
30 ml (2 c. à table) d'huile de noisette

Chou-fleur cru-cuit

250 ml (1 tasse) de chou-fleur cru,
haché grossièrement
30 ml (2 c. à table) de câpres, égouttées
et hachées finement
15 ml (1 c. à table) de persil frisé, haché finement
15 ml (1 c. à table) de raifort frais, râpé finement

Service

16 noisettes torréfiées, écalées et
coupées en quatre
16 petits dés de suprême de citron
16 petites feuilles de persil italien
Quelques gouttes d'huile de noisette
Fleur de sel

Chou-fleur cru-cuit aux noisettes

Purée de chou-fleur

- 1 Dans une casserole, à feu doux, chauffer l'huile de pépins de raisin. Faire suer le chou-fleur et l'oignon pendant 5 minutes, puis mouiller avec le lait. Couvrir et cuire à frémissement jusqu'à tendreté (éviter de trop cuire).
- 2 Égoutter les légumes et réserver le lait de cuisson. Au mélangeur, réduire le chou-fleur et l'oignon en purée avec un peu du lait de cuisson. Ajouter du lait si la purée est trop épaisse. Saler, poivrer et réserver au réfrigérateur.

Croûtons

- 3 Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Déposer les tranches de baguette sur une plaque de cuisson. Badigeonner d'huile de noisette et cuire environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à légère coloration. Laisser refroidir à température ambiante.

Chou-fleur cru-cuit

- 4 Au moment de servir, mélanger 180 ml (3/4 tasse) de la purée de chou-fleur refroidie avec tous les ingrédients du chou-fleur cru-cuit. Saler au goût.

Service

- 5 Déposer une quenelle de chou-fleur (30 ml/2 c. à table) sur chaque croûton. Ajouter 4 morceaux de noisette, un dé de suprême de citron et une feuille de persil lustrée à l'huile de noisette sur chaque bouchée. Ajouter quelques grains de fleur de sel.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 45 min
Cuisson 30 min





Sauce gribiche

30 ml (2 c. à table) d'échalote sèche,
hachée finement
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
1 gros œuf, cuit dur et haché grossièrement
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) de jus de citron
30 ml (2 c. à table) de cornichons surs,
en petits dés
10 ml (2 c. à thé) de cerfeuil frais, haché
10 ml (2 c. à thé) d'estragon frais, effeuillé
et haché
10 ml (2 c. à thé) d'aneth frais, haché

Service

16 tranches de concombre anglais
de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur
45 ml (3 c. à table) d'œufs de saumon
16 pousses d'aneth ou autres
Sel

Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon

Sauce gribiche

- 1 Dans une petite casserole, à feu moyen, cuire l'échalote dans le vin blanc jusqu'à évaporation complète du liquide. Laisser refroidir au réfrigérateur.
- 2 Dans un bol, mélanger l'échalote avec tous les autres ingrédients de la sauce gribiche. Réserver au réfrigérateur.

Service

- 3 Saler les tranches de concombre. Déposer 10 ml (2 c. à thé) de sauce gribiche sur chacune. Ajouter 6 ou 7 œufs de saumon par bouchée et garnir d'une pousse d'aneth.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

1 morceau rectangulaire d'intérieur de ronde de veau de 500 g (1 lb)
Sel fin

Sauce au hareng

30 g (1 oz) de hareng fumé et mariné, égoutté et haché finement
30 ml (2 c. à table) de mayonnaise (maison, de préférence)
30 ml (2 c. à table) de yogourt nature méditerranéen
30 ml (2 c. à table) de poivron rouge, en petits dés
Poivre du moulin

Garniture

8 suprêmes d'orange, coupés en deux
16 petites feuilles de basilic
Fleur de sel

Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange

- 1 Rouler la viande dans le sel fin. Préparer un bac d'eau glacée, puis chauffer une poêle antiadhésive à feu vif. Saisir rapidement le veau à sec environ 1 minute de chaque côté. Plonger aussitôt dans l'eau glacée pour refroidir. Bien rincer sous l'eau froide, éponger avec du papier absorbant et réfrigérer.

Sauce au hareng

- 2 Dans un cul-de-poule, mélanger tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Réfrigérer.

Service

- 3 Couper 16 tranches de tataki de 15 g (1/2 oz) chacune. Disposer chacune sur une petite fourchette. Badigeonner de sauce au hareng et ajouter un demi-suprême d'orange sur chaque bouchée. Garnir d'une feuille de basilic et d'un peu de fleur de sel.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 2 min



9 foies de poulet
(dont un pour le test de cuisson)
250 ml (1 tasse) de babeurre
Huile végétale (pour la friture)
60 ml (1/4 tasse) de farine tout usage
16 petites feuilles de céleri (pour la décoration)

Crème sure à la framboise

125 ml (1/2 tasse) de framboises
30 ml (2 c. à table) d'oignon espagnol,
haché finement
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de framboise
45 ml (3 c. à table) de sucre
125 ml (1/2 tasse) de crème sure
60 ml (1/4 tasse) de céleri, en petits dés
Sel et poivre du moulin

Foies de poulet frits et crème sure à la framboise

- 1 Parer les foies de poulet. Couper en deux et déposer dans le babeurre. Réfrigérer pendant au moins 4 heures.

Crème sure à la framboise

- 2 Dans une casserole, à feu moyen, cuire les framboises et l'oignon avec le vinaigre et le sucre jusqu'à ce que le liquide soit sirupeux. Bien mélanger pour défaire les framboises et laisser refroidir au réfrigérateur. Mélanger avec la crème sure et le céleri. Rectifier l'assaisonnement et remettre au froid.
- 3 Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, préchauffer l'huile végétale à 190 °C (375 °F). Égoutter les foies de poulet, saler et poivrer. Rouler dans la farine et secouer pour enlever l'excédent. Frirer les foies pendant 50 secondes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Pour s'assurer d'une cuisson parfaite, couper un morceau de foie en deux dès sa sortie de l'huile bouillante: l'intérieur doit être mi-cuit. (La poussée thermique d'après-cuisson rendra la viande rosée à point.) Égoutter sur du papier absorbant et saler légèrement.
- 4 Servir chaque bouchée avec 10 ml (2 c. à thé) de crème sure à la framboise et décorer d'une feuille de céleri.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 35 min

Repos 4 à 8 h
Cuisson 10 min





Vincent Châtelais offre à ses convives un voyage culinaire où différents saveurs se marient (salé et sucré, acidulé et épicé). Il conseille de bien calculer son temps : un cocktail est plus long à préparer qu'un repas traditionnel. Il faut aussi compter davantage de bouchées pour ne pas être pris au dépourvu, ou prévoir charcuteries et fromages en fin de soirée. Parmi ses ingrédients chouchous : micropousses pour la fraîcheur et la couleur, yogourt et crème pour l'onctuosité, et sel de Guérande pour plus de personnalité. Et bien sûr, ajoute-t-il, il faut soigner musique et présentation.

VINCENT CHÂTELAIS

*chef, restaurants Pégase et Le Quartier général,
Montréal*





Ailes de poulet tandouri, raita à la lime	34
Minigrilled cheese au Gré des Champs, chutney à la rhubarbe	36
Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges	37
Tataki de veau et pickles de légumes	38
Verrines de fraises, crumble au citron	40



Poulet mariné

750 ml (3 tasses) de yogourt nature 2 %
45 ml (3 c. à table) d'épices tandouri massala
16 ailes de poulet

Raïta

1 concombre libanais
250 ml (1 tasse) de yogourt nature 2 % ferme
(de type grec)
Le jus de 1 lime
Sel

Ailes de poulet tandouri, raïta à la lime

Poulet mariné

- 1** Dans un bol, mélanger le yogourt et les épices. Ajouter les ailes de poulet et bien les enrober de yogourt. Couvrir le bol de pellicule de plastique et réfrigérer de 6 à 12 heures.
- 2** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Retirer le poulet de la marinade et enlever l'excédent. Déposer sur une plaque couverte de papier parchemin et cuire pendant 30 minutes en retournant les ailes à mi-cuisson.

Raïta

- 3** Juste avant de servir, peler le concombre. Épépiner, si désiré, et couper en petits dés. Dans un petit bol, déposer le concombre et le yogourt. Ajouter le jus de lime, saler et mélanger.

Service

- 4** Déposer le bol de raïta au centre d'un grand plat et disposer les ailes tout autour.

Note

Vous pouvez remplacer les ailes par des pilons de poulet, si désiré. Pour donner une texture plus croquante à la raïta, ajoutez-y des pistaches concassées. Si vous faites la cuisson au barbecue, prenez soin de ne pas faire flamber la peau du poulet.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 15 min

Repos 6 à 12 h
Cuisson 30 min





Chutney

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre balsamique blanc
105 ml (7 c. à table) de sucre
500 g (1 lb) de rhubarbe, pelée et coupée en dés

Grilled cheese

1 pain de campagne ou pain aux noix
625 g (1 1/4 lb) de fromage Le Gré des Champs

Minigrilled cheese au Gré des Champs, chutney à la rhubarbe

Chutney

- 1** Dans une casserole, porter le vinaigre et le sucre à ébullition et cuire jusqu'à l'obtention d'un caramel blond. Ajouter la rhubarbe et laisser mijoter à feu très doux pendant au moins 30 minutes. (La consistance doit être celle d'une compote avec des morceaux.) Laisser refroidir à température ambiante.

Grilled cheese

- 2** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Trancher le pain en 16 petits carrés sans croûte de 4 cm (1 1/2 po) de largeur et de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Déposer sur une plaque et griller au four pendant 10 minutes. (Réserver le reste du pain pour un autre usage.)
- 3** Découper le fromage en tranches de la même dimension que le pain et les déposer dessus. Cuire au four préchauffé à 200 °C (400 °F) jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Service

- 4** Déposer les minigrilled cheese dans une assiette et garnir d'une petite cuillerée de chutney.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 35 min

Cuisson 45 min

Repos 45 min

125 g (4 oz) de fromage de chèvre frais
45 ml (3 c. à table) de crème 35 %
45 ml (3 c. à table) de lait
2 œufs entiers
8 asperges
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
16 croûtons (facultatif)
Sel et poivre du moulin

Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges

- 1** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Au robot culinaire, mélanger le fromage, la crème et le lait jusqu'à consistance lisse. Ajouter les œufs, saler et poivrer.
- 2** Beurrer quatre ramequins et y répartir la préparation. Déposer dans une plaque à bord haut et remplir celle-ci d'eau bouillante à mi-hauteur. Cuire au four pendant 15 minutes.
- 3** Entre-temps, à l'aide d'un couteau éplucheur, couper de fines lamelles d'asperges sur la longueur. Déposer dans un petit bol et mélanger avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 4** Démouler les flans et les couper en quatre morceaux chacun. Déposer sur les croûtons ou dans des cuillères de service et garnir de salade d'asperges.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Cuisson 15 min



Tataki de veau

15 ml (1 c. à table) de sumac
15 ml (1 c. à table) de paprika
15 ml (1 c. à table) de graines de moutarde,
moulues
375 g (3/4 lb) de filet de veau
30 ml (2 c. à table) d'huile de canola
15 ml (1 c. à table) de poivre du moulin
Sel

Pickles de légumes

12 petits oignons grelots, en tranches fines
1 carotte, en julienne
125 ml (1/2 tasse) de rutabaga, en julienne
125 ml (1/2 tasse) d'eau
330 ml (1 1/3 tasse) de vinaigre de vin blanc
30 ml (2 c. à table) de sucre
Sel de Guérande

Tataki de veau et pickles de légumes

Tataki de veau

- 1** Dans une assiette creuse, mélanger les épices avec du sel, puis y rouler le filet de veau pour l'enrober sur toutes les faces.
- 2** Dans une poêle chaude, à feu vif, bien faire colorer la viande dans l'huile de canola. Retirer de la poêle et laisser reposer 20 minutes sous un papier d'aluminium. Réserver au réfrigérateur.

Pickles de légumes

- 3** Déposer les légumes dans un bol résistant à la chaleur. Dans une petite casserole, porter l'eau, le vinaigre et le sucre à ébullition en remuant jusqu'à dissolution complète du sucre. Verser sur les légumes et laisser refroidir à température ambiante. Couvrir de pellicule de plastique et réfrigérer de 10 à 12 heures.

Service

- 4** Découper le veau en tranches d'environ 5 mm (1/4 po). Déposer une tranche dans une cuillère de service. Assaisonner de sel de Guérande et ajouter quelques morceaux de pickles égouttés.

Note

Pour enrober la viande, vous pouvez aussi utiliser votre mélange d'épices préféré ou des épices à bifteck du commerce. Pour les pickles, variez les légumes au choix: betterave jaune, chou-fleur, petite rabiole, etc.

Donne 16 cuillères
Niveau de difficulté moyen
Préparation 45 min

Cuisson 10 min
Repos 10 h 20 min à 12 h 20 min



Verrines de fraises

500 g (1 lb) de fraises du Québec
105 ml (7 c. à table) de sucre
125 ml (1/2 tasse) de cidre de glace
ou de Grand Marnier (facultatif)
5 tours de moulin à poivre

Crumble au citron

60 ml (1/4 tasse) de farine
60 ml (1/4 tasse) de cassonade
30 ml (2 c. à table) de beurre non salé
Le zeste de 1 citron, râpé

Verrines de fraises, crumble au citron

Verrines de fraises

- 1** Laver et équeuter les fraises, puis les couper en deux. Déposer dans un bol, ajouter le sucre et le poivre, puis verser le cidre de glace. Bien mélanger et laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.

Crumble au citron

- 2** Entre-temps, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Déposer tous les ingrédients dans un bol et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse. Étaler sur une plaque à biscuits et cuire de 10 à 12 minutes en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir à température ambiante.

Service

- 3** Répartir les fraises dans les verrines avec un peu de leur jus et garnir de crumble.

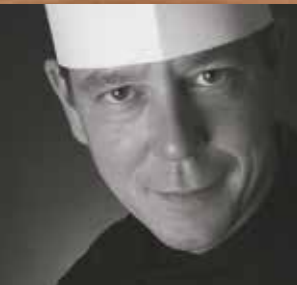
Note

Vous pouvez remplacer les fraises par des framboises ou des bleuets.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté faible
Préparation 20 min

Repos 1 h
Cuisson 10 à 12 min





Passionné des cuisines du monde, Jean-Pierre Cloutier aime servir des hors-d'œuvre aux textures et aux saveurs contrastées. Pour simplifier le service, faire alterner ceux qui se préparent d'avance et ceux qui se dressent à la dernière minute. Ses ingrédients pour épater les invités ? Poudres d'agrumes et de betterave, caramel de soya ou de balsamique, micropousses, fleurs et poivre fraîchement moulu. Parmi ses outils préférés : râpe Microplane pour râper finement les zestes d'agrumes et poche à pâtisserie pour remplir les verrines proprement.

JEAN-PIERRE CLOUTIER

*chef-propriétaire, Restaurant du Musée,
Musée national des beaux-arts du Québec,
Québec*





Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre	44
Ris de veau et croustillants de patates douces, sauce à la gelée de pommes	46
Sushis végétariens au feta La Moutonnière, au concombre et au poivron rôti	48
Kéfir glacé à la fraise, à la citronnelle et au gingembre	49
Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour en cage	50



Farce

2 pilons de dindon, cuits, désossés et hachés
80 ml (1/3 tasse) de poivron vert, en petits dés
80 ml (1/3 tasse) de haricots noirs, cuits
et égouttés
1/2 botte de coriandre, hachée
90 g (3 oz) de fromage La Tomme
de Monsieur Séguin, râpée
Sel et poivre du moulin

Minipupusas

750 ml (3 tasses) de farine de maïs Maseca
(dans les magasins d'alimentation
latino-américaine)
500 ml (2 tasses) d'eau
45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
180 ml (3/4 tasse) de crème fraîche
ou de sauce tomate

Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre

Farce

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

Minipupusas

- 2** Dans un autre bol, mélanger la farine de maïs et l'eau afin d'obtenir une pâte ferme et lisse.
- 3** Façonner 16 boulettes en roulant chacune dans les paumes des mains. Avec le pouce, faire un creux au centre, puis y déposer un peu de farce. Ramener le pourtour vers le centre, puis rouler de nouveau afin que les boulettes soient bien scellées autour de la farce. Taper les boulettes entre les mains afin d'en faire des galettes. Réserver au fur et à mesure sous un linge humide.
- 4** Dans une poêle, à feu doux, chauffer l'huile végétale et cuire les galettes de 5 à 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir aussitôt et accompagner de crème fraîche ou de sauce tomate.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min
Cuisson 10 à 15 min



Ris de veau

500 g (1 lb) de ris de veau
1,5 litre (6 tasses) d'eau froide
1 poignée de gros sel

Patates douces

2 patates douces
Huile d'olive

Sauce

60 ml (1/4 tasse) de beurre
30 ml (2 c. à table) d'échalote sèche,
hachée finement
60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
180 ml (3/4 tasse) de fond de veau
30 ml (2 c. à table) de crème 35 %
45 ml (3 c. à table) de gelée de pommes
45 ml (3 c. à table) de ciboulette, ciselée
Sel et poivre du moulin

Ris de veau et croustillants de patates douces, sauce à la gelée de pommes

Ris de veau

- 1 Parer les ris de veau. Dans un bol, mélanger l'eau et le gros sel. Ajouter les ris et laisser dégorger au réfrigérateur de 12 à 24 heures.
- 2 Bien rincer les ris, puis blanchir de 10 à 12 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée maintenue à frémissement, en remuant aux 3 minutes. Rincer à l'eau froide et réfrigérer pendant 30 minutes. Couper en morceaux d'environ 30 g (1 oz) chacun.

Patates douces

- 3 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). À l'aide d'une mandoline, couper les patates douces en lamelles. Badigeonner d'huile d'olive et déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. (On peut aussi les frire de 3 à 4 minutes dans une friteuse.) Réserver sur du papier absorbant.

Sauce

- 4 Saler et poivrer les ris de veau. Dans une poêle, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il ait une couleur noisette, puis cuire les ris de veau de chaque côté à feu moyen-vif, jusqu'à ce que leur texture soit ferme (éviter de trop cuire). Retirer de la poêle et réserver au chaud.
- 5 Dégraisser la poêle et faire suer l'échalote à feu moyen-vif pendant 5 minutes. Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire presque à sec. Mouiller avec le fond de veau et laisser réduire de moitié. Ajouter la crème et la gelée de pommes et laisser mijoter jusqu'à consistance désirée. Saler et poivrer généreusement.

Service

- 6 Dresser dans des cuillères de porcelaine en respectant l'ordre suivant: un croustillant de patate douce, une bouchée de ris de veau et un peu de sauce. Garnir de ciboulette.

Donne 16 cuillères


Niveau de difficulté élevé

Préparation 1 h

Repos 12 h 30 min à 24 h 30 min

Cuisson 15 min





45 ml (3 c. à table) de vinaigre de riz
1 pincée de sel
20 ml (4 c. à thé) de sucre
375 ml (1 1/2 tasse) de riz à sushi, cuit
2 feuilles d'algues nori
90 g (3 oz) de feta La Moutonnaière,
en bâtonnets
1 concombre anglais, épépiné et coupé
en bâtonnets fins
1 poivron rouge, rôti et coupé en lanières fines

Sushis végétariens au feta La Moutonnaière, au concombre et au poivron rôti

- 1 Dans une casserole, chauffer le vinaigre avec le sel et le sucre en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Étaler le riz sur une plaque, verser le vinaigre et remuer à l'aide d'une cuillère de bois pour séparer les grains et leur faire absorber le vinaigre. Laisser refroidir.
- 2 Déposer une feuille d'algue sur un tapis de bambou. Étaler une fine couche de riz en laissant un espace de 2 cm (3/4 po) aux extrémités supérieure et inférieure. Regrouper la moitié du feta, du concombre et du poivron au début de la feuille, puis rouler en serrant bien. Faire un autre rouleau avec le reste des ingrédients. Couper chaque rouleau en huit et servir dans une assiette à sushis.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 40 min

Cuisson 5 min

Repos 10 min

430 ml (1 3/4 tasse) d'eau froide
310 ml (1 1/4 tasse) de sucre
20 ml (4 c. à thé) de tiges de citronnelle,
hachées finement
10 ml (2 c. à thé) de gingembre, râpé finement
Le jus de 2 citrons
500 ml (2 tasses) de kéfir
500 ml (2 tasses) de fraises, hachées finement

Kéfir glacé à la fraise, à la citronnelle et au gingembre

- 1** Dans une casserole, mélanger l'eau, le sucre, la citronnelle, le gingembre et le jus de citron. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser frémir pendant 4 minutes.
- 2** Passer le sirop au tamis et incorporer le kéfir en fouettant vigoureusement jusqu'à consistance lisse. Ajouter les fraises et bien mélanger, sans fouetter. Congeler environ 2 heures.
- 3** Une fois le mélange bien pris, fouetter de nouveau et laisser figer 1 heure de plus au congélateur. Servir dans des verres à martini, avec des cuillères à expresso.

Note

Le kéfir est une boisson fermentée à base de lait ou de jus de fruits qui rappelle un peu le yogourt. Il est riche en calcium et en probiotiques. On le trouve au rayon des produits laitiers.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 10 min
Repos 3 h



80 ml (1/3 tasse) d'eau
160 ml (2/3 tasse) de sucre
4 jaunes d'œufs
80 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable
15 ml (1 c. à table) de liqueur L'Amour en cage
180 ml (3/4 tasse) d'un mélange de petits fruits
(framboises, bleuets, mûres, etc.)
16 cerises de terre

Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour en cage

- 1** Dans une casserole à fond épais, porter l'eau et le sucre à ébullition. Laisser bouillir pendant 3 minutes pour obtenir un sirop. Laisser refroidir. Dans un cul-de-poule métallique, à l'aide d'un fouet, fouetter les jaunes d'œufs avec 30 ml (2 c. à table) du sirop.
- 2** Préparer un bain-marie avec une casserole d'eau frémissante. Placer le cul-de-poule sur la casserole et monter les jaunes d'œufs au fouet en battant vigoureusement jusqu'à ce que le mélange épaisse, devienne onctueux et double ou triple de volume. (L'eau ne doit pas bouillir, car les jaunes risqueraient de coaguler.) Hors du feu, incorporer le reste du sirop en un mince filet, en fouettant vigoureusement jusqu'à refroidissement complet.
- 3** Dans un bol bien froid, fouetter la crème avec le sirop d'érable, puis ajouter la liqueur. À l'aide d'une spatule, incorporer délicatement la crème au mélange de jaunes d'œufs.
- 4** Répartir les petits fruits dans des cuillères de porcelaine ou de petits ramequins. Napper de sabayon et gratiner au chalumeau ou sous le gril préchauffé du four. Décorer de cerises de terre.

Note

L'Amour en cage est une liqueur de cerise de terre fabriquée au Québec. On peut s'en procurer dans les succursales de la SAQ et certaines boutiques de produits du terroir.

Donne 16 cuillères
Niveau de difficulté moyen

Préparation 25 min
Cuisson 10 min



DE BONNS GRAINS À PICORER

Au Canada, aucune volaille ne reçoit d'hormones, et elles pourraient toutes obtenir la mention « nourries au grain », puisque le menu des poulets et des dindons comporte 92 % de grains, de sous-produits de céréales, d'extraits de canola et de soya. Seulement 8 % de leur ration quotidienne se compose d'un supplément protéiné sous forme de farine de viande et d'os ainsi que de graisses d'origine animale ou végétale – sauf pour les volailles nourries exclusivement de grains, bien sûr.

COT, COT, DANS LA COCOTTE

Ne pas laver la volaille. Cuire la viande jusqu'à ce que les jus qui en sortent lorsqu'on la pique avec une fourchette soient clairs. Mais le plus sûr consiste à utiliser un thermomètre à viande, qu'on piquera dans la partie la plus charnue (sans toucher l'os). Pour un poulet entier ou de la viande hachée, la température interne à atteindre est de 83 °C à 85 °C ; pour une cuisse, c'est 75 °C et pour une poitrine, 66 °C.

DES AILES POUR NOTRE SANTÉ !

De toutes les viandes de consommation courante, le poulet et le dindon sont les plus pauvres en gras saturés. Une portion de 100 g de poitrine de poulet ou de dindon rôtie, sans peau, ne contient que 139 calories et 4,5 g de gras. Riches en protéines, ils sont aussi d'excellentes sources de fer, de vitamines du groupe B, de phosphore et de zinc. Ils procurent un apport appréciable en sélénium, un oligoélément qui contribuerait à prévenir certains cancers parce qu'il travaille en équipe avec un des principaux antioxydants, la vitamine E.

POLLO, POR FAVOR!

Le poulet et le dindon se prêtent à une foule de préparations, ce qui les rend très populaires partout sur la planète: soupes, empanadas ou enchiladas mexicaines ; poulet cacciatore ou piccata de dindon al limone italiens ; coq au vin ou dinde aux marrons français ; escalopes à la crème et aux champignons allemands, suisses ou autrichiens ; brochettes grecques au citron ; shawarma libanais à la broche ; dindon farci, poulet cuit sur une canette de bière ou à la Cajun, ou encore frit à l'américaine ; volaille au cari rouge et au lait de coco à la thaïlandaise ; nasi goren (riz au poulet) ou satés indonésiens ; caris de volaille indiens ; dindon mariné antillais... Qui dit mieux côté polyvalence ?

DES PLUMES ET DES CHIFFRES

Au Québec, l'élevage de volaille est une industrie prospère qui compte 760 éleveurs de poulet et 137 de dindon, produisant plus de 400 millions de kilos de viande par année. Les Canadiens consomment 31,3 kg de poulet et 4,4 kg de dindon chacun, ce qui fait du poulet la viande la plus populaire au pays. Si le dindon est encore trop souvent associé à l'Action de grâce ou à Noël, il reste la quatrième viande la plus populaire, avec 5 % de parts de marché. Toutes catégories confondues, la volaille constitue la viande la moins chère au pays.

A black silhouette of a chicken, facing left, with its wings slightly spread and its feet visible. The silhouette is centered on a solid light green background.

*le poulet
et le dindon
du Québec*



Le fait de miniaturiser les recettes, selon Anne Desjardins, les rend souvent plus esthétiques et permet d'explorer des saveurs différentes. Ses conseils : utiliser des ingrédients locaux de qualité et bien calculer le nombre de bouchées requises (de 5 à 6 par personne en apéro et de 15 à 18 en cocktail dînatoire, dont les deux tiers seront des bouchées salées). Elle suggère aussi de créer une explosion de saveurs avec citron confit, fromage de chèvre, feta ou bleu, basilic thaï, paprika fumé, piment chipotle, pétales de fleurs et gingembre. Cuillère parisienne et pics de bambou sont aussi très utiles.

ANNE DESJARDINS

*chef, propriétaire pendant 34 ans de
hôtel-restaurant L'Eau à la bouche,
Sainte-Adèle*





Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette	56
Minibrochettes de dinde au yogourt et au paprika	58
Boulettes de veau au Bleu d'Élizabeth et au thym	60
Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe	61
Cappuccino de courge musquée, lait moussé au gingembre et au chipotle	62



8 œufs
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade, râpée
1 gousse d'ail, hachée
Quelques gouttes de tabasco
125 ml (1/2 tasse) de champignons frais
au choix, émincés
20 ml (4 c. à thé) d'huile de canola ou d'olive
5 ml (1 c. à thé) de thym, haché
250 ml (1 tasse) de mini-roquette
2 échalotes sèches (ou 1 petit oignon),
hachées finement
15 ml (1 c. à table) de pâte de tomates
125 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre
frais, émietté
2 ciboules (échalotes vertes), hachées finement
Sel

Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette

Il s'agit de préparer séparément 4 petites omelettes de saveurs différentes, de les superposer, puis de les couper en 16 petites bouchées carrées.

- 1** Fouetter les œufs avec la crème. Ajouter la muscade, l'ail, le tabasco et du sel pour obtenir 500 ml (2 tasses) de mélange. Verser à parts égales dans quatre petits bols.
- 2** Dans une poêle, à feu vif, faire sauter les champignons dans une partie de l'huile. Ajouter le thym et déposer dans le premier bol d'omelette en battant un peu. Réserver.
- 3** Dans la même poêle, à feu vif, faire ramollir rapidement 180 ml (3/4 tasse) de roquette. Déposer dans le second bol d'omelette.
- 4** Ajouter un peu d'huile dans la poêle et faire blondir les échalotes sèches. Déposer dans le troisième bol avec la pâte de tomates et mélanger.
- 5** Dans le quatrième bol, ajouter le fromage de chèvre et les ciboules au mélange d'omelette.
- 6** Huiler légèrement une poêle antiadhésive et y verser le mélange d'omelette à la tomate. Cuire et déposer sur une plaque couverte de papier parchemin. Huiler légèrement la poêle et y verser le mélange d'omelette aux champignons. Cuire et déposer avec précision sur l'omelette à la tomate. Huiler légèrement la poêle et y verser le mélange d'omelette à la roquette. Cuire et déposer avec précision sur l'omelette aux champignons. Huiler légèrement la poêle et y verser le mélange d'omelette au fromage. Cuire et déposer avec précision sur l'omelette à la roquette. Réfrigérer de 2 à 4 heures.
- 7** Couper tous les côtés de l'étagé d'omelettes pour former un grand carré égal qu'on taillera ensuite en 16 petits carrés. Si désiré, réchauffer au four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 5 minutes, ou servir froid. Garnir du reste de la roquette et piquer chaque bouchée avec une petite brochette de bambou.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen à élevé
Préparation 40 min

Cuisson 20 min
Repos 2 à 4 h



Marinade

250 ml (1 tasse) de yogourt nature
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive ou de canola
Le zeste de 1 citron
15 ml (1 c. à table) de jus de citron
5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil, écrasées
5 ml (1 c. à thé) de graines d'aneth, écrasées
5 ml (1 c. à thé) de gingembre, râpé
3 gousses d'ail, hachées finement
5 ml (1 c. à thé) de paprika fort
ou de piment de Cayenne
5 ml (1 c. à thé) de paprika doux
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
Sel

Minibrochettes

1 suprême de dinde d'environ 500 g (1 lb)
30 ml (2 c. à table) de graines de tournesol
60 ml (1/4 tasse) de feuilles de fenouil ou
d'aneth, hachées

Minibrochettes de dinde au yogourt et au paprika

Marinade

- 1 Mélanger tous les ingrédients et rectifier l'assaisonnement si la marinade n'est pas suffisamment relevée. Réserver le tiers de la marinade pour le service.

Minibrochettes

- 2 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Découper le suprême de dinde en 16 lanières d'environ 2,5 cm (1 po) de largeur et de 6 à 8 cm (2 1/2 à 3 po) de longueur. Enfiler chacune sur une minibrochette de bois d'environ 6 cm (2 1/2 po), puis déposer dans la marinade. Réfrigérer pendant au moins 6 à 12 heures.
- 3 Retirer les brochettes de la marinade et éponger l'excédent avec du papier absorbant. Enrober de graines de tournesol et disposer sur une grille posée sur une plaque de cuisson. Cuire de 8 à 10 minutes en retournant les brochettes à mi-cuisson.

Service

- 4 Disposer les brochettes dans une assiette et décorer de fenouil. Accompagner de la marinade réservée, servie à part dans un petit bol.

Donne 16 minibrochettes
Niveau de difficulté faible
Préparation 15 min

Repos 6 à 12 h
Cuisson 8 à 10 min





250 g (1/2 lb) de fromage feta du Troupeau
Béni ou autre
2 tranches de pastèque, sans l'écorce
Quelques gouttes d'huile d'olive vierge
Quelques gouttes de vinaigre balsamique
16 feuilles de menthe

Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe

- 1** Couper le feta et la pastèque en tranches de même épaisseur. Déposer les tranches de feta sur les tranches de pastèque. Couper l'étagé ainsi obtenu en 16 carrés de même grosseur.
- 2** Verser une goutte d'huile d'olive et une goutte de vinaigre sur chaque bouchée. Garnir d'une feuille de menthe et piquer d'une petite brochette de bambou.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 15 min

Cuisson aucune

1 petite courge musquée (Butternut),
coupée en deux et épépinée
1 oignon, pelé et coupé en deux
2 gousses d'ail entières, pelées
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive ou de canola
Quelques gouttes de vinaigre de cidre ou
de jus de citron
500 ml (2 tasses) d'eau (ou quantité suffisante)
Sel

Lait moussieux

310 ml (1 1/4 tasse) de lait
15 ml (1 c. à table) de gingembre moulu
Quelques gouttes de tabasco au piment chipotle
1 ml (1/4 c. à thé) de lécithine de soya (facultatif)
5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé

Cappuccino de courge musquée, lait moussieux au gingembre et au chipotle

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Couvrir une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium et huiler légèrement. Déposer les demi-courges, face coupée vers le haut. Dans chaque cavité, déposer une moitié d'oignon et une gousse d'ail. Cuire pendant 45 minutes, puis laisser tiédir à température ambiante.

Lait moussieux

- 2 Entre-temps, verser le lait dans une petite casserole. Ajouter le gingembre et le tabasco et laisser infuser à feu très doux pendant 30 minutes.
- 3 Retirer la chair de la courge et déposer dans le bol du mélangeur avec l'oignon et l'ail caramélisés (si désiré, réserver un peu de chair et couper en cubes, pour la décoration). Ajouter le vinaigre et juste assez d'eau pour obtenir la texture d'un potage. Saler et mélanger jusqu'à consistance lisse. Réserver 310 ml (1 1/4 tasse) de potage et congeler le reste pour un usage ultérieur.

Service

- 4 Réchauffer le potage et le mélange de lait. Ajouter la lécithine de soya au mélange de lait chaud. Bien faire mousser à l'aide d'un mélangeur à main. Verser le potage dans des tasses à cappuccino, déposer des cubes de chair réservés, ajouter le lait moussieux et garnir de paprika fumé.

Donne 16 verrines
Difficulté moyen
Préparation 20 min
Cuisson 45 min
Repos 1 à 2 h



80 ml (1/3 tasse) de panko (chapelure japonaise)
30 ml (2 c. à table) de persil frisé, haché
15 ml (1 c. à table) de thym, haché
45 ml (3 c. à table) d'eau
15 ml (1 c. à table) de vin blanc
5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
300 g (10 oz) de veau haché
1  uf
100 g (3 1/2 oz) de fromage Le Bleu
d' lizab th, émietté
1  chalote sèche, hachée finement
16 petites branches de thym
1 pincée de sel

Boulettes de veau au Bleu d' lizab th et au thym

- 1** Préchauffer le four à 220  C (425  F). Déposer une feuille de papier d'aluminium sur une plaque à pâtisserie et huiler légèrement.
- 2** Dans un bol, mélanger la chapelure, le persil et le thym haché. Dans un autre bol, déposer 45 ml (3 c.   table) de la chapelure aux fines herbes, puis ajouter l'eau, le vin blanc et le sirop d' rable. Après 2 ou 3 minutes, ajouter le veau, l'œuf, le fromage, l'échalote et le sel. Mélanger délicatement.
- 3** Remplir un bol d'eau froide. Séparer le mélange de veau en 16 parts égales. Tremper les doigts dans l'eau et façonner 16 boulettes. Enrober du reste de la chapelure aux fines herbes et déposer sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 10 minutes.
- 4** Décorer chaque boulette d'une feuille de thym et piquer d'une petite brochette de bambou.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min
Cuisson 10 min





YAN GARZON

*chef des cuisines, restaurant Sens, hôtel Mortagne,
Boucherville*



Amoureux des cuisines du Moyen-Orient, Yan Garzon aime travailler simplement, avec deux ou trois éléments par amuse-gueule ou verrine qui devront apporter saveur, couleur et texture : fromage à cuisiner de type labneh, fruits secs ou chorizo (pour sa texture croustillante lorsque cuit et le contraste salé-épicé). Pour surprendre, il suggère de jouer sur le salé et le sucré. Il utilise pinces fines, siphon et jolies verrines pour dresser les bouchées. Il recommande d'ajouter les fines herbes au moment de servir seulement.





Cigares au poulet comme une pastilla marocaine	66
Keftas de veau, sauce au yogourt au curcuma	68
Brochettes de tomates raisins et de fromage Akaawi	70
Mousseuse de chou-fleur grillé au céleri sauvage	71
Tarte au citron déconstruite, crumble au thym frais meringué à l'érable	72



Farce

1 poitrine de poulet, désossée et sans la peau
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
1 oignon blanc, haché grossièrement
1 branche de céleri, en gros morceaux
1 carotte, en gros morceaux
250 ml (1 tasse) d'eau froide
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
100 g (3 1/2 oz) de sucre
80 ml (1/3 tasse) d'amandes blanchies effilées, rôties
5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de coriandre, moulues
4 tiges de coriandre, hachées
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre du moulin
Sel

Cigares

4 feuilles de brick (pâte fine, dans les magasins d'alimentation moyen-orientale)
1 œuf, battu
Sucre en poudre
Cannelle moulue

Cigares au poulet comme une pastilla marocaine

Farce

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une petite casserole munie d'un couvercle, à feu moyen-vif, faire colorer le poulet dans 15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive. Ajouter l'oignon, le céleri, la carotte, l'eau, le laurier, le girofle et le sucre. Cuire au four de 45 à 60 minutes.
- 2 Retirer du feu et égoutter dans une passoire en prenant soin de conserver le liquide de cuisson. Réserver le poulet dans une assiette. Jeter les légumes, le laurier et le girofle. Remettre le bouillon dans la casserole et faire réduire aux trois quarts à feu vif.
- 3 Couper le poulet en morceaux. Au robot culinaire, mélanger le poulet avec du bouillon réduit jusqu'à l'obtention d'une pâte. Ajouter les amandes, les épices moulues, la coriandre fraîche et le poivre. Saler et laisser refroidir à température ambiante.

Cigares

- 4 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couper chaque feuille de brick en quatre triangles égaux en plaçant la pointe vers le haut. Badigeonner d'œuf battu et répartir la farce au centre.
- 5 Rouler vers le haut en prenant soin de replier les extrémités vers l'intérieur avant d'avoir fini de rouler, de manière à enfermer la farce. Badigeonner du reste de l'huile d'olive et cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Saupoudrer aussitôt d'un mélange de sucre en poudre et de cannelle.

Donne 16 cigares
Niveau de difficulté élevé

Préparation 1 h
Cuisson 1 h 15 min à 1 h 30 min



Keftas

500 g (1 lb) de veau haché finement
125 ml (1/2 tasse) de persil, haché finement
2 gousses d'ail, hachées finement
10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de chili broyé
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive vierge
1 jaune d'œuf
1 ciboule (échalote verte) avec la tige,
hachée finement
Sel et poivre du moulin

Sauce au yogourt

180 ml (3/4 tasse) de yogourt nature grec
5 ml (1 c. à thé) de curcuma moulu
1 gousse d'ail, hachée finement
5 ml (1 c. à thé) de poivre du moulin
Sel

Keftas de veau, sauce au yogourt au curcuma

Keftas

- 1** Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients. Couvrir de pellicule de plastique et réfrigérer pendant 24 heures.

Sauce au yogourt

- 2** Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, saler et réfrigérer pendant au moins 1 heure. Entre-temps, faire tremper 16 brochettes de bois dans l'eau pendant 1 heure.

Service

- 3** Former 16 boulettes de forme légèrement allongée avec le mélange de veau et enfiler sur les brochettes. Allumer le barbecue à puissance élevée ou préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Faire griller les keftas de 10 à 12 minutes en les retournant à mi-cuisson. Déposer le bol de sauce au centre d'une grande assiette et disposer les brochettes tout autour.

Donne 16 keftas

Niveau de difficulté faible

Préparation 35 min

Repos 24 h

Cuisson 10 à 12 min





60 ml (1/4 tasse) d'huile de tournesol
5 ml (1 c. à thé) de poivre du moulin
2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé
2 gousses d'ail, hachées finement
8 branches de persil, hachées
12 feuilles de basilic, ciselées
8 brins de ciboulette, ciselés
48 tomates raisins
2 fromages Akaawi, coupés en 16 cubes chacun
1/2 concombre, coupé sur la longueur
(pour piquer les brochettes)

Brochettes de tomates raisins et de fromage Akaawi

- 1 Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients, sauf les tomates, le fromage et le concombre. Ajouter les tomates et le fromage et faire mariner à température ambiante de 1 à 3 heures.
- 2 Entre-temps, faire tremper 16 brochettes de bois dans l'eau froide pendant 1 heure.
- 3 Sur chaque brochette, enfiler 3 tomates et 2 cubes de fromage en alternant. Préchauffer le barbecue à puissance maximale ou le gril du four. Faire griller les brochettes de 1 à 2 minutes de chaque côté, puis les piquer dans le demi-concombre.

Donne 16 brochettes

Niveau de difficulté faible

Préparation 15 min

Repos 1 à 3 h

Cuisson 2 à 4 min

1/2 chou-fleur, défait en bouquets
1 petit oignon, haché finement
1 branche de céleri, hachée finement
15 ml (1 c. à table) de beurre
750 ml (3 tasses) de bouillon de volaille
500 ml (2 tasses) de lait
10 ml (2 c. à thé) de racine de céleri
sauvage d'Origina (dans les épiceries fines)
ou de graines de céleri
Sel et poivre du moulin

Mousseuse de chou-fleur grillé au céleri sauvage

- 1** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Sur une plaque couverte de papier parchemin, faire griller le chou-fleur environ 20 minutes. Réserver.
- 2** Dans une casserole, à feu moyen, faire suer l'oignon et le céleri dans le beurre pendant 15 minutes. Ajouter le chou-fleur réservé et mouiller avec le bouillon. Couvrir et cuire à feu moyen-doux de 20 à 25 minutes. Au mélangeur, réduire en une purée très lisse. Saler, poivrer et réserver au chaud.
- 3** Entre-temps, chauffer le lait et le monter à l'aide d'un mousoir à lait.
- 4** Remplir des tasses à expresso aux trois quarts de potage au chou-fleur. Garnir de mousse et saupoudrer de racine de céleri sauvage.

Donne 16 petites tasses
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 1 h



Crumble

125 ml (1/2 tasse) de farine
80 ml (1/3 tasse) de flocons d'avoine
2,5 ml (1/2 c. à thé) de levure chimique
(poudre à pâte)
1 pincée de sel
60 ml (1/4 tasse) de beurre non salé
30 ml (2 c. à table) de lait
45 ml (3 c. à table) de miel
4 branches de thym, effeuillées,
et un peu plus pour garnir

Crème au citron

Le zeste de 1/2 citron
80 ml (1/3 tasse) de jus de citron
160 ml (2/3 tasse) de sucre
105 ml (7 c. à table) de beurre non salé, froid
3 œufs

Meringue

160 ml (2/3 tasse) de blancs d'œufs (environ 5)
45 ml (3 c. à table) de sirop d'érable

Tarte au citron déconstruite, crumble au thym frais meringué à l'érable

Crumble

- 1** Dans un bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine, la levure chimique et le sel. Ajouter le beurre et mélanger à l'aide d'un coupe-pâte pour obtenir des morceaux de beurre de la grosseur d'un pois.
- 2** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une casserole, à feu moyen, porter le lait et le miel à ébullition. Verser sur les ingrédients secs. Mélanger avec les doigts et ajouter les feuilles de thym. Étaler sur une plaque à biscuits et cuire au four de 12 à 15 minutes. Laisser refroidir à température ambiante, puis passer au robot culinaire pour obtenir une préparation granuleuse. (Éviter de trop mélanger.)

Crème au citron

- 3** Dans une petite casserole, à feu moyen-doux, mélanger le zeste, le jus de citron, 80 ml (1/3 tasse) de sucre et le beurre et porter à ébullition.
- 4** Entre-temps, dans un cul-de-poule et à l'aide d'un fouet, blanchir les œufs avec le reste du sucre. Verser le liquide chaud sur les œufs sans cesser de fouetter. Reverser dans la casserole et cuire à feu doux en remuant constamment jusqu'à épaississement. (La crème doit pouvoir napper le dos d'une cuillère.)
- 5** Passer la préparation au tamis fin, verser dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique posée directement sur la crème pour empêcher la formation d'une peau à la surface. (On peut aussi plonger la casserole dans l'eau froide et faire refroidir la crème en remuant constamment, au lieu de mettre la pellicule de plastique.) Réfrigérer au moins 4 heures.

Meringue

- 6** Juste avant de servir, au batteur électrique, monter les blancs d'œufs en neige avec le sirop d'érable jusqu'à l'obtention de pics fermes.

Service

- 7** Dans des verrines résistant à la chaleur, répartir la crème au citron. Ajouter un peu de crumble, puis la meringue et gratiner au chalumeau ou sous le gril préchauffé du four. Garnir d'un peu de thym frais.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté moyen
Préparation 1 h

Repos 4 h
Cuisson 20 min





Selon Laurent Godbout, les hors-d'œuvre sont parfaits pour les gourmands et les curieux goûte-à-tout. En plus d'une mise en place soignée, il suggère la précuisson pour gagner du temps, les produits très frais du moment et des plateaux différents pour dresser le tout de façon originale. Mais il recommande surtout de monter ses assiettes un peu d'avance et... de bien s'amuser avec ses invités.

LAURENT GODBOUT

*chef-proprétaire, restaurants
Chez L'Épicier (Vieux-Montréal),
Atelier Archibald (Granby) et
Le Terminal (aéroport de Bromont)*





Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage Alfred Le Fermier	76
Pelures de pommes de terre au dindon haché au gratin	77
Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde	78
Crumble d'œufs de poule aux chanterelles	80
Verrines de purée de topinambours aux oignons frits	82





8 radis avec la tige
45 ml (3 c. à table) de beurre (artisanal,
de préférence), bien froid
Fleur de sel
375 g (3/4 lb) de fromage Alfred
Le Fermier, coupé en 32 pointes
de 2 cm (3/4 po) de longueur
Piment Gorria ou d'Espelette

Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage Alfred Le Fermier

- 1 Dans le sens de la longueur, enlever les deux côtés opposés (bombés) du radis de façon à garder la partie du centre avec la tige. Conserver seulement 5 mm (1/4 po) de celle-ci. À l'aide d'une mandoline (de préférence), couper chaque radis en quatre tranches fines.
- 2 Couper le beurre en 16 cubes de 1 cm (1/2 po) de côté, puis déposer un cube sur chaque tranche de radis. Assaisonner de fleur de sel. Déposer une pointe de fromage sur chacune et garnir d'une pincée de piment.

Donne 32 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 20 min
Cuisson aucune

Farce au dindon

60 ml (1/4 tasse) de beurre
60 ml (1/4 tasse) d'oignon, en petits dés
60 ml (1/4 tasse) de céleri, en petits dés
500 g (1 lb) de dindon haché
60 ml (1/4 tasse) de moutarde de Dijon
125 ml (1/2 tasse) de crème sure
30 ml (2 c. à table) de persil, haché

Pelures de pommes de terre

16 pommes de terre rattes, blanchies
et coupées en deux sur la longueur
16 petites tranches de fromage Tomme
de Grosse-Île (de la même grosseur
que les pommes de terre)

Pelures de pommes de terre au dindon haché au gratin

Farce au dindon

- 1** Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire mousser le beurre et faire sauter l'oignon et le céleri pendant 1 minute. Ajouter le dindon et cuire jusqu'à ce qu'il ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu et incorporer la moutarde, la crème sure et le persil.

Pelures de pommes de terre

- 2** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Évider les pommes de terre à l'aide d'une cuillère et déposer les pelures sur une plaque de cuisson. Remplir de farce au dindon et couvrir de fromage. Cuire au four de 6 à 8 minutes pour faire fondre le fromage.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min

Cuisson 15 min



Farce

60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
60 ml (1/4 tasse) de beurre
500 g (1 lb) de veau de grain à braiser en cubes
24 escargots
4 échalotes sèches, en dés
2 gousses d'ail, hachées finement
125 ml (1/2 tasse) de carotte, en petits dés
500 ml (2 tasses) de vin rouge
750 ml (3 tasses) de fond de veau

Croûtons

125 ml (1/2 tasse) de beurre
4 tranches de pain de mie, en petits dés
2 gousses d'ail, hachées
60 ml (1/4 tasse) de persil, haché
60 ml (1/4 tasse) de moutarde de Meaux

Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde

Farce

- 1 Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Dans une casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile d'olive et le beurre. Saisir les cubes de veau sur toutes les faces pour les faire colorer. Ajouter les escargots et les légumes. Poursuivre la cuisson 5 minutes et déglacer avec le vin rouge. Laisser réduire environ 10 minutes, ajouter le fond de veau et porter à ébullition. Couvrir et cuire de 1 heure 30 minutes à 2 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette. Laisser reposer à température ambiante environ 40 minutes.
- 2 Retirer la viande et les escargots, puis passer le jus de cuisson au chinois. Si le jus n'est pas assez sirupeux, le faire réduire à feu vif jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une sauce.
- 3 Entre-temps, hacher grossièrement le mélange de viande et d'escargots au couteau. Déposer dans un bol et ajouter le jus de cuisson. Mélanger et réserver.

Croûtons

- 4 Dans une poêle, à feu moyen, chauffer le beurre et faire revenir les dés de pain jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Déposer dans un bol et mélanger avec l'ail, le persil et la moutarde.

Service

- 5 Réchauffer la préparation de veau et d'escargots. Verser dans des minicocottes sans couvercle. Garnir de croûtons et servir avec une petite fourchette.

Donne 8 minicocottes
Niveau de difficulté moyen
Préparation 45 min

Cuisson 2 h à 2 h 30 min
Repos 40 min



Œufs

16 œufs
60 ml (1/4 tasse) de ciboulette, ciselée
Feuilles de cerfeuil

Champignons

60 ml (1/4 tasse) de beurre
4 échalotes sèches, en petits dés
500 ml (2 tasses) de chanterelles, lavées
et hachées

Crumble

80 ml (1/3 tasse) de farine
80 ml (1/3 tasse) de beurre, ramolli
80 ml (1/3 tasse) de panko (chapelure japonaise)

Crème prise

625 ml (2 1/2 tasses) de crème 35 %
625 ml (2 1/2 tasses) de lait
Muscade râpée
Sel et poivre du moulin

Crumble d'œufs de poule aux chanterelles

Œufs

- 1 À l'aide de ciseaux à œufs, découper un petit cercle sur le dessus des coquilles d'œufs. Verser leur contenu dans un bol et réserver. Bien nettoyer l'intérieur des coquilles et réserver.

Champignons

- 2 Dans une poêle, à feu moyen, chauffer le beurre et faire sauter les échalotes pendant 5 minutes. Ajouter les champignons et cuire à feu vif pendant 10 minutes. Réserver.

Crème prise

- 3 Baisser la température du four à 135 °C (275 °F). Dans un bol, mélanger les œufs réservés, la crème et le lait. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre. Ajouter le mélange de champignons.
- 4 Remplir les coquilles d'œufs aux trois quarts et les déposer dans des ramequins pour les faire tenir debout. Ajouter un peu d'eau au fond des ramequins pour faire un genre de bain-marie. Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit cuit. Laisser refroidir légèrement.

Crumble

- 5 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Mélanger tous les ingrédients et étaler sur une plaque de cuisson. Cuire de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit doré. Laisser refroidir à température ambiante et concasser.

Service

- 6 Garnir les œufs encore tièdes d'un peu de crumble, de ciboulette et de cerfeuil. Déposer dans un carton d'œufs sans couvercle ou dans des minicottés et servir avec des cuillères à expresso.

Donne 16 crumbles
Niveau de difficulté élevé

Préparation 1 h
Cuisson 55 min à 1 h 10 min



Échalotes au vinaigre

4 échalotes sèches, hachées finement
375 ml (1 1/2 tasse) de vinaigre de vin rouge

Huile de ciboule

4 bottes de ciboules (échalotes vertes)
750 ml (3 tasses) d'huile de pépins de raisin
ou de canola

Oignons frits

16 petits oignons grelots, pelés
et coupés en fines rondelles
180 ml (3/4 tasse) de farine
1,5 litre (6 tasses) d'huile végétale
(pour la friture)
Sel

Purée de topinambours

16 topinambours, pelés
1 litre (4 tasses) de lait
60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive vierge
Poivre du moulin

Verrines de purée de topinambours aux oignons frits

Échalotes au vinaigre

- 1 Dans un pot, mélanger les échalotes sèches et le vinaigre. Faire mariner pendant au moins 24 heures.

Huile de ciboule

- 2 Émincer les ciboules et passer au mélangeur avec l'huile. Filtrer dans un filtre à café posé sur un contenant. Réserver (cette étape peut se faire la veille).

Oignons frits

- 3 Séparer les rondelles d'oignons. Fariner généreusement et secouer l'excédent. Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, à feu moyen, chauffer l'huile jusqu'à ce qu'elle atteigne 180 °C (350 °F). Frire rapidement les oignons jusqu'à coloration blonde. Égoutter sur du papier absorbant, saler et réserver.

Purée de topinambours

- 4 Couper les topinambours en deux. À feu moyen, les cuire dans le lait de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter et réduire en purée au mélangeur. Ajouter l'huile, saler et poivrer. Au besoin, ajuster la consistance avec du lait de cuisson afin que la purée soit crémeuse. Verser dans des verrines et réfrigérer 1 heure.

Service

- 5 Verser 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de ciboule dans chaque verrine. Garnir d'échalotes marinées bien égouttées, puis, d'oignons frits.

Donne 16 verrines

Niveau de difficulté élevé

Préparation 1 h 30 min

Repos 24 h

Cuisson 30 min





SÉBASTIEN HOULE

*chef-propriétaire, restaurant Seb l'Artisan culinaire,
Mont-Tremblant*



Petits plats et canapés permettent à Sébastien Houle d'innover, de chercher de nouvelles harmonies de saveurs, et le poussent à faire une réflexion créative sur le contexte de l'événement : quel beau laboratoire ! Pour réussir, il faut s'assurer d'un bon dosage entre bouchées de poissons-fruits de mer, de viande et de légumes. Le chef aime utiliser fromages (pour leur polyvalence), ciboulette (pour sa fraîcheur) et huîtres (pour leur noblesse). Pour lui, le secret de la réussite d'un cocktail est de tableur sur des recettes éprouvées, mais de leur ajouter un ou deux nouveaux plats pour le simple plaisir d'innover.





Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille	86
Dimsums au veau et aux champignons	88
Tempura de fromage en grains, sauce sucrée au chili	89
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella fraîche et au basilic	90
Tartare de tomate et crackers de courgette crus	92



Chips de volaille

250 g (1/2 lb) de poitrines de poulet avec la peau
1 litre (4 tasses) d'eau froide
60 ml (1/4 tasse) de sel
Épices pour volaille (facultatif)

Cassolettes

2 échalotes sèches, hachées finement
80 ml (1/3 tasse) de blanc de poireau, haché
30 ml (2 c. à table) de beurre
10 ml (2 c. à thé) de thym frais, haché
24 escargots
60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
30 ml (2 c. à table) de concentré
de bouillon de poulet
2 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
80 ml (1/3 tasse) de cheddar d'ici, râpé,
et un peu plus pour gratiner
Sel et poivre du moulin

Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille

Chips de volaille

- 1 À l'aide d'un couteau, retirer délicatement la peau de la volaille. Mélanger l'eau froide et le sel et faire tremper la peau dans le mélange pendant 2 heures au réfrigérateur. Réserver aussi les poitrines au réfrigérateur.
- 2 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Rincer la peau de volaille à l'eau froide et bien éponger avec du papier absorbant. Saupoudrer d'un peu d'épices pour volaille, si désiré.
- 3 À l'aide de ciseaux de cuisine, découper la peau en forme de chips d'une grosseur convenant à celle des cassolettes ou ramequins qui seront utilisés, et les déposer au fur et à mesure sur une plaque couverte de papier parchemin. Faire sécher au four pendant 45 minutes. Laisser refroidir à température ambiante.

Cassolettes

- 4 Dans une poêle, à feu moyen-doux, faire suer les échalotes et le poireau dans le beurre avec le thym pendant 15 minutes, sans laisser colorer. Entre-temps, à l'aide d'un couteau, hacher grossièrement les escargots et les poitrines de poulet réservées. Déposer dans la poêle et bien remuer.
- 5 Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire des trois quarts. Ajouter la crème et le concentré de bouillon de poulet. Assaisonner de muscade, de sel et de poivre et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter 80 ml (1/3 tasse) de cheddar et bien mélanger.
- 6 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Verser la préparation dans 16 cassolettes ou ramequins huilés et parsemer du reste du fromage. Faire gratiner de 8 à 10 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de servir avec les chips de volaille.

Donne 16 cassolettes
Niveau de difficulté élevé
Préparation 45 min

Repos 2 h
Cuisson 1 h 25 min





Farce

250 g (1/2 lb) de veau de grain mi-maigre haché
15 ml (1 c. à table) de gingembre, haché finement
20 ml (4 c. à thé) de citronnelle, hachée finement
10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame rôti
2 ciboules (échalotes vertes) avec tiges, hachées finement
100 g (3 1/2 oz) de champignons shiitake, hachés finement et cuits
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de riz

Assemblage

1 paquet de carrés de pâte à won ton

Service

125 ml (1/2 tasse) de vinaigre noir
125 ml (1/2 tasse) de sauce soya

Dimsums au veau et aux champignons

Farce

- 1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Assemblage

- 2 Déposer environ 15 ml (1 c. à table) de farce au centre de chaque carré de pâte à won ton. Mouiller le pourtour de la pâte et ramener celle-ci vers le haut, tout autour de la farce, de façon à obtenir la forme d'un bouchon. (La pâte ne doit pas recouvrir le dessus de la garniture.)
- 3 Déposer les dimsums dans un panier vapeur en bambou et cuire à la vapeur de 8 à 10 minutes.

Service

- 4 Dans un bol, mélanger le vinaigre et la sauce soya. Déposer le bol au centre d'une grande assiette et entourer des dimsums.

Donne environ 30 dimsums

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 8 à 10 min

2 œufs
250 ml (1 tasse) de farine
Sel
500 ml (2 tasses) d'eau glacée
2 à 3 glaçons
Huile végétale (pour la friture)
2 sacs de fromage en grains d'ici froid
en gros morceaux
1 bouteille de sauce chili sucrée asiatique

Tempura de fromage en grains, sauce sucrée au chili

- 1** Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, la farine, le sel et l'eau jusqu'à consistance homogène. Ajouter les glaçons pour garder la pâte très froide et réserver.
- 2** Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, chauffer l'huile végétale à 185 °C (365 °F). Plonger les morceaux de fromage dans la pâte et les déposer aussitôt dans l'huile chaude. Frire environ 1 minute ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Égoutter sur du papier absorbant.
- 3** Déposer le tempura dans une assiette à sushis et accompagner de sauce chili.

Donne environ 40 morceaux

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 1 min



12 œufs
180 ml (3/4 tasse) de crème 35 %
2 petites pommes de terre, pelées et coupées en petits dés
1 gros poivron rouge
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
1 tête d'ail (retirer la calotte)
1 grosse boule de mozzarella di bufala coupée en 16 morceaux
16 feuilles de basilic
Sel et poivre du moulin

Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella fraîche et au basilic

- 1** Dans un grand bol, casser les œufs. Ajouter la crème, saler et poivrer. Bien mélanger à l'aide d'un fouet et réserver.
- 2** Déposer les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Rafraîchir sous l'eau froide, bien égoutter au tamis et réserver.
- 3** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Badigeonner le poivron de 22 ml (1 1/2 c. à table) d'huile d'olive et le déposer sur une plaque. Envelopper la tête d'ail dans du papier d'aluminium avec le reste de l'huile et la déposer sur la même plaque. Cuire au four environ 30 minutes en retournant le poivron de temps à autre. Prolonger la cuisson d'environ 20 minutes au besoin. Retirer le poivron et l'ail du four. Laisser refroidir légèrement le poivron avant de le peler et de le couper en lanières. Prélever 16 morceaux d'ail.
- 4** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler 16 moules à muffins avec de l'huile d'olive. Verser la préparation aux œufs à 1 cm (1/2 po) d'épaisseur, puis ajouter une cuillerée de pommes de terre. Cuire au four environ 9 minutes en évitant de laisser colorer. Démouler délicatement et laisser refroidir sur une grille.
- 5** Sur chaque bouchée de tortilla, déposer un morceau de mozzarella, une lanière de poivron, une feuille de basilic et un morceau d'ail. Servir sur un plateau.

Donne 16 minitortillas
Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min
Cuisson 50 min à 1 h 10 min



Tartare de tomate

6 tomates patrimoniales de différentes couleurs
180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive vierge
80 ml (1/3 tasse) de vinaigre de xérès
2 bottes de ciboulette, hachées finement
1 Paillot de chèvre de 500 g (1 lb)
Sel et poivre du moulin

Crackers de courgette crus

500 ml (2 tasses) de noix de cajou,
trempées dans l'eau pendant 1 heure
125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol
125 ml (1/2 tasse) de graines de lin
10 ml (2 c. à thé) de pesto de basilic
500 ml (2 tasses) de courgettes,
râpées finement

Tartare de tomate et crackers de courgette crus

Tartare de tomate

- 1 Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 10 secondes, puis refroidir dans un bol d'eau glacée. Éponger, peler, couper en quartiers et épépiner. Hacher la chair en petits dés.
- 2 Dans un bol, déposer la chair de tomate. Saler, poivrer et ajouter l'huile d'olive et le vinaigre. Réserver à température ambiante pendant 15 minutes. Passer au chinois ou au tamis pour enlever le liquide. Ajouter la ciboulette. Réserver.

Crackers de courgette crus

- 3 Au robot culinaire, broyer les noix égouttées, les graines de tournesol et les graines de lin jusqu'à consistance fine et granuleuse. Déposer dans un bol, ajouter le pesto et les courgettes et saler au goût. Au besoin, ajouter de l'eau pour obtenir une texture épaisse semblable à celle d'une préparation à muffins.
- 4 À l'aide d'une spatule, étaler la préparation sur des feuilles de teflex (feuilles antiadhésives pour déshydrateur) ou de papier parchemin en faisant une couche uniforme très fine (1 mm d'épaisseur). Si la pâte colle, tremper la spatule dans l'eau et répéter l'opération.
- 5 Mettre au déshydrateur à 46 °C (115 °F) de 6 à 8 heures. Retirer les feuilles de teflex ou de papier parchemin et laisser déshydrater 4 heures ou plus, jusqu'à ce que le cracker soit bien sec. Déposer sur une planche et découper de la forme désirée.
- 6 Déposer une quenelle de tartare de tomate sur chaque cracker et garnir d'un peu de fromage de chèvre.

Note

Si vous n'avez pas de déshydrateur, vous pouvez faire les crackers au four préchauffé à 70 °C (158 °F) en laissant la porte de la cuisinière entrouverte ou utiliser des craquelins au lin du commerce, de type Mary's.

Les tomates patrimoniales proviennent de variétés anciennes que des horticulteurs passionnés ont sauvées de l'oubli en cultivant leurs semences et en les commercialisant de nouveau. Grâce à eux, depuis une dizaine d'années, les consommateurs ont accès à une plus grande variété de tomates. On les trouve dans certaines fruiteries et dans les marchés publics.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté élevé

Préparation 30 min
Cuisson aucune



VIVE LES BÊTES LIBRES !

Le bien-être du veau de grain est une priorité. Les veaux doivent être nourris exclusivement de lait jusqu'à l'âge de 6 à 8 semaines, avec introduction progressive de maïs et de suppléments de protéines. Ils reçoivent ensuite une alimentation riche en protéines, en vitamines et en minéraux jusqu'à l'âge de 29 semaines, ce qui leur assure une croissance optimale et permet d'obtenir de jeunes bovins robustes et en santé. Ils grandissent dans des bâtiments bien aérés et bien éclairés, où ils ont suffisamment d'espace pour circuler librement. Ils ont aussi accès à de l'eau et à de la nourriture à volonté.

AU RAYON BOUCHERIE

Le veau de grain se présente dans une grande variété de coupes. À chacune correspond un mode de cuisson particulier. Le cuisseau comprend des pièces à rôtir, comme l'extérieur ou l'intérieur de ronde, la pointe de surlonge et le tournedos. De la longe, on fera griller la côtelette de contre-filet, la bavette ou l'onglet; mais on choisira le braisage pour attendrir le bifteck de flanc ou les côtes de dos. Pour les mijotés ou les plats braisés, opter pour de l'épaule ou du jarret, comme le rôti de côtes croisées, de pointe d'épaule ou le jarret avec os, qui permettent d'obtenir une viande goûteuse, qui se coupe aisément à la fourchette.

UNE FIBRE EXTRAMAIGRE

La teneur en gras du veau de grain certifié se compare à celle du poulet, ce qui le classe dans la catégorie des viandes extramaigres, avec un taux moyen de 7,5 % de matières grasses par portion de 100 g.

UN SCEAU QUI VEUT DIRE GROS

Le Québec compte 210 éleveurs de veau de grain certifié, qui produisent quelque 82 000 veaux de boucherie par année. Cette production a vu le jour chez nous il y a une trentaine d'années. Il s'agit de la première à avoir été l'objet d'une certification doublée d'un programme de traçabilité, avec un cahier des charges strict qui garantit une uniformité dans les modes d'élevage et une qualité constante.

ZOOM SUR L'ÉTIQUETTE

En plus de son apport élevé en protéines de qualité, le veau de grain est une excellente source de vitamine B12 (essentielle à la formation des globules rouges) et de zinc (qui assure le fonctionnement du système immunitaire). Il est une bonne source de fer (qui aide à la formation des globules rouges et permet d'éviter l'anémie), de magnésium (qui contribue à la formation des tissus et favorise le développement osseux) et de vitamine B6 (qui aide à transformer les glucides en énergie et fournit de l'oxygène aux cellules).



le veau
de grain
du Québec



Brice Hurteau aime ajouter un détail surprenant à ses amuse-gueule : mœlle de bœuf dans la purée de patates douces, garniture de foie gras ou fromage fermier québécois dans les gratins. Il préfère les bouchées chaudes à base de viandes goûteuses, comme les tartelettes et les minicocottes, qui se préparent d'avance et se réchauffent à la dernière minute. Mais il suggère de composer aussi des canapés très simples, où la fraîcheur acidulée et le croquant des fruits et des légumes dominent. Cela donne au cocktail un bel équilibre.

BRICE HURTEAU

*copropriétaire, restaurant La Réserve table et vin,
Candiac*





- Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis **98**
Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras **100**
Tartelettes à la chair de homard et aux asperges **102**
Soupe à l'oignon et au cidre gratinée à la Comtomme **103**
Pommes de terre farcies au bacon, au Cru du Clocher et au fenouil **104**



Minipains de dindon

750 g (1 1/2 lb) de dindon haché
1 œuf
180 ml (3/4 tasse) de mie de pain de la veille
2 échalotes sèches, hachées finement
2 gousses d'ail, hachées finement
4 ciboules (échalotes vertes), hachées finement
10 ml (2 c. à thé) d'estragon, haché
15 ml (1 c. à table) de persil, haché
10 ml (2 c. à thé) d'herbes salées
du Bas-du-Fleuve
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
60 ml (1/4 tasse) de canneberges séchées
1 trait de sauce piquante

Oignons rôtis au ketchup aux fruits

15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive
2 oignons rouges, hachés
15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable
45 ml (3 c. à table) de ketchup aux fruits
du commerce

Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis

Minipains de dindon

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Répartir dans des moules à gâteaux miniatures ou des moules à muffins et faire un puits au centre (on y déposera les oignons rôtis après la cuisson). Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte sec.

Oignons rôtis au ketchup aux fruits

- 2 Entre-temps, dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faire sauter les oignons pendant 5 minutes. Ajouter le sirop d'érable et laisser caraméliser légèrement pendant quelques minutes. Retirer du feu et ajouter le ketchup aux fruits. Déposer les oignons dans les cavités des minipains de dindon.

Donne 16 minipains
Niveau de difficulté faible

Préparation 25 min
Cuisson 30 à 35 min



1^{er} étage

1 gros oignon, haché finement
1 branche de céleri, hachée finement
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
750 g (1 1/2 lb) de veau haché maigre
4 gousses d'ail, hachées finement
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
125 ml (1/2 tasse) de vin rouge
30 ml (2 c. à table) de farine

2^e étage

1 litre (4 tasses) de champignons
de Paris, émincés
60 ml (1/4 tasse) de beurre
2 gousses d'ail, hachées
250 ml (1 tasse) de maïs en grains, égoutté
3 branches de thym, effeuillées et hachées

3^e étage et garniture

60 ml (1/4 tasse) de moëlle de bœuf
4 grosses patates douces, cuites au four
30 ml (2 c. à table) de lait
Noix de beurre
Paprika
Sel et poivre du moulin

Service

100 g (3 1/2 oz) de foie gras cuit au torchon

Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras

1^{er} étage

- 1 Dans une grande poêle, à feu vif, faire sauter l'oignon et le céleri dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter le veau, l'ail et la sauce Worcestershire. Cuire environ 10 minutes, puis déglacer avec le vin rouge. Saler, poivrer et saupoudrer de farine. Réserver au chaud.

2^e étage

- 2 Dans une autre poêle, à feu vif, faire sauter les champignons dans le beurre jusqu'à ce qu'ils soient rôtis. Ajouter l'ail, le maïs et le thym. Saler, poivrer et réserver au chaud.

3^e étage et garniture

- 3 Dans une casserole, chauffer la moëlle de bœuf. Ajouter la chair des patates douces et le lait. Mélanger pour obtenir une purée lisse. Saler, poivrer et réserver au chaud.
- 4 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans des ramequins, répartir le mélange de veau en le tassant légèrement. Ajouter les champignons, puis la purée de patates douces. Garnir de noix de beurre et de paprika et réchauffer de 10 à 12 minutes.

Service

- 5 Entre-temps, laisser refroidir le foie gras au congélateur pendant 10 à 12 minutes. Sortir les pâtés du four. À l'aide d'un couteau éplucheur, prélever de fines languettes de foie gras et les déposer sur les pâtés.

Donne 16 ramequins
Niveau de difficulté moyen
Préparation 1 h

Cuisson 30 min
Repos 10 à 12 min





16 fonds de tartelettes de pâte
feuilletée du commerce
1 blanc d'œuf
3 échalotes sèches, hachées finement
30 ml (2 c. à table) de beurre salé
16 asperges, parées et coupées
en morceaux de 1 cm (1/2 po)
6 œufs extragros à température ambiante
3 jaunes d'œufs
180 ml (3/4 tasse) de crème 35 %
30 ml (2 c. à table) d'aneth, haché
375 g (3/4 lb) de chair de homard,
cuite et hachée
Sel et poivre du moulin

Tartelettes à la chair de homard et aux asperges

- 1 Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Badigeonner les fonds de tartelettes de blanc d'œuf et réserver.
- 2 Dans une poêle, à feu moyen-doux, faire suer les échalotes dans le beurre pendant 10 minutes. Ajouter les asperges et cuire de 4 à 5 minutes. Retirer du feu, saler et poivrer.
- 3 Dans un grand bol, fouetter les œufs et les jaunes d'œufs avec la crème jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajouter l'aneth, saler et poivrer. Réserver.
- 4 Dans les fonds de tartelettes, répartir la préparation aux asperges et la chair de homard. Verser le mélange d'œufs. Laisser reposer 5 minutes. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits sans être secs.

Donne 16 tartelettes

Niveau de difficulté faible

Préparation 25 min

Cuisson 30 à 35 min

2 oignons espagnols, émincés finement
4 échalotes sèches, émincées finement
30 ml (2 c. à table) de beurre
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
3 gousses d'ail, hachées finement
5 ml (1 c. à thé) de graines de carvi
5 ml (1 c. à thé) de marjolaine sèche
30 ml (2 c. à table) de farine
250 ml (1 tasse) de cidre québécois
tranquille très sec
750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf
16 croûtons
16 tranches de fromage Comtomme
Sel et poivre du moulin

Soupe à l'oignon et au cidre gratinée à la Comtomme

- 1 Dans une grande casserole, à feu moyen-doux, faire suer les oignons et les échalotes dans le beurre et l'huile d'olive environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail, le carvi et la marjolaine et poursuivre la cuisson 5 minutes. Saupoudrer de farine, mélanger, puis mouiller avec le cidre. Porter à ébullition, ajouter le bouillon et cuire environ 10 minutes. Saler, poivrer et retirer du feu.
- 2 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Sur une plaque de cuisson à bord haut, disposer des tasses à cappuccino allant au four. Les remplir de soupe aux trois quarts. Déposer un croûton dans chacune et couvrir d'une tranche de fromage. Cuire 10 minutes, puis passer sous le gril du four au besoin pour bien faire gratiner le fromage. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Donne 16 petites tasses
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 45 min



1 bulbe de fenouil (blanc seulement),
en petits dés
1 oignon jaune, haché finement
1 poivron rouge, en petits dés
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
4 gousses d'ail, hachées finement
8 tranches de bacon, cuites, égouttées
et émiettées
5 ml (1 c. à thé) de graines de céleri
5 ml (1 c. à thé) de sauge séchée

45 ml (3 c. à table) de persil plat,
haché finement
16 olives noires dans l'huile, dénoyautées
et hachées
8 petites pommes de terre Russet ou Yukon
Gold non pelées, cuites au four
500 ml (2 tasses) de fromage Le Cru
du Clocher, râpé
Ciboulette, hachée
Sel et poivre du moulin

Pommes de terre farcies au bacon, au Cru du Clocher et au fenouil

- 1** Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir le fenouil, l'oignon et le poivron dans l'huile d'olive jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail, le bacon, les graines de céleri, la sauge et le persil. Cuire 2 minutes, ajouter les olives et réserver.
- 2** Couper les pommes de terre en deux sur la longueur. Évider à l'aide d'une cuillère parisienne en gardant les pelures intactes et déposer la chair dans un grand bol. Saler et poivrer les pelures et les placer sur une grille légèrement huilée.
- 3** Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Dans le bol contenant les pommes de terre, ajouter le mélange de légumes sautés et de bacon. Saler, poivrer, ajouter la moitié du fromage et mélanger. Rectifier l'assaisonnement au besoin. Farcir les pelures et parsemer du reste du fromage.
- 4** Cuire au four 15 minutes, puis gratiner sous le gril pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant. Disposer sur une planche de bois et garnir de ciboulette.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen


Préparation 35 min
Cuisson 30 à 35 min





MARTIN
JUNEAU

*copropriétaire, Pastaga, vins nature et restaurant,
Montréal*



L'établissement de Martin Juneau, coanimateur d'émissions télévisées de cuisine, se spécialise dans les petites assiettes, car le chef préfère savourer plusieurs plats au cours d'un repas, plutôt qu'un seul. Cela permet le partage, mais aussi la dégustation de vins différents. Dans la conception des hors-d'œuvre, l'intensité des saveurs doit être au rendez-vous pour créer une impression durable, et la bouchée doit se manger facilement d'une seule main. Ses ingrédients favoris pour un cocktail réussi ? Saumon, huîtres et crevettes.





- Tartare de veau façon vitello tonnato **108**
Pépites de poulet, sauce au miel et à la moutarde **110**
Œufs à la diable **111**
Mousse de chèvre, salade de betteraves et poudre de pistache **112**
Pancakes de pommes de terre aux herbes et au yogourt grec **114**



Tartare de veau

300 g (10 oz) de filet de veau très frais
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
1 botte de ciboulette, ciselée
Sel
Tabasco

Mayonnaise au thon confit

100 g (3 1/2 oz) de thon albacore frais
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
Le jus et le zeste râpé de 1 citron

Tartare de veau façon vitello tonnato

Tartare de veau

- 1** Hacher très finement le veau au couteau. Ajouter la mayonnaise et la ciboulette. Assaisonner de sel et de tabasco.

Mayonnaise au thon confit

- 2** Dans une petite casserole, déposer le thon et couvrir d'huile d'olive (en ajouter au besoin afin qu'il soit complètement couvert). Confire à feu très doux de 1 heure 30 minutes à 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- 3** Retirer le thon de l'huile, égoutter sur du papier absorbant, puis écraser à la fourchette. Bien mélanger avec la mayonnaise, le jus et le zeste de citron.

Service

- 4** À l'aide de deux cuillères à thé, façonner le tartare de veau en quenelles. Déposer dans des cuillères de service ou sur des croûtons et garnir de mayonnaise au thon confit.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen

Préparation 45 min
Cuisson 1 h 30 min à 2 h





4 poitrines de poulet sans la peau
Huile végétale (pour la friture)
2 jaunes d'œufs
250 ml (1 tasse) de lait
250 ml (1 tasse) de farine
250 ml (1 tasse) de chapelure
125 ml (1/2 tasse) de moutarde de Dijon
250 ml (1 tasse) de miel
Sel et poivre du moulin

Pépites de poulet, sauce au miel et à la moutarde

- 1** Couper le poulet en morceaux de 30 à 45 g (1 à 1 1/2 oz). Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, chauffer l'huile végétale à 150 °C (300 °F).
- 2** Dans un bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger les jaunes d'œufs avec le lait. Passer les morceaux de poulet successivement dans la farine, le mélange d'œufs et la chapelure. Frire dans l'huile pendant 5 minutes et, au besoin, terminer la cuisson au four pendant 5 minutes. Saler et poivrer.
- 3** Entre-temps, dans un petit bol et à l'aide d'un fouet, bien mélanger la moutarde et le miel. Badigeonner les pépites de poulet chaudes.
- 4** Servir dans une grande assiette et accompagner d'un petit bol de sauce au miel et à la moutarde.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 5 à 10 min

8 œufs
80 ml (1/3 tasse) de mayonnaise
(maison, de préférence)
15 ml (1 c. à table) de piment d'Espelette
Fleur de sel

Œufs à la diable

- 1 Dans une grande casserole, couvrir les œufs d'eau froide salée et vinaigrée et porter à ébullition à découvert. Cuire à feu moyen-doux pendant 10 minutes.
- 2 Retirer les œufs du feu et rafraîchir aussitôt sous l'eau froide. Écaler et couper en deux sur la longueur. Séparer délicatement les jaunes des blancs. Réfrigérer les blancs.
- 3 Passer les jaunes d'œufs cuits au tamis et bien mélanger avec la mayonnaise. À l'aide d'une poche à douille cannulée, farcir les blancs d'œufs avec les jaunes. Saupoudrer de piment d'Espelette et de fleur de sel.

Note

Cette recette de base peut être déclinée en plusieurs variantes : il suffit d'ajouter aux jaunes d'œufs un peu de prosciutto ou de saumon fumé haché très finement, du persil, de la ciboulette ou de la coriandre, des câpres ou des petits morceaux d'olive.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 15 min
Cuisson 10 min



180 g (6 oz) de fromage de chèvre frais
Tournevent
1 feuille de gélatine
60 ml (1/4 tasse) d'eau très froide
140 ml (1/2 tasse + 1 c. à table) de crème 35 %
125 ml (1/2 tasse) de pistaches, écalées
4 petites betteraves Chioggia ou jaunes, crues
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive vierge
15 ml (1 c. à table) de fines herbes fraîches au
choix (aneth, estragon, ciboulette, etc.)
(facultatif)
Sel et poivre du moulin

Mousse de chèvre, salade de betteraves et poudre de pistache

- 1** Laisser reposer le fromage de chèvre à température ambiante pendant 30 minutes. Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Chauffer 60 ml (1/4 tasse) de crème au micro-ondes, ajouter la gélatine égouttée et bien remuer. Mélanger avec le fromage. (Si le fromage est trop froid, la gélatine figera trop rapidement.)
- 2** Dans un bol, fouetter le reste de la crème jusqu'à l'obtention de pics assez fermes et l'incorporer à la préparation de fromage en pliant la masse à l'aide d'une spatule. Sur une plaque de cuisson couverte de papier ciré, étaler la mousse en 16 petits cercles (ou selon la forme désirée) et laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. (On peut aussi déposer la mousse dans de petites verrines.)
- 3** Entre-temps, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Étaler les pistaches sur une plaque de cuisson et faire rôtir environ 15 minutes en remuant à mi-cuisson. Moudre au moulin à café.
- 4** Peler les betteraves et couper très finement à la mandoline. Déposer dans un bol et ajouter le vinaigre et l'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter les fines herbes.
- 5** Assembler en étagant successivement la mousse de chèvre, les betteraves et les pistaches.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 45 min

Repos 2 à 4 h
Cuisson 15 min



2 grosses pommes de terre Yukon Gold non pelées
4 blancs d'œufs
30 ml (2 c. à table) de farine
45 ml (3 c. à table) de beurre
45 ml (3 c. à table) de chacun: ciboulette, cerfeuil et aneth
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive vierge
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature grec
Sel et poivre du moulin

Pancakes de pommes de terre aux herbes et au yogourt grec

- 1** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Cuire les pommes de terre au four environ 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir et passer au presse-purée pour obtenir une purée légère. Réserver.
- 2** Dans un bol, fouetter les blancs d'œufs en neige ferme. Ajouter à la purée de pommes de terre en pliant la masse à l'aide d'une spatule. Saler et poivrer. Façonner en pancakes et fariner légèrement.
- 3** À l'aide de papier absorbant, beurrer généreusement le fond d'une poêle posée à feu doux pendant 5 minutes. Faire dorer les pancakes d'un côté. Retourner et terminer la cuisson.
- 4** Entre-temps, hacher les fines herbes et mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre. Saler et poivrer.
- 5** Garnir les pancakes de salade d'herbes fraîches et d'une cuillerée de yogourt.

Donne 16 pancakes
Niveau de difficulté moyen

Préparation 45 min
Cuisson 1 h 10 min





Selon lui, le côté *slow food* et *finger food* des amuse-gueule rend l'expérience plus conviviale. La formule canapés permet aussi de laisser la créativité s'exprimer et ne requiert pas une grande expérience en cuisine, plutôt une organisation minutieuse. Marc-André Lavergne aime travailler pain, tomate et fromage, qui permettent de nombreuses variations. Pour obtenir de belles présentations de légumes, il utilise souvent la mandoline. Il insiste aussi sur l'importance de tout préparer d'avance et d'assembler simplement les bouchées au moment du service.

MARC-ANDRÉ LAVERGNE

*chef, restaurant et bar à vin Accords,
Vieux-Montréal*





- Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari, salade de pommes vertes **118**
Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises **119**
Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat, salsa de concombres et de cornichons **120**
Asperges et morilles grillées sur croûtons, sauce gribiche **122**
Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet et sa salade de betteraves **124**





16 pilons de poulet
80 ml (1/3 tasse) de poudre de cari
45 ml (3 c. à table) de curcuma
375 ml (1 1/2 tasse) de sirop d'érable
4 pommes Granny Smith
180 ml (3/4 tasse) de feuilles de menthe
180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive vierge
Sel et poivre du moulin

Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari, salade de pommes vertes

- 1** Dans une grande casserole d'eau bouillante, faire bouillir les pilons de poulet pendant 10 minutes. Retirer de l'eau et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur, de façon à tendre la peau des pilons.
- 2** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Mélanger le cari et le curcuma. Enrober les pilons de sirop d'érable et saupoudrer du mélange de cari. Rôtir au four pendant 10 minutes ou jusqu'à coloration, en retournant les pilons à mi-cuisson.
- 3** Couper les pommes en allumettes. Ciseler la menthe et mélanger avec les pommes et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Disposer les pilons dans une assiette et garnir de la salade de pommes.

Donne 16 pilons
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Cuisson 20 min
Repos 30 min

500 g (1 lb) de longe de veau de grain
125 ml (1/2 tasse) + 45 ml (3 c. à table)
de pistaches, concassées
1 papaye verte, en julienne
Le zeste et le jus de 1 lime
1 casseau de framboises
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de framboise
2 branches d'estragon, hachées finement
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive vierge
1 lime, en quartiers
Sel et poivre du moulin

Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises

- 1** Saler et poivrer la longe de veau et la rouler dans 125 ml (1/2 tasse) de pistaches concassées. Faire durcir légèrement au congélateur pendant 20 minutes. Avec un couteau bien aiguisé, couper le veau en tranches fines. Disposer les tranches dans une assiette.
- 2** Mettre la julienne de papaye dans un bol avec le zeste et le jus de lime. Ajouter les framboises, le vinaigre et l'estragon, saler et poivrer. Verser l'huile d'olive et mélanger délicatement.
- 3** Répartir la salade sur les tranches de veau, saupoudrer du reste des pistaches concassées et garnir des quartiers de lime.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Repos 20 min
Cuisson aucune



8 concombres libanais non pelés, en brunoise
8 cornichons à l'aneth, en brunoise
1 échalote sèche, hachée finement
1 botte d'aneth, hachée finement
1 botte de ciboulette, hachée finement
80 ml (1/3 tasse) de moutarde à l'ancienne
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive vierge
16 tranches de pain de seigle (à smoked meat)
12 filets de maquereau fumés
Sel et poivre du moulin

Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat, salsa de concombres et de cornichons

- 1** Mélanger les concombres, les cornichons, l'échalote et les fines herbes en salsa, avec le tiers de la moutarde. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive et remuer.
- 2** Badigeonner les tranches de pain du reste de la moutarde. Émincer les filets de maquereau en diagonale et les répartir sur la moitié des tranches de pain. Étendre la salsa sur le maquereau et refermer avec le reste des tranches de pain en pressant bien.
- 3** Couper en deux (ou en quatre, selon la taille des tranches de pain), de manière à obtenir des mini-sandwichs.

Donne 16 minisandwichs
Niveau de difficulté faible

Préparation 20 min
Cuisson aucune



Sauce gribiche

2 œufs
30 ml (2 c. à table) de câpres, hachées
2 échalotes sèches, hachées finement
1 botte de ciboulette, hachée
250 ml (1 tasse) de mayonnaise
30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin rouge
Sel et poivre du moulin

Croûtons aux asperges

45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
24 asperges, parées
250 ml (1 tasse) de morilles fraîches ou séchées, réhydratées et essorées
30 ml (2 c. à table) de beurre
16 croûtons

Asperges et morilles grillées sur croûtons, sauce gribiche

Sauce gribiche

- 1 Dans une casserole, déposer les œufs, les couvrir d'eau froide et porter à ébullition. Réduire le feu et cuire pendant 9 minutes. Rafraîchir les œufs sous l'eau froide. Les écaler, les couper en deux et séparer les blancs des jaunes. Hacher les blancs et passer les jaunes au tamis fin, puis mélanger le tout avec les câpres, les échalotes, la ciboulette et la mayonnaise. Ajouter le vinaigre, saler et poivrer au goût.

Croûtons aux asperges

- 2 Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler les asperges et cuire au four de 6 à 8 minutes sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Laisser refroidir et couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire sauter les morilles dans le beurre pendant 10 minutes. Les mélanger aux asperges, saler et poivrer.
- 3 Tartiner généreusement les croûtons de sauce gribiche. Garnir des asperges et des morilles, puis napper d'un peu de sauce.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 40 min
Cuisson 25 min



Panna cotta

375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %
180 ml (3/4 tasse) de lait
4 épis de maïs cuits, en grains
75 g (2 1/2 oz) de fromage Le Cabrouet
ou de ricotta d'ici
6 feuilles de gélatine
125 ml (1/2 tasse) d'eau froide

Salade de betteraves

6 betteraves jaunes, crues
6 betteraves Chioggia, crues

1 épi de maïs cuit, en grains
6 choux de Bruxelles, en feuilles
2 échalotes sèches, hachées finement
1 botte de ciboulette, hachée finement
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive vierge
Sel et poivre du moulin

Crème de maïs et de fromage

250 ml (1 tasse) de crème 35 %
1 épi de maïs cuit, en grains
60 g (2 oz) de fromage Le Cabrouet
ou de ricotta d'ici

Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet et sa salade de betteraves

Panna cotta

- 1** Dans une casserole, mélanger la crème, le lait, le maïs et le fromage à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition à feu moyen-doux, réduire le feu et laisser frémir pendant 20 minutes. Passer au mélangeur, puis au tamis fin. Remettre dans la casserole.
- 2** Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide. Les essorer et les incorporer au mélange de crème chaud pour les dissoudre. Verser dans des verrines d'une capacité de 125 ml (1/2 tasse) ou dans des moules en silicone et laisser prendre au réfrigérateur pendant 4 heures.

Salade de betteraves

- 3** Peler les betteraves. À l'aide d'une mandoline, les couper en julienne, puis les mettre dans un bol avec le reste des légumes de la salade. Ajouter la ciboulette et l'huile d'olive, saler, poivrer et remuer. Réserver.

Crème de maïs

- 4** Dans une casserole, mélanger la crème, le maïs et le fromage à l'aide d'un fouet et chauffer à feu très doux, sans faire bouillir. Passer au mélangeur. Saler et poivrer. Passer au chinois ou au tamis et remettre dans la casserole sur feu très doux (la crème doit être juste tiède).
- 5** Dans de petites assiettes, démouler les panna cotta (si elles ont été préparées dans des moules en silicone). Garnir de salade de betteraves et napper de crème de maïs tiède.

Note

Vous pouvez aussi utiliser du chèvre frais ou du fromage cottage.

Donne 16 panna cotta
Niveau de difficulté élevé
Préparation 1 h

Cuisson 30 min
Repos 4 h





Pour cette spécialiste des cocktails d'îtoires, il faut d'abord rassembler les ingrédients similaires: hacher ciboulette ou échalotes pour l'ensemble des bouchées en une seule étape. Stéphanie Lavergne prépare en premier lieu un plan de la soirée, comprenant l'ordre dans lequel dresser ou réchauffer les canapés. Pour les décorer, elle aime ajouter des œufs de poisson et des poudres de fruits. Elle garnit ses verrines et bouchées chaudes d'émulsions colorées à la toute dernière minute et propose l'ajout d'un plateau de fromages pour combler les appétits voraces.

STÉPHANIE LAVERGNE

*chef-traiteur, restaurant Le Saint-Amour,
Québec*





- Rillettes de dindon aux canneberges et aux pistaches **128**
Gâteaux de veau et pain brioché **130**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan **131**
Le Jersey du Fjord en croûte d'amandes et purée de poires au vin rouge **132**
Panna cotta aux pommes caramélisées au calvados et au cinq-épices **134**



375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de volaille
250 g (1/2 lb) de dindon désossé
(chair blanche et brune)
30 ml (2 c. à table) de canneberges séchées
125 ml (1/2 tasse) d'eau bouillante
60 ml (1/4 tasse) de gras de canard
30 ml (2 c. à table) de pistaches
grillées, hachées
16 croûtons
Sel et poivre du moulin

Rillettes de dindon aux canneberges et aux pistaches

- 1** Dans une casserole, porter le bouillon de volaille à ébullition. Ajouter le dindon, réduire à feu doux et pocher à couvert pendant 1 heure. Retirer la viande du bouillon et passer au robot culinaire jusqu'à consistance d'un hachis (ajouter un peu de bouillon, au besoin).
- 2** Entre-temps, faire gonfler les canneberges dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égoutter. Faire fondre le gras de canard dans une petite casserole ou au micro-ondes et l'ajouter au mélange de dindon, avec les canneberges égouttées et les pistaches. Saler et poivrer.
- 3** Sur une pellicule de plastique, façonner le mélange de dindon en rouleau de la taille d'une pièce de 1 dollar (environ 2,5 cm/1 po de diamètre). Envelopper le rouleau dans la pellicule de plastique et laisser reposer au moins 2 heures au réfrigérateur.
- 4** À l'aide d'un couteau dentelé, couper les rillettes en rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur. Déposer sur des croûtons d'un diamètre légèrement supérieur et laisser reposer environ 10 minutes à température ambiante avant de servir.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 45 min

Cuisson 1 h
Repos 2 h 15 min



250 g (1/2 lb) de filet de veau de grain, en cubes de 1 cm (1/2 po)
60 ml (1/4 tasse) de fromage frais, de type Quark ou ricotta d'ici
15 ml (1 c. à table) de câpres, égouttées et hachées
15 ml (1 c. à table) de ciboulette, ciselée
Tabasco
5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire
4 tranches de pain brioché grillées, sans la croûte
30 ml (2 c. à table) de crème sure
15 ml (1 c. à table) de câpres entières, égouttées
Sel et poivre du moulin

Gâteaux de veau et pain brioché

- 1** Dans une casserole d'eau bouillante salée, pocher le filet de veau à feu doux pendant 30 minutes. Égoutter et passer au robot culinaire. Ajouter le fromage, les câpres hachées et la ciboulette. Assaisonner de sel, de poivre et de tabasco, puis ajouter la sauce Worcestershire.
- 2** Étendre l'appareil en couche uniforme dans un plat en pyrex de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po) tapissé de pellicule de plastique, puis lisser le dessus. Laisser reposer au moins 1 heure 30 minutes au réfrigérateur.
- 3** Disposer les tranches de pain brioché sur une plaque de cuisson de manière à former un carré de la taille du gâteau de veau. Démouler le gâteau sur le pain brioché et couper en carrés de 5 cm (2 po). Garnir chacun d'un peu de crème sure et de câpres entières. Servir sur une planche de bois ou une tuile d'ardoise.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Repos 1 h 30 min

Brouillade d'œufs

180 ml (3/4 tasse) de blanc de poireau, haché
60 ml (1/4 tasse) de beurre
125 ml (1/2 tasse) de bacon de sanglier
ou de porc
12 gros œufs
80 ml (1/3 tasse) de crème 35 %
Sel et poivre du moulin

Pailles au parmesan

16 bandes de pâte feuilletée
de 8 cm x 1 cm (3 po x 1/2 po)
2 jaunes d'œufs battus, pour la dorure
180 ml (3/4 tasse) de parmesan d'ici,
râpé finement

Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan

Brouillade d'œufs

- 1** Dans une poêle, faire suer les poireaux dans le beurre pendant 15 minutes à feu moyen-doux. Réserver dans un plat. Couper le bacon en lardons et cuire dans la même poêle, à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver sur du papier absorbant.
- 2** Verser de l'eau dans une casserole et porter à ébullition. Battre les œufs dans un cul-de-poule et le placer sur la casserole. Cuire au bain-marie en remuant constamment. Lorsque les œufs commencent à prendre mais qu'ils sont encore crémeux, retirer du feu. Ajouter les poireaux, les lardons et la crème. Saler et poivrer.

Pailles au parmesan

- 3** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Enduire les bandes de pâte feuilletée de jaune d'œuf battu et saupoudrer de parmesan. Cuire de 10 à 12 minutes sur une plaque de cuisson au centre du four.
- 4** Répartir la brouillade d'œufs dans 16 cuillères ou verrines. Garnir chacune d'une paille au parmesan.

Donne 16 cuillères

Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min

Cuisson 35 min



Purée de poires au vin rouge

6 poires moyennes
250 ml (1 tasse) de vin rouge
250 ml (1 tasse) de jus de bleuet
60 ml (1/4 tasse) de beurre

Fromage frit

500 g (1 lb) de fromage Le Jersey du Fjord
ou autre fromage ferme à croûte lavée
3 œufs
Tabasco
250 ml (1 tasse) de poudre d'amandes
Huile végétale (pour la friture)
Sel et poivre du moulin

Le Jersey du Fjord en croûte d'amandes et purée de poires au vin rouge

Purée de poires au vin rouge

- 1** Peler les poires et les couper en morceaux. Mettre dans une casserole avec le vin rouge et le jus de bleuet et faire réduire le liquide de moitié à feu moyen. Au robot culinaire mélanger avec le beurre jusqu'à consistance lisse. Laisser refroidir à température ambiante.

Fromage frit

- 2** Enlever la croûte du fromage et le couper en 16 cubes. Dans un bol, battre les œufs et les assaisonner de sel, de poivre et de tabasco. Tremper les cubes de fromage dans les œufs battus, puis les passer dans la poudre d'amandes. Répéter l'opération afin d'obtenir une belle panure.
- 3** Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, chauffer l'huile végétale à 180 °C (350 °F). Frire le fromage, quelques cubes à la fois, jusqu'à ce que la croûte d'amandes devienne bien dorée. Égoutter sur du papier absorbant.
- 4** Au moment de servir, répartir la purée de poires dans 16 cuillères de service et garnir d'un cube de fromage frit. Servir sans attendre.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen

Préparation 25 min
Cuisson 20 min



Panna cotta

3 sachets de gélatine en poudre
125 ml (1/2 tasse) d'eau froide
1 litre (4 tasses) de crème 35 %
250 ml (1 tasse) de lait
45 ml (3 c. à table) de sucre

Pommes caramélisées

6 pommes du Québec
45 ml (3 c. à table) de beurre non salé
45 ml (3 c. à table) de sucre
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cinq-épices
60 ml (1/4 tasse) de calvados
16 physalis (cerises de terre) pour garnir

Panna cotta aux pommes caramélisées au calvados et au cinq-épices

Panna cotta

- 1** Faire gonfler la gélatine dans l'eau froide. Dans une casserole à fond épais, mélanger la crème, le lait et le sucre. Amener juste sous le point d'ébullition à feu doux, en remuant de temps à autre. Hors du feu, ajouter la gélatine et remuer pour bien dissoudre.
- 2** Couler dans 16 verrines et laisser prendre au réfrigérateur au moins 4 heures.

Pommes caramélisées

- 3** Peler les pommes, les couper en petits dés et les mettre dans un bol en verre à l'épreuve de la chaleur.
- 4** Dans une poêle à fond épais, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter le sucre et le cinq-épices et laisser caraméliser, sans laisser brûler. Incorporer le calvados et verser sur les pommes. Laisser refroidir environ 1 heure au réfrigérateur.
- 5** Au moment de servir, garnir chaque panna cotta de pommes caramélisées et décorer d'un physalis.

Donne 16 panna cotta
Niveau de difficulté élevé
Préparation 45 min

Cuisson 20 min
Repos 5 h



ACCUSÉ À TORT

On a longtemps accusé l'œuf de hausser le taux de cholestérol sanguin. Les dernières recherches en nutrition ont toutefois prouvé que le cholestérol alimentaire ne se transmet pas à l'humain; c'est plutôt la consommation de gras saturés et hydrogénés qui est responsable d'un taux élevé de mauvais cholestérol. Un gros œuf de calibre A ne contient que 1,5 g de gras saturés.

DES ŒUFS D'OR... OU PRESQUE

On recueille les œufs deux fois par jour, par convoyeur, puis on les entrepose en chambre froide avant de les expédier au poste de classement. Lavés, mirés, calibrés, ils sont ensuite triés et classés. Les œufs de catégorie A, considérés comme parfaits, sont destinés aux restaurants et aux épiceries. Ceux de catégorie B servent à l'industrie de l'alimentation (produits industriels, pâtisserie). Combien de temps entre la ponte et l'achat? Pas plus d'une semaine.

À LA DOUZAINÉ!

Chaque Canadien consomme environ 200 œufs par année, soit plus de 16 douzaines. Les Mexicains, les Chinois et les Japonais en sont encore plus friands, avec plus de 300 œufs annuellement par personne. Les Africains font baisser la moyenne, avec moins de 100 œufs par habitant.

UN ALLIÉ SANTÉ QUI SORT DE SA COQUILLE

L'œuf est considéré comme l'aliment le plus complet qui soit, il contient 6 g de protéines, dont 93,7% de protéines complètes (avec les neuf acides aminés essentiels) et seulement 78 calories. Les scientifiques et les nutritionnistes l'utilisent comme mesure étalon pour évaluer la teneur protéique d'autres aliments. L'œuf fournit aussi des nutriments essentiels: vitamines A, B12, D et E, acide folique, zinc et phosphore.

LA VIE BIEN REMPLIE D'UNE PONDEUSE

Une pondeuse a une vie réglée au quart de tour, surtout dans les grands poulaillers de la province, où on élève quelque 3,5 millions de pondeuses qui donneront chacune 293 œufs par année.

LE SUPERHÉROS DU FRIGO

L'œuf est l'un des ingrédients qui offrent le meilleur rapport qualité-nutrition-prix, à un coût individuel d'environ 0,30\$. Il se prête à toutes les recettes, dont une foule de mets de base (sauces, mayonnaises, etc.) et de pâtisseries, et il permet de cuisiner un repas complet et délicieux en un tournemain: omelette, quiche, brouillade, sandwich, œufs pochés, frites ou mollets, laits battus et gratins.

OMELETTES CONTRE LUNETTES

L'œuf contribue à préserver la santé oculaire, grâce à son contenu élevé en lutéine et en zéaxanthine, deux anti-oxydants de la famille des caroténoïdes qui protègent les yeux contre les rayons ultraviolets, tout en aidant à réduire le risque de cataracte et à prévenir la dégénérescence maculaire.



*les
œufs
du Québec*

A top-down photograph of several green asparagus spears arranged on a light-colored wooden cutting board. The asparagus is garnished with small, dark olives and thin, irregular shavings of a light-colored cheese, likely Parmesan. The lighting is bright and even, highlighting the textures of the ingredients.

CHRISTIAN LEMELIN

*copropriétaire, restaurants Toast! et SSS (Québec),
et restaurant Pur Sang (Lac-Beauport)*



Christian Lemelin juge que les petites assiettes permettent de garder les sens en éveil et de créer un crescendo de saveurs. Ses valeurs sûres : pain (le support idéal pour les canapés, surtout frotté d'ail ou grillé à l'huile parfumée), chiffonnades de basilic, d'oseille ou de persil et foie gras (en terrine, au torchon, fouetté ou confit). Comme les invités ont déjà un verre à la main, il faut préparer des hors-d'œuvre qui s'avalent facilement, en une seule bouchée.





- Minibrochettes de poulet au yogourt, au cari et au citron **140**
- Asperges au vieux balsamique, au poivre et au parmesan **141**
- Rouleaux de printemps au veau et à la fondue d'oignon **142**
- Endives garnies d'œufs durs façon niçoise **144**
- Champignons de Paris au gratin de Fleurs d'ail **146**





500 g (1 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés
250 ml (1 tasse) de yogourt nature épais (de type méditerranéen)
20 ml (4 c. à thé) de poudre de cari
Le zeste râpé de 2 citrons
1/2 botte de ciboulette, ciselée
Sel et poivre du moulin

Minibrochettes de poulet au yogourt, au cari et au citron

- 1** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Couper les hauts de cuisses en 16 bandes de 2 cm (3/4 po) de largeur, en les débarrassant des nerfs. Les enfiler sur des brochettes jusqu'au bout. Saler.
- 2** Dans un bol, fouetter le yogourt jusqu'à ce qu'il soit bien lisse et y tremper les brochettes, une à la fois. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Saupoudrer de cari et de zeste de citron. Cuire au four de 14 à 15 minutes.
- 3** Parsemer les brochettes de ciboulette et de poivre. Servir chaud.

Note

J'aime beaucoup les hauts de cuisses de poulet. C'est une partie plus grasse, tendre et goûteuse, beaucoup moins sèche que la poitrine.

Donne 16 minibrochettes
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 15 min

16 asperges
125 ml (1/2 tasse) de vieux vinaigre balsamique
ou de balsamique réduit
125 ml (1/2 tasse) de *parmigiano reggiano*, râpé
1/4 de botte de ciboulette, hachée finement
Poivre du moulin
Le zeste de 1 citron, râpé finement
1/2 cantaloup, épépiné

Asperges au vieux balsamique, au poivre et au parmesan

- 1** Couper le pied fibreux des asperges. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir les asperges de 2 à 3 minutes. Les plonger aussitôt dans un bol d'eau glacée pour les refroidir et fixer leur couleur. Éponger soigneusement avec du papier absorbant.
- 2** Piquer les asperges sur 16 fines brochettes de bois, du pied vers la pointe. Les rouler dans le vinaigre balsamique, puis les saupoudrer de parmesan, de ciboulette, de poivre et de zeste de citron.
- 3** Servir les brochettes d'asperge piquées à la verticale dans le demi-cantaloup.

Note

Le balsamique doit être sirupeux pour permettre au parmesan de bien adhérer. À défaut de vieux balsamique, vous pouvez faire réduire du balsamique ordinaire dans une petite casserole, à feu vif, jusqu'à la consistance désirée.

Donne 16 brochettes
Niveau de difficulté faible
Préparation 30 min
Cuisson 2 à 3 min



1 oignon espagnol, en fines lanières
45 ml (3 c. à table) d'huile végétale
15 ml (1 c. à table) de vinaigre de riz assaisonné
5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
250 g (1/2 lb) de veau de grain dans la cuisse
15 champignons shiitake, sans les pieds,
en lanières
30 ml (2 c. à table) de gingembre, râpé
125 ml (1/2 tasse) de crème sure
15 ml (1 c. à table) d'eau froide
4 grandes feuilles de riz pour rouleaux impériaux
10 branches de coriandre, hachées finement
Sel et poivre du moulin

Rouleaux de printemps au veau et à la fondue d'oignon

- 1** Dans une poêle, à feu doux, faire suer l'oignon sans coloration dans 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale pendant 1 heure ou jusqu'à évaporation complète de son eau. Incorporer le vinaigre et la sauce soya. Réserver dans un bol.
- 2** Couper le veau en lanières de 1 cm (1/2 po) de largeur en le débarrassant des nerfs. Dans la même poêle, à feu vif, saisir le veau de 4 à 5 minutes dans 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale. Réserver dans une assiette. Faire sauter les shiitake à feu vif de 5 à 7 minutes dans le reste de l'huile.
- 3** Remettre le veau dans la poêle, ajouter le gingembre et la fondue d'oignon, saler, poivrer et bien mélanger. Laisser égoutter dans une passoire de 15 à 20 minutes. Verser ensuite la préparation dans un bol et réfrigérer sans couvrir pendant 2 heures.
- 4** Mélanger la crème sure avec l'eau froide pour la détendre. Réserver au réfrigérateur dans un petit bol de service.
- 5** Tremper les feuilles de riz dans un grand bol d'eau tiède de 30 secondes à 1 minute. Éponger sur du papier absorbant et déposer sur une pellicule de plastique. Répartir le mélange de veau sur le tiers inférieur des feuilles de riz en laissant une bordure de 1 cm (1/2 po). Parsemer généreusement de coriandre. Rouler fermement, comme un sushi, en repliant les côtés sur la garniture pour bien l'enfermer. Envelopper les rouleaux de pellicule de plastique et réfrigérer pendant 30 minutes (ils seront plus faciles à trancher).
- 6** Couper les rouleaux en quatre en retirant les entames à chaque bout. Servir dans des assiettes à sushis, avec le bol de crème sure.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté élevé
Préparation 45 min

Cuisson 1 h 10 min
Repos 2 h 45 min



160 g (5 1/2 oz) de thon en conserve, égoutté
8 olives noires Kalamata, dénoyautées
et hachées
2 filets d’anchois, rincés et hachés finement
30 ml (2 c. à table) de feuilles de basilic, hachées
1/2 gousse d’ail, hachée finement
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à table) de câpres, égouttées
et hachées

16 feuilles d’endive
6 tomates cerises, en trois fines
tranches chacune
2 œufs durs, écalés
30 ml (2 c. à table) d’huile d’olive vierge
Sel et poivre du moulin

Endives garnies d’œufs durs façon niçoise

- 1** Dans un bol, mélanger délicatement le thon, les olives, les anchois, le basilic, l’ail, 45 ml (3 c. à table) de mayonnaise et les câpres. Saler et poivrer. Avec le reste de la mayonnaise, faire un point sur le pied de chaque feuille d’endive, puis y répartir la salade de thon. Déposer une tranche de tomate cerise sur chaque bouchée.
- 2** Couper les œufs en deux sur la longueur, puis les tailler en fines tranches dans l’autre sens. Déposer quelques tranches d’œuf sur chaque portion de salade de thon, poivrer et arroser de quelques gouttes d’huile d’olive.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 20 min
Cuisson aucune



1/4 de baguette
180 ml (3/4 tasse) d'huile d'olive vierge
16 gros champignons de Paris, les pieds enlevés
250 g (1/2 lb) de chorizo
1 branche de thym, effeuillée
250 g (1/2 lb) de fromage Fleurs d'ail
Sel et poivre du moulin

Champignons de Paris au gratin de Fleurs d'ail

- 1** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Ouvrir la baguette en deux sur la longueur et l'arroser de 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive. Cuire au four pendant 15 minutes. Laisser refroidir. Hacher grossièrement le pain croustillant et réserver dans un bol.
- 2** À l'aide d'un pinceau, badigeonner les champignons du reste de l'huile d'olive pour bien les imbiber et éviter qu'ils ne sèchent à la cuisson. Couper le chorizo en petits dés et mélanger avec le pain haché et le thym. Saler et poivrer.
- 3** Farcir les champignons du mélange de pain. Couper le fromage en tranches fines et le répartir sur les champignons farcis. Mettre les champignons sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire à 180 °C (350 °F) de 10 à 12 minutes. Servir chaud.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 35 min
Cuisson 25 min





Pour Marie-Chantal Lepage, les petits plats sont une seconde nature, car ils lui permettent de figurer chaque détail et de laisser libre cours à sa créativité. Elle prépare d'abord ses légumes, utilisant cuillère parisienne, mandoline et mélangeur pour leur donner différentes formes et textures. Elle aime beaucoup travailler la tomate Bella (de type cocktail) à cru et utilise de nombreuses herbes fraîches pour garnir ses plats. Soigner chaque détail, voilà un de ses secrets, car l'aspect visuel est essentiel pour séduire ses invités.

MARIE-CHANTAL LEPAGE

*chef-copropriétaire, L'Espace MC Chef,
Québec*





- Verrines de croustade de poulet au fenouil et au curcuma **150**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau et à la coriandre **154**
Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix, aux canneberges et aux pistaches **155**
Crème de courgettes et de petits pois au bison fumé et aux pommes **156**



Croustillant

125 ml (1/2 tasse) de farine d'avoine
125 ml (1/2 tasse) de farine blanche non blanchie
125 ml (1/2 tasse) d'amandes entières, concassées
125 ml (1/2 tasse) de beurre, mou
Sel et poivre du moulin

Sauce

2 échalotes sèches, hachées finement
1 carotte, en brunoise
1 petite betterave jaune, en brunoise
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
1 bulbe de fenouil (la partie blanche seulement), en brunoise
15 ml (1 c. à table) de curcuma

125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
3 branches de thym, effeuillées et hachées
125 ml (1/2 tasse) de beurre
125 ml (1/2 tasse) de farine blanche non blanchie
625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de poulet, chaud
625 ml (2 1/2 tasses) de lait, chaud
250 g (1/2 lb) de poitrine de poulet ou de dindon, cuite, en petits dés
125 ml (1/2 tasse) de petits pois surgelés
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon

Verrines de croustade de poulet au fenouil et au curcuma

Croustillant

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Avec les doigts, mélanger délicatement les ingrédients du croustillant. Étaler sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin. Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré, en remuant deux ou trois fois. Retirer du four et laisser refroidir à température ambiante.

Sauce

- 2 Dans une casserole, à feu moyen-doux, faire suer les échalotes, la carotte et la betterave dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter le fenouil et poursuivre la cuisson 5 minutes. Incorporer le curcuma, puis mouiller avec le vin blanc. Augmenter le feu et faire réduire presque à sec. Ajouter le thym, saler et poivrer.
- 3 Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Verser la farine en pluie en remuant à l'aide d'une cuillère de bois ou d'un fouet pour former un roux. Ajouter le bouillon de poulet sans cesser de remuer. Lorsque le bouillon est bien incorporé, ajouter le lait chaud en remuant énergiquement. Si la béchamel semble trop épaisse, ajouter du lait chaud.
- 4 Réduire à feu moyen et porter à ébullition en remuant constamment. Réduire le feu de nouveau et laisser mijoter pendant 15 minutes en remuant à l'occasion. Incorporer délicatement le poulet et les petits pois et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant à l'occasion. Ajouter la moutarde et rectifier l'assaisonnement, au besoin.
- 5 Répartir la sauce dans des verrines et garnir de croustillant aux amandes.

Donne 16 à 24 verrines
Niveau de difficulté élevé

Préparation 45 min
Cuisson 1 h 15 min



4 œufs extragros
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
30 ml (2 c. à table) de persil frisé, haché
30 ml (2 c. à table) de ciboulette, hachée
10 ml (2 c. à thé) de feuilles de thym
2 litres (8 tasses) de pain artisanal au levain
de la veille, émietté
500 ml (2 tasses) de champignons sauvages
au choix, en tranches

60 ml (1/4 tasse) de beurre
2  chalotes sèches, hachées finement
2 blancs de poireau, en brunoise
2 gousses d'ail, hachées finement
500 g (1 lb) de fromage l'Hercule
de Charlevoix, râpé
250 g (1/2 lb) de jambon fermier, en petits dés
5 ml (1 c. à thé) d'huile de truffe (facultatif)
Sel et poivre du moulin

D s de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier

- 1** Dans un bol, battre les œufs avec la crème et les fines herbes. Saler et poivrer. Verser sur le pain et mélanger. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser reposer de 12 à 24 heures au réfrigérateur.
- 2** Le lendemain, dans une poêle très chaude, faire sauter les champignons à feu vif dans la moitié du beurre de 8   10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Saler et poivrer. Laisser égoutter dans une passoire.
- 3** Dans la même poêle, à feu doux, faire suer les échalotes et les poireaux dans le reste du beurre pendant 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail au cours des 2 dernières minutes de cuisson. Saler, poivrer et laisser refroidir avant de mélanger aux champignons.
- 4** Préchauffer le four à 325  F (160  C). Ajouter le fromage, le jambon et le mélange de champignons au mélange de pain. Rectifier l'assaisonnement et incorporer l'huile de truffe.
- 5** Huiler un moule carré en pyrex, y verser la préparation et l'étendre uniformément. Cuire au four de 40   50 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Couvrir de papier d'aluminium et laisser reposer de 10   15 minutes.
- 6** Couper en carrés et déposer dans une assiette. Servir tiède ou chaud.

Note

Vous pouvez accompagner les d s de pain perdu de mayonnaise maison, si désiré.

Donne 16 à 24 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 40 min

Repos 12 à 24 h
Cuisson 1 h 10 min à 1 h 20 min





250 ml (1 tasse) de rôti de longe de veau, cuit, refroidi et haché finement
250 ml (1 tasse) de céleri-rave mariné en conserve, égoutté
3 ciboules (échalotes vertes) avec les tiges, hachées finement
6 radis, hachés finement
15 ml (1 c. à table) de câpres, rincées, égouttées et hachées
60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Meaux
60 ml (1/4 tasse) de feuilles de coriandre, hachées
16 tomates Bella, évidées, sans la calotte
Sel et poivre du moulin

Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau et à la coriandre

- 1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les tomates. Rectifier l'assaisonnement, au besoin. Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 2 Farcir les tomates évidées de la rémoulade de veau et disposer sur un plateau.

Note

Les tomates Bella sont les préférées des chefs traiteurs : leur taille est parfaite pour les cocktails, elles contiennent peu d'eau et sont peu acides. Elles sont vendues sur vigne en contenant de plastique dans toutes les épiceries.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min

Repos 30 min

Cuisson aucune

250 ml (1 tasse) de fromage bleu Le Ciel de Charlevoix
60 ml (1/4 tasse) de canneberges Nutra-Fruit infusées au porto et à l'érable
30 ml (2 c. à table) de persil frisé, haché finement
125 ml (1/2 tasse) de pistaches, hachées finement
24 feuilles d'endive
24 pistaches entières, pour garnir

Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix, aux canneberges et aux pistaches

- 1 Dans un bol, ramollir le fromage à l'aide d'une fourchette. Ajouter les canneberges, le persil et les pistaches hachées et bien mélanger.
- 2   l'aide de deux cuillères à thé, répartir le mélange sur la partie la plus large des feuilles d'endive. Garnir chaque bouchée d'une pistache entière.

Note

Vous trouverez les canneberges Nutra-Fruit infusées au porto et à l'érable en pot dans les épiceries fines.

Donne 24 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Cuisson aucune



2 échalotes sèches, hachées finement
1 branche de céleri avec les feuilles,
hachée finement
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
4 courgettes moyennes avec la pelure,
en rondelles
180 ml (3/4 tasse) de petits pois surgelés
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet

1 pomme McIntosh ou Paulared avec
la pelure, en petits dés
15 ml (1 c. à table) de jus de citron
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
Sel et piment de Cayenne
1 paquet de 90 g (3 oz) de bison séché
et fumé, en fines lanières
Graines et feuilles de céleri, pour garnir

Crème de courgettes et de petits pois au bison fumé et aux pommes

- 1** Dans une casserole, à feu doux, faire suer les échalotes et le céleri dans l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 7 minutes à feu moyen, sans faire colorer. Ajouter les petits pois, mouiller avec le bouillon de poulet et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter de 5 à 7 minutes.
- 2** Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la pomme et le jus de citron et laisser reposer 5 minutes. Égoutter et réserver.
- 3** Passer la préparation de légumes au mélangeur et remettre dans la casserole. Ajouter la crème, du sel et du piment de Cayenne, et réchauffer sans faire bouillir.
- 4** Verser le potage dans des verrines sans les remplir jusqu'au bord. Garnir chacune de lanières de bison et de dés de pomme. Parsemer de graines et de feuilles de céleri.

Note

Ce potage est délicieux chaud ou froid. Vous pouvez remplacer le bison séché et fumé par du canard, du cerf ou de l'agneau séchés et fumés, tous vendus en épicerie.

Donne 16 à 24 verrines
Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min
Cuisson 25 min





Les hors-d'œuvre sont pour Arnaud Marchand l'occasion d'utiliser les produits de saison de manière ludique, en évitant improvisation et préparation de dernière minute. S'assurer d'avoir plusieurs bouchées prémontées : gaspacho, toasts, cromesquis (bonbons salés panés) et samosas (chaussons) frits, gardés au chaud à 100 °C (210 °F). Servir jusqu'à 18 amuse-gueule par personne pour un repas. Ses ingrédients favoris ? Flanc de porc confit à l'érable, truite ou omble (pour gravlax, tartares, carpaccios et tatakis) et panko (pour une croûte croustillante). Et pour le service, siphon à chantilly, planches ou ardoises sont des outils essentiels.

ARNAUD MARCHAND

*chef, Chez Boulay, bistro boréal,
Québec*





- Tartelettes à la cuisse de dindon confite, à l'oignon, à la betterave et au jus de canneberge **160**
- Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca **162**
- Flans aux échalotes et chips de jambon **164**
- Cappuccino de maïs et crème au maïs soufflé **166**
- Bouchées de Pied-De-Vent au bacon et compote d'oignons au porto **167**



1 petite cuisse de dindon de 625 g (1 1/4 lb)
45 ml (3 c. à table) de gros sel
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poivre noir concassé
1 litre (4 tasses) de gras de canard
1 tête d'ail complète, coupée en deux
1 botte de thym

165 g (5 1/2 oz) de pâte feuilletée du commerce
6 oignons jaunes, émincés finement
8 mini-betteraves Chioggia, cuites et pelées
180 ml (3/4 tasse) de jus de canneberge
Sel et poivre noir du moulin

Tartelettes à la cuisse de dindon confite, à l'oignon, à la betterave et au jus de canneberge

- 1** Frotter la cuisse de dindon avec le gros sel et le poivre concassé préalablement mélangés. Déposer dans un plat, couvrir de pellicule de plastique et laisser reposer pendant 12 heures au réfrigérateur.
- 2** Préchauffer le four à 120 °C (250 °F). Rincer la cuisse de dindon à fond sous l'eau froide et éponger avec du papier absorbant. Dans une casserole à fond épais munie d'un couvercle et allant au four, chauffer le gras de canard avec la tête d'ail et le thym. Ajouter la cuisse et bien la couvrir du gras. Cuire au four, à couvert, pendant 3 heures ou jusqu'à ce que la chair se détache de l'os. Égoutter la cuisse, l'éponger avec du papier absorbant et émietter la chair avec les doigts. Réserver.
- 3** À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte feuilletée à environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et la déposer entre deux plaques à pâtisserie (pour lui éviter de trop lever). Cuire au four à 200 °C (400 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à légère coloration. Retirer du four et laisser reposer sur une grille.
- 4** Dans une autre casserole, à feu moyen, faire suer les oignons dans un peu de gras de canard pendant 5 minutes. Réduire le feu et laisser compoter environ 20 minutes. Saler et poivrer au goût.
- 5** Couper les betteraves en six quartiers chacune et faire sauter dans une poêle pendant 5 minutes, dans un peu de gras de canard. Déglacer avec le jus de canneberge, faire réduire et laisser caraméliser légèrement.
- 6** Découper 16 rectangles dans la pâte feuilletée cuite. Garnir chacun d'une couche d'oignons, de dindon confit et de betteraves caramélisées. Servir tiède.

Donne 16 tartelettes
Niveau de difficulté élevé
Préparation 50 min

Repos 12 h
Cuisson 3 h 50 min



250 g (1/2 lb) de filet mignon de veau, dénervé
Sel et poivre du moulin
375 g (12 oz) de fromage Hercule de Charlevoix
16 tranches de magret de canard fumé
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à table) de beurre
45 ml (3 c. à table) de vinaigre de framboise
250 ml (1 tasse) de fond de veau
Micro-pousses ou fines herbes au goût,
pour garnir

Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca

- 1** Tailler le filet mignon en tranches d'environ 5 mm (1/4 po) d'épaisseur, puis les aplatir entre deux feuilles de papier parchemin avec le plat d'un grand couteau ou un rouleau à pâtisserie pour en faire des escalopes. Saler et poivrer les escalopes, puis les couper en 16 portions égales.
- 2** Couper 16 cubes de 15 g (1/2 oz) chacun dans le fromage. Râper le reste en copeaux grossiers. Enrouler les tranches de magret autour des cubes de fromage et les placer au centre de chaque escalope. Replier les extrémités sur la garniture de manière à former une petite boule.
- 3** Dans une poêle, à feu vif, saisir les boules de veau dans l'huile d'olive et le beurre pour bien les colorer. Retirer de la poêle et disposer sur une plaque de cuisson. Déglacer la poêle au vinaigre de framboise, laisser réduire à sec, mouiller avec le fond de veau et faire réduire la sauce de moitié.
- 4** Préchauffer le gril du four. Parsemer le veau des copeaux de fromage et faire gratiner sous le gril de 3 à 4 minutes.
- 5** Répartir les boules de veau dans des cuillères ou des mini-assiettes de service, arroser d'un peu de sauce et garnir d'une micro-pousse.

Note

Pour gagner du temps, vous pouvez vous procurer des escalopes de veau chez votre boucher.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min
Cuisson 15 min



8 tranches de jambon cru (de type prosciutto)
16 petites échalotes sèches ou 16 ciboules
(échalotes vertes) avec les tiges
45 ml (3 c. à table) de beurre
2 œufs entiers
6 jaunes d'œufs
1 litre (4 tasses) de crème à cuisson 35 %
Sel et poivre du moulin

Flans aux échalotes et chips de jambon

- 1** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Disposer les tranches de jambon sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le jambon soit sec, en le retournant à mi-cuisson. Laisser refroidir et émietter grossièrement. Réserver.
- 2** Entre-temps, émincer finement les échalotes et faire suer à feu doux dans le beurre jusqu'à tendreté. Laisser refroidir. Dans un grand bol, battre vigoureusement les œufs avec les jaunes d'œufs à l'aide d'un fouet. Ajouter la crème et battre de nouveau. Saler, poivrer et ajouter les échalotes.
- 3** Réduire la température du four à 120 °C (250 °F). Beurrer 16 petits ramequins d'environ 60 ml (1/4 tasse) chacun et y répartir l'appareil à flan. Déposer les ramequins dans un plat de cuisson et verser de l'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Cuire au four pendant 45 minutes. Ne pas trop cuire.
- 4** Servir les flans chaud ou froid, selon l'occasion, garnis de chips de jambon.

Note

Pour cette recette, j'utilise des échalotes de Sainte-Anne, qui sont cultivées dans la région de Québec et dont on peut consommer une partie de la tige. Les échalotes sèches conviennent tout aussi bien. Pour une saveur différente, vous pouvez les remplacer par des ciboules (échalotes vertes) et laisser une partie de leur tige verte.

Donne 16 flans

Niveau de difficulté moyen

Préparation 20 min

Cuisson 1 h





2 oignons jaunes, émincés finement
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
430 ml (1 3/4 tasse) de maïs en grains surgelé
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
45 ml (3 c. à table) de maïs à éclater
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
Sel et poivre du moulin

Cappuccino de maïs et crème au maïs soufflé

- 1** Dans une casserole, à feu moyen-doux, faire suer les oignons dans l'huile d'olive environ 10 minutes. Ajouter le maïs en grains et poursuivre la cuisson 10 minutes. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon et cuire 5 minutes. Passer au mélangeur. Si le velouté est trop épais, le détendre avec un peu d'eau. Filtrer dans un tamis et réserver au réfrigérateur.
- 2** Entre-temps, faire éclater le maïs et le hacher grossièrement à l'aide d'un couteau. Réserver.
- 3** Lorsque le velouté est bien froid, incorporer la moitié de la crème et rectifier l'assaisonnement, au besoin. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, monter le reste de la crème en pics fermes. Saler et poivrer. Incorporer les deux tiers du maïs soufflé haché à la crème fouettée.
- 4** Répartir le velouté dans des verrines. Garnir de crème fouettée au maïs soufflé et saupoudrer du reste du maïs soufflé haché. Servir sans attendre.

Donne 16 verrines

Niveau de difficulté moyen

Préparation 25 min

Cuisson 25 min

500 g (1 lb) de fromage Pied-De-Vent
12 fines tranches de bacon, cuites et émiettées
80 ml (1/3 tasse) de farine
3 œufs battus
180 ml (3/4 tasse) de chapelure
2 oignons jaunes, émincés
15 ml (1 c. à table) d'huile de pépins de raisin
125 ml (1/2 tasse) de porto
1 litre (4 tasses) d'huile végétale (pour la friture)
Sel et poivre du moulin

Bouchées de Pied-De-Vent au bacon et compote d'oignons au porto

- 1** Couper le fromage en cubes de 2,5 cm (1 po). Rouler les cubes dans le bacon émietté pour les enrober sur toutes les faces. Les passer ensuite dans la farine, les œufs battus, puis la chapelure. Réserver sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- 2** Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire revenir les oignons dans l'huile de pépins de raisin jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés. Mouiller avec le porto, saler et poivrer, puis laisser réduire à sec.
- 3** Dans une friteuse ou une grande casserole à bord haut, chauffer l'huile végétale à 180 °C (350 °F). Plonger les cubes de fromage dans l'huile quelques-uns à la fois et cuire de 4 à 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération jusqu'à ce que tous les cubes soient cuits. Au besoin, maintenir au chaud au four préchauffé à 120 °C (250 °F).
- 4** Répartir les bouchées de fromage dans des cuillères de service et garnir d'un peu de compote d'oignons au porto.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 35 min
Cuisson 30 min





CLAUDE PELLETIER

*chef-proprétaire, restaurants Le Club
Chasse et Pêche et Le Filet, Montréal*



Pour ce perfectionniste, canapés et hors-d'œuvre exigent une grande rigueur et doivent être aussi beaux que bons. Il les aborde comme une manière particulière de faire plaisir, en guidant les convives hors des sentiers battus par une utilisation particulière des ingrédients et une présentation impeccable. Tout un défi ! Claude Pelletier privilégie des produits québécois de première qualité (huîtres, crabe des neiges, ris de veau, porclet, champignons sauvages, foie gras et fromages artisanaux). Pour se simplifier la tâche, créer moins de bouchées différentes, mais en plus grand nombre, et faire une mise en place soignée.





- Foies de poulet aux pommes, au bacon et au sirop d'érable **170**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir et à l'huile pimentée **172**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta **173**
Ris de veau croustillants aux petits pois et à la gremolata **174**
Champignons sautés au cheddar vieilli, à la polenta crémeuse et au thym **176**



8 tranches de pain brioché
2 petites pommes
45 ml (3 c. à table) de beurre
45 ml (3 c. à table) de vinaigre de cidre
30 ml (2 c. à table) de sirop d'érable
16 gros foies de poulet, parés
15 ml (1 c. à table) de marjolaine ou
autre herbe fine, ciselée
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
4 tranches de bacon, cuites et coupées
en quatre morceaux chacune
Sel

Foies de poulet aux pommes, au bacon et au sirop d'érable

- 1** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). À l'aide d'un emporte-pièce rond, tailler deux cercles dans chaque tranche de pain. Faire dorer au four de 10 à 15 minutes. Réserver.
- 2** Couper l'une des pommes en dés. Dans une poêle, à feu moyen, cuire quelques secondes dans 10 ml (2 c. à thé) de beurre. Déglacer avec 15 ml (1 c. à table) de vinaigre et réduire à sec. Ajouter le sirop d'érable et laisser compoter sans trop défaire la pomme. Réserver.
- 3** Saler les foies de poulet. Dans la poêle, à feu vif, rôtir les foies dans le reste du beurre moussieux environ 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient encore légèrement rosés, en prenant soin de réduire le feu graduellement. Dégraisser la poêle et déglacer avec le reste du vinaigre. Déposer les foies sur du papier absorbant.
- 4** Juste avant le dressage, détailler l'autre pomme en fine julienne à l'aide d'une mandoline. Mettre dans un bol avec la marjolaine, l'huile d'olive et une pincée de sel.
- 5** Répartir la compote de pomme sur le pain, ajouter un foie de poulet et un morceau de bacon. Garnir de la salade de pomme.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min
Cuisson 25 à 30 min





250 g (8 oz) de fromage Le Monnoir
(fromagerie Au Gré des Champs)
16 huîtres fraîches
250 ml (1 tasse) de roquette, hachée finement
Huile pimentée
250 ml (1 tasse) de gros sel

Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir et à l'huile pimentée

- 1** Préchauffer le gril du four. À l'aide d'un économe, trancher le fromage. Réserver au réfrigérateur.
- 2** À l'aide d'un couteau à huîtres, ouvrir les huîtres en se protégeant la main avec un linge. Les égoutter dans un tamis. Bien nettoyer les huîtres et 16 demi-coquilles.
- 3** Déposer les demi-coquilles sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium chiffonné pour les stabiliser. Mettre les huîtres dans les demi-coquilles. Répartir la roquette et le fromage sur chacune. Cuire sous le gril du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Verser un peu d'huile pimentée sur chaque huître.
- 4** Sur un plateau, former 16 monticules de gros sel. Humecter chacun et y déposer les huîtres.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 25 min

Cuisson 3 à 4 min

4 œufs
5 ml (1 c. à thé) de levure chimique
(poudre à pâte)
80 ml (1/3 tasse) de crème fraîche
20 ml (4 c. à thé) d'aneth, haché
125 ml (1/2 tasse) d'oignon, émincé
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
4 grosses asperges, en lanières
250 g (1/2 lb) de saumon fumé,
en morceaux grossiers
60 ml (1/4 tasse) de fromage ricotta d'ici
16 petites tiges d'aneth, pour garnir
Sel et poivre du moulin

Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta

- 1** Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Dans un bol, mélanger les œufs et la levure chimique. Saler et poivrer en tenant compte du sel du saumon fumé. Réserver. Dans un autre bol, mélanger la crème fraîche et l'aneth. Réserver.
- 2** Dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, faire sauter l'oignon dans l'huile d'olive environ 10 minutes sans coloration. Augmenter à feu vif, ajouter les asperges et les œufs, et cuire 1 minute en remuant.
- 3** Retirer du feu, ajouter le saumon et la ricotta et remuer légèrement, sans racler le fond, pour répartir le fromage uniformément dans la poêle. Cuire au four de 4 à 5 minutes. Laisser reposer de 5 à 10 minutes avant de démouler sur une planche.
- 4** Couper la frittata en 16 parts égales. Garnir chacune de crème à l'aneth et d'une tige d'aneth.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 35 min
Cuisson 15 min



Court-bouillon

1,5 litre (6 tasses) d'eau froide
1 carotte, hachée finement
1 oignon, haché finement
1 1/2 branche de céleri, hachée finement
1 feuille de laurier
2 branches de thym

Ris de veau

500 g (1 lb) de ris de veau
125 ml (1/2 tasse) de farine tout usage
2 petits œufs
180 ml (3/4 tasse) de semoule de maïs ou de chapelure
Huile de canola (pour la friture)

Gremolata et garnitures

45 ml (3 c. à table) de persil plat, haché
45 ml (3 c. à table) de zeste de citron, en fine brunoise
20 ml (4 c. à thé) de gingembre, en fine brunoise
20 ml (4 c. à thé) de parmesan d'ici, râpé finement
375 ml (1 1/2 tasse) de petits pois
16 têtes de violon ou pointes d'asperges
45 ml (3 c. à table) de beurre
Pousses de pois, pour garnir
Sel et poivre du moulin

Ris de veau croustillants aux petits pois et à la gremolata

Court-bouillon et ris de veau

- 1** Dans une casserole, mettre tous les ingrédients du court-bouillon. Ajouter les ris de veau et porter à ébullition. Retirer aussitôt les ris du court-bouillon et les plonger dans un bain de glace. Retirer la membrane qui entoure les ris, puis les couper en 16 parts égales.
- 2** Dans un bol, verser la farine. Dans un autre, battre les œufs. Dans un troisième, mettre la semoule de maïs. Fariner les ris, les tremper dans les œufs battus et les rouler dans la semoule de maïs. Réserver.

Gremolata et garnitures

- 3** Dans un bol, mélanger le persil, le zeste de citron, le gingembre et le parmesan. Réserver 15 ml (1 c. à table) de la gremolata pour la décoration.
- 4** Dans une casserole, blanchir les petits pois à l'eau salée. Rafraîchir et égoutter en réservant 125 ml (1/2 tasse) de l'eau de cuisson. Réserver. Blanchir les têtes de violon ou les pointes d'asperges, rafraîchir et égoutter. Répéter l'opération pour les têtes de violon seulement. Réserver. Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire sauter les petits pois et les têtes de violon ou les pointes d'asperges dans 15 ml (1 c. à table) de beurre pendant 3 minutes. Ajouter l'eau de cuisson des petits pois et monter une sauce avec le reste du beurre. Saler, poivrer et réserver au chaud.
- 5** Dans une friteuse ou une grande casserole à bord haut, chauffer l'huile de canola à 180 °C (350 °F). Au dernier moment, frire les ris de veau environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Enrober aussitôt de gremolata.
- 6** Retirer les têtes de violon ou les pointes d'asperges de la sauce et réserver. Égoutter les petits pois et les répartir dans 16 assiettes de moins de 8 cm (3 po) de diamètre en les moulant dans un emporte-pièce. Écraser à l'aide d'une fourchette. Garnir chaque assiette d'un ris de veau et arroser de sauce. Ajouter une tête de violon ou une pointe d'asperge, parsemer de la gremolata réservée et ajouter une pousse de pois.

Note

Vous trouverez les pousses de pois dans les marchés asiatiques.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté élevé

Préparation 1 h
Cuisson 20 min



Polenta

1 litre (4 tasses) de crème 35 %
1 litre (4 tasses) de lait 3,25 %
5 branches de thym
3 gousses d'ail
250 ml (1 tasse) de polenta fine
Sel et poivre du moulin

Champignons

500 g (1 lb) de champignons sauvages, au choix
45 ml (3 c. à table) de beurre
250 ml (1 tasse) de demi-glace
10 ml (2 c. à thé) d'échalote sèche, hachée et cuite au vin blanc
125 ml (1/2 tasse) de ciboulette, ciselée
3 branches de thym, hachées finement
250 g (8 oz) de cheddar d'ici vieilli 5 ans, râpé

Champignons sautés au cheddar vieilli sur polenta crémeuse

Polenta

- 1** Dans une grande casserole, à feu très doux et à couvert, mélanger la crème, le lait, le thym, l'ail, du sel et du poivre et laisser infuser pendant 35 minutes. Retirer le thym et l'ail du liquide, ajouter la polenta et bien remuer. Cuire à découvert de 35 à 45 minutes à feu très doux, en remuant à l'occasion. Réserver au chaud.

Champignons

- 2** Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire sauter les champignons dans le beurre pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté. Ajouter la demi-glace et laisser réduire 2 minutes. Ajouter l'échalote et les herbes, saler et poivrer.
- 3** Déposer environ 30 ml (2 c. à table) de polenta dans 16 verrines. Couvrir de champignons sautés et parsemer de cheddar.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté moyen

Préparation 40 min
Cuisson 1 h 30 min



UN SERVICE IMPEC

Pour que le fromage ait une texture optimale et qu'il puisse développer tous ses arômes et sa saveur, le sortir du réfrigérateur une heure avant le service et le couper lorsqu'il est encore froid. Disposer les fromages fermes sur le pourtour de l'assiette et les fromages plus coulants au centre, en évitant qu'ils se touchent.

UN PEU, BEAUCOUP, PASSIONNÉMENT ?

Calculer de 30 à 45 g (1 à 1 1/2 oz) pour un cocktail où le fromage n'est qu'un élément du buffet. Pour un 5 à 7 précédant un repas, choisir trois variétés de trois types différents et compter 90 g (3 oz) en tout par personne. Pour une assiette de fromages en fin de repas, prévoir 75 g (2 1/2 oz) par convive.

LES FROMAGES QUÉBÉCOIS : DES CHAMPIONS

En 20 ans, les Québécois ont développé une fameuse expertise dans la fabrication de fromages fins : quelque 90 entreprises produisent pas moins de 300 fromages qui remportent souvent les honneurs dans d'importantes compétitions, comme le Grand Prix des Fromages Canadiens, les World Cheese Awards (Royaume-Uni) ou la compétition internationale Käsiade (Autriche).

FRAÎCHEUR GARANTIE !

Pour conserver le fromage, l'envelopper dans du papier ciré doublé de papier d'aluminium et le garder au réfrigérateur, séparé des autres aliments.

HARMONISER LES ALCOOLS

Pour une dégustation avec vins, bières ou cidres, calculer 250 g (8 oz) de fromage par convive, réparti en trois services (pâtes molles, semi-fermes et fermes) de trois variétés chacun, pour un total de neuf fromages. Commencer par les fromages les plus doux et accompagner chaque service d'un alcool approprié. Ajouter un quatrième service, au besoin, comportant trois fromages plus costauds (cheddar d'ici vieilli, bleu, etc.), complété par un porto, un vin ou un cidre liquoreux, ou encore une bière brune. Ajouter pains variés, craquelins, fruits et noix, qui permettent de se refaire le palais entre les services.

À CHACUN SA PERSONNALITÉ

On classe les fromages selon cinq catégories, en fonction du type de croûte et d'affinage. Les pâtes molles ont une texture crémeuse et un taux d'humidité variant de 50 % à 60 %; on en trouve à croûte fleurie (de type brie ou camembert) ou à croûte lavée (L'Empereur, par exemple). Les pâtes semi-fermes sont affinées soit dans la masse (c'est le cas de la Comtomme), soit en surface (comme l'Oka), avec des taux d'humidité variant de 40 % à 50 %. Ces fromages sont excellents en gratins ou dans les fondues. Les pâtes fermes comprennent le cheddar et le gouda d'ici, dont le taux d'humidité tourne autour de 30 %. Les pâtes persillées, communément appelées « fromages bleus », sont créées par un champignon qu'on inocule dans la pâte pour développer une moisissure noble. Finalement, les pâtes fraîches, comme la Ricotta de l'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac, affichent un taux d'humidité supérieur à 60 %. Elles se cuisinent bien et sont excellentes en guise de tartinades.



*les
fromages
d'ici*



Alain Pénot aime la rapidité d'exécution, la simplicité des petits plats et les nombreuses explorations qu'ils permettent. Il suggère de bâtir son menu selon le nombre de convives, avec des produits peu transformés : saumon et esturgeon fumés, fromages, différents pains agrémentés de petits fruits, de légumes croquants et de sauce au yogourt. Sa viande coup de cœur ? Le wapiti, une viande sauvage et tendre qu'on peut servir en tartare ou à peine cuite. Il présente souvent ses bouchées dans d'élégantes petites porcelaines.

ALAIN PÉNOT

*chef des cuisines, Auberge du Lac Saint-Pierre,
Trois-Rivières*





- Légumineuses au pesto de tomates séchées et au dindon fumé **182**
Filet de veau aux shiitake et au cheddar de chèvre **184**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre **185**
Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive et à la pomme **186**
Fruits du Québec poêlés et petites tuiles de blé noir **188**



Pesto de tomates séchées

310 ml (1 1/4 tasse) de tomates séchées
2 gousses d'ail
30 ml (2 c. à table) de noix de pin
45 ml (3 c. à table) de parmesan d'ici, râpé
80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Salade de dindon fumé

500 g (1 lb) de dindon fumé, en petits dés
15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique blanc
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
45 ml (3 c. à table) de basilic frais, haché
1 pincée de chili broyé
16 feuilles de basilic frais, pour garnir

Salade de haricots

500 ml (2 tasses) de haricots blancs, cuits
500 ml (2 tasses) de haricots noirs, cuits

Légumineuses au pesto de tomates séchées et au dindon fumé

Pesto

- 1** Au robot culinaire, hacher les tomates séchées avec l'ail, les noix de pin et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive, mélanger, saler et poivrer au goût.

Salades

- 2** Dans un grand bol, mélanger les haricots avec le pesto. Dans un autre grand bol, mélanger les dés de dindon fumé avec le vinaigre, l'huile d'olive, le basilic haché et le chili broyé. Laisser reposer au réfrigérateur environ 30 minutes.
- 3** Répartir la salade de légumineuses dans des verrines. Couvrir de la salade de dindon et décorer d'une feuille de basilic. Servir bien frais.

Donne 16 verrines

Niveau de difficulté faible

Préparation 20 min

Repos 30 min

Cuisson aucune





500 ml (2 tasses) de champignons shiitake
3 échalotes sèches, hachées finement
60 ml (4 c. à table) de beurre
750 g (1 1/2 lb) de filet de veau de grain
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
3 branches de thym, hachées finement
10 ml (2 c. à thé) d'huile de truffe
16 croûtons
125 ml (1/2 tasse) de cheddar Le Chèvre noir,
râpé
Fleur de sel et poivre du moulin

Filet de veau aux shiitake et au cheddar de chèvre

- 1** Enlever les pieds des champignons. Couper les têtes en morceaux. Dans une poêle, à feu vif, faire sauter les champignons et les échalotes dans le beurre pendant 10 minutes.
- 2** Couper le filet de veau en cubes de 1 cm (1/2 po) et saisir à feu vif dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sur toutes les faces. Ajouter le thym et les champignons. Assaisonner de fleur de sel, de poivre et d'huile de truffe.
- 3** Préchauffer le gril du four. Dresser la préparation de veau et de champignons sur les croûtons. Saupoudrer de cheddar râpé et passer sous le gril environ 5 minutes pour le faire gratiner. Servir sans attendre.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min

Cuisson 20 min

16 tranches de bacon, coupées en trois
3 pommes de terre Yukon Gold, en petits dés
45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
14 œufs battus
12 branches de coriandre, hachées
125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
Sel et poivre du moulin

Œufs brouillés au bacon et à la coriandre

- 1** Dans une poêle, à feu moyen, cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Laisser égoutter sur du papier absorbant.
- 2** Dans la même poêle, cuire les dés de pommes de terre dans le gras de bacon environ 10 minutes en remuant souvent. Bien égoutter pour enlever l'excédent de gras.
- 3** Dans une autre poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter les œufs battus et la coriandre, et cuire en remuant constamment jusqu'à ce que les œufs coagulent. Incorporer la crème pour arrêter la cuisson, saler et poivrer.
- 4** Répartir les pommes de terre dans 16 verrines, ajouter les œufs brouillés et garnir de bacon.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté moyen
Préparation 30 min
Cuisson 25 min



Vinaigrette au sirop d'érable

80 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
Le jus de 1 citron
30 ml (2 c. à table) de moutarde de Dijon
180 ml (3/4 tasse) d'huile de pépins de raisin
Sel et poivre du moulin

Salade de fromage et de pomme

300 g (10 oz) de bleu de l'Abbaye Saint-Benoît,
tel l'Ermite ou le Bleu Bénédictin
4 pommes vertes, en petits dés
8 endives, hachées finement
16 pousses ou fines herbes fraîches, pour garnir

Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive et à la pomme

Vinaigrette

- 1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sirop d'érable, le jus de citron, la moutarde, du sel et du poivre. Sans cesser de fouetter, ajouter l'huile en filet et bien émulsionner. Réserver.

Salade

- 2 Dans un bol, mélanger délicatement le fromage, les pommes et les endives. Ajouter la vinaigrette progressivement (vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la quantité). Rectifier l'assaisonnement, au besoin.
- 3 Répartir la salade dans des cuillères de service et garnir des pousses.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 20 min
Cuisson aucune



Tuiles de blé noir

330 ml (1 1/3 tasse) de beurre non salé,
en pommade
450 ml (1 3/4 tasse + 4 c. à thé) de sucre glace
250 ml (1 tasse) de jus d'orange
295 ml (1 tasse + 3 c. à table) de farine blanche
30 ml (2 c. à table) de farine de sarrasin

Fruits frais

1 gros casseau de fraises
2 petits casseaux de mûres
125 ml (1/2 tasse) de miel de trèfle
375 ml (1 1/2 tasse) de crème 35 %, fouettée

Fruits du Québec poêlés et petites tuiles de blé noir

Tuiles

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Mélanger le beurre pommade avec le sucre glace, incorporer le jus d'orange et les deux farines.
- 2 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte à 5 mm (1/4 po) d'épaisseur. Découper en forme de petites tuiles. Déposer sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin et cuire au four de 7 à 8 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.

Fruits

- 3 Dans une poêle, à feu moyen, cuire les fruits environ 2 minutes (ils doivent être bien fermes mais chauds). Retirer du feu, ajouter le miel et mélanger délicatement.
- 4 Répartir les fruits au miel dans des verrines, garnir de crème fouettée et décorer d'une tuile.

Donne 16 verrines
Niveau de difficulté moyen

Préparation 40 min
Cuisson 10 min





ALAIN PIGNARD

*chef des cuisines, hôtel Fairmont Le Reine Elizabeth,
Montréal*



L'approche cocktail, selon Alain Pignard, est une occasion de bien profiter de ses invités tout en leur offrant une expérience différente. Ils pourront goûter à tout, lentement, sans gâcher leur appétit. Mais il faut se faciliter la vie en faisant d'avance plus de canapés froids, ce qui permet de monter les miniplats chauds sans se presser. Pour simplifier la liste d'épicerie, utiliser les mêmes ingrédients dans plusieurs hors-d'œuvre et resservir plus d'une fois le même. Fruits de mer, fromages, caille et pintade sont parmi les favoris du chef.





- Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois à la menthe **192**
Aumônières de joue de veau à la citronnelle **194**
Œufs cocotte aux épinards frais et à la crème aux lardons **196**
Galets de fromage Le Migneron de Charlevoix et petite salade fraîcheur **197**
Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes et aux bocconcinis **198**



Poulet

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive vierge
60 ml (1/4 tasse) de feuilles
de coriandre, hachées
30 ml (2 c. à table) d'estragon, haché
30 ml (2 c. à table) de ciboulette, ciselée
5 à 10 ml (1 à 2 c. à thé) de pâte de cari vert
2 petites poitrines de poulet
Fleur de sel

Crème de petits pois

1 échalote sèche, hachée finement
30 ml (2 c. à table) de beurre
15 ml (1 c. à table) de vin blanc
500 g (1 lb) de petits pois frais ou surgelés
80 ml (1/3 tasse) de bouillon de poulet
15 ml (1 c. à table) de crème 35 %
1 botte de menthe fraîche

Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois à la menthe

Poulet

- 1** Dans un bol en verre ou un cul-de-poule, mélanger l'huile d'olive, les fines herbes, la fleur de sel et la pâte de cari, puis ajouter les poitrines de poulet. Couvrir d'une pellicule de plastique et laisser mariner de 12 à 24 heures au réfrigérateur.

Soupe de petits pois

- 2** Dans une poêle, à feu moyen-doux, faire suer l'échalote dans le beurre pendant 10 minutes. Ajouter le vin blanc, les petits pois et le bouillon. Augmenter à feu vif et cuire de 3 à 5 minutes. Ajouter la crème. Passer au mélangeur. Rectifier l'assaisonnement, au besoin. Hacher les trois quarts de la menthe (réserver 16 petites feuilles pour la garniture) et l'incorporer à la soupe. Réfrigérer jusqu'au service.
- 3** Retirer le poulet de la marinade et filtrer l'huile dans un tamis. Utiliser 45 ml (3 c. à table) de cette huile pour faire griller le poulet dans une poêle, à feu vif, de 6 à 8 minutes par côté. Retirer du feu et laisser le poulet reposer pendant 5 minutes dans une assiette (couvrir de papier d'aluminium). Couper en bouchées et les piquer sur de petites brochettes de bambou.
- 4** Dans un tamis fin, filtrer la soupe, puis la verser dans de petits bols. Garnir des feuilles de menthe réservées. Accompagner chaque bol d'une petite brochette de poulet.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 50 min

Repos 12 à 24 h
Cuisson 25 min



Aumônières

4 joues de veau de grain
250 ml (1 tasse) de vin blanc
60 ml (4 c. à table) de sauce soya réduite en sel
1 racine de gingembre de 10 cm (4 po), râpée
1 tige de citronnelle (partie du centre),
hachée finement
16 tiges de coriandre, hachées
250 ml (1 tasse) de fond de veau
10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
16 à 24 carrés de pâte à won ton
Fleur de sel

Trempette

125 ml (1/2 tasse) de sauce aux prunes
60 ml (4 c. à table) de moutarde de Dijon

Aumônières de joue de veau à la citronnelle

Aumônières

- 1 Parer les joues de veau pour en retirer tout le gras visible. Dans une petite casserole munie d'un couvercle et allant au four, mélanger le vin blanc avec la moitié de la sauce soya, du gingembre, de la citronnelle et de la coriandre et un peu de fleur de sel. Ajouter les joues de veau, couvrir et laisser mariner de 6 à 12 heures au réfrigérateur.
- 2 Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Retirer la casserole du réfrigérateur 30 minutes avant la cuisson et y verser le fond de veau. Cuire les joues de veau au four, dans la marinade, pendant 2 heures 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit parfaitement tendre et s'effiloche à la fourchette. Retirer de la casserole et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
- 3 Entre-temps, faire réduire le liquide de cuisson des trois quarts à feu vif. Dans un bol, effiloche la viande à l'aide d'une fourchette, puis assaisonner avec l'huile de sésame et le reste de la sauce soya, du gingembre, de la citronnelle et de la coriandre. Incorporer la réduction de liquide de cuisson refroidie.
- 4 Former de petites bourses de la taille d'une bouchée avec la pâte à won ton crue, en ajoutant une cuillerée de viande au centre de chacune et en repliant les pointes vers le centre. Mouiller les bords avec un peu d'eau froide pour bien sceller.
- 5 Cuire à la vapeur, à l'eau bouillante (ou dans une friteuse, dans de l'huile végétale chauffée à 180 °C/350 °F) de 3 à 4 minutes, juste le temps de frire la pâte à won ton. Bien déguster sur du papier absorbant.

Trempette

- 6 Dans un petit bol, mélanger la sauce aux prunes avec la moutarde.
- 7 Disposer les aumônières dans une assiette. Servir avec la trempette.

Donne 16 à 24 bouchées
Niveau de difficulté élevé
Préparation 45 min

Repos 7 h à 13 h
Cuisson 2 h 40 min





1 échalote sèche, hachée finement
45 ml (3 c. à table) de beurre
750 ml (3 tasses) d'épinards frais,
lavés et équeutés
10 tranches de bacon
180 ml (3/4 tasse) de crème 35 %
16 œufs moyens
Sel et poivre du moulin

Œufs cocotte aux épinards frais et à la crème aux lardons

- 1** Beurrer 16 petites cocottes munies d'un couvercle ou des ramequins en porcelaine d'une capacité de 125 ml (1/2 tasse).
- 2** Dans une poêle, à feu moyen-doux, faire suer l'échalote dans le beurre environ 10 minutes. Ajouter les épinards et faire tomber. Égoutter dans une passoire en pressant fermement pour enlever l'excédent d'eau. Saler et poivrer. Réserver.
- 3** Couper les tranches de bacon en lardons et faire sauter à la poêle, à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Dans une petite casserole, faire réduire la crème de moitié à feu vif. Mélanger avec les lardons. Réserver au chaud.
- 4** Préchauffer le four à 120 °C (250 °F). Répartir les épinards dans les cocottes beurrées et casser un œuf sur le dessus. Couvrir et déposer sur une plaque de cuisson (si vous utilisez des ramequins, couvrir de papier ciré). Cuire de 10 à 15 minutes, selon la cuisson désirée.
- 5** Verser la crème aux lardons chaude sur les cocottes.

Donne 16 petites cocottes

Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min

Cuisson 35 à 40 min

Galets de fromage

500 g (1 lb) de fromage Le Migneron de Charlevoix
45 ml (3 c. à table) de farine
2 œufs, battus
60 ml (1/4 tasse) de panko (chapelure japonaise)
60 ml (1/4 tasse) d'huile végétale pour la cuisson
60 ml (1/4 tasse) de beurre

Salade

250 ml (1 tasse) de miniroquette, hachée, ou de mini-pousses
30 ml (2 c. à table) de canneberges séchées
30 ml (2 c. à table) de pistaches rôties et hachées
30 ml (2 c. à table) de jus de citron
15 ml (1 c. à table) d'huile de noix ou d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Galets de fromage Le Migneron de Charlevoix et petite salade fraîcheur

Galets de fromage

- 1 À l'aide d'un petit emporte-pièce rond d'environ 2,5 cm (1 po) de diamètre, découper 16 cercles dans le fromage, ou couper des cubes de dimension équivalente à l'aide d'un couteau.
- 2 Fariner le fromage, le tremper dans les œufs battus, puis le passer dans la panko. Dans une poêle, à feu vif, frire les galets dans l'huile végétale et le beurre de 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égoutter sur du papier absorbant.

Salade

- 3 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
- 4 Répartir la salade dans des cuillères de service et garnir d'un galet de fromage.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Cuisson 4 à 6 min



16 mini-bocconcini d'ici
125 ml (1/2 tasse) + 90 ml (6 c. à table) d'huile
d'olive vierge
4 tranches épaisses de pain de campagne
au levain
5 gousses d'ail (2 coupées en deux + 3 hachées)
1/2 courge musquée (Butternut)
8 feuilles de bette à carde, hachées finement
16 tranches de chorizo
16 petits pleurotes frais
2 pommes vertes (de type Granny Smith)
Le jus de 1 citron
Sel et poivre du moulin

Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes et aux bocconcini

- 1** Mettre les bocconcini dans un petit bol et couvrir de 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive. Laisser reposer à température ambiante pendant 1 heure.
- 2** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couper les tranches de pain en quatre sur la largeur et déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Faire griller au four environ 20 minutes, en retournant le pain à mi-cuisson. Retirer du four et frotter avec les demi-gousses d'ail (jeter l'ail). Réserver les croûtons.
- 3** Peler et épépiner la demi-courge, et couper en petits cubes. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir la courge pendant 1 minute. Bien égoutter et éponger avec du papier absorbant, au besoin. Réserver.
- 4** Dans une poêle, à feu vif, faire sauter les feuilles de bette à carde et l'ail haché pendant 5 minutes dans 45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive. Mettre dans un bol.
- 5** Préchauffer le gril du four. Mettre les rondelles de chorizo sur une plaque de cuisson et cuire sous le gril de 3 à 4 minutes. Hacher finement et réserver.
- 6** Badigeonner les cubes de courge et les pleurotes du reste de l'huile d'olive (45 ml/3 c. à table). Cuire de 5 à 6 minutes sous le gril du four ou jusqu'à ce qu'ils soient grillés, en les retournant à mi-cuisson. Mettre dans le même bol que la bette à carde. Ajouter les bocconcini et 15 ml (1 c. à table) de leur huile de trempage. Saler, poivrer et remuer délicatement.
- 7** Couper les pommes en tranches fines et les arroser de jus de citron pour les empêcher de noircir. Laisser reposer 5 minutes, puis égoutter et éponger avec du papier absorbant.
- 8** Couvrir les croûtons du mélange de légumes et de bocconcini. Garnir de tranches de pommes et de chorizo haché. Arroser d'un peu d'huile de trempage des bocconcini.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté moyen
Préparation 30 min

Repos 1 h
Cuisson 35 min





Pour Marie-Fleur St-Pierre, le concentré de saveurs qu'offrent les bouchées permet d'expérimenter les contrastes (textures, couleurs et saveurs). Elle recommande de faire une liste d'achats et de mise en place en commençant par le ménage du frigo pour y dénicher condiments, pain congelé et restes de légumes à intégrer au menu. Avant de débiter, libérer une tablette du frigo; utiliser des plaques à pâtisserie pour dresser les canapés, sans surcharger les assiettes de service. Oser demander de l'aide, penser aux hors-d'œuvre végétariens, offrir de petites assiettes aux convives et éviter les cure-dents.

MARIE-FLEUR ST-PIERRE

*chef-copropriétaire, Tapeo bar à tapas,
Montréal*



- Fritures de mozzarella fumée, vinaigrette gashpacho **202**
- Quartiers de tomate au jambon serrano, crème sure aux amandes **203**
- Boulettes de veau Bravas **204**
- Escabèche de dindon **206**
- Œufs mimosa au chou-fleur **208**





60 ml (1/4 tasse) de chacun :
tomate, concombre, poivron et oignon,
en petits dés
2 petites gousses d'ail, hachées
160 ml (2/3 tasse) d'huile d'olive vierge
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de xérès
5 ml (1 c. à thé) de sauce piri-iri
(sauce portugaise piquante)
60 ml (1/4 tasse) de feuilles de céleri, hachées
Huile végétale (pour la friture)
500 g (1 lb) de mozzarella fumée,
coupée en 16 morceaux
125 ml (1/2 tasse) de farine
2 œufs, battus
250 ml (1 tasse) de panko (chapelure japonaise)
Sel et poivre du moulin

Fritures de mozzarella fumée, vinaigrette gaspacho

- 1 Dans un bol, mélanger les légumes en petits dés, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, le piri-iri et les feuilles de céleri. Saler et poivrer.
- 2 Dans une friteuse ou une casserole à bord haut, chauffer l'huile végétale à 180 °C (350 °F). Paner les morceaux de mozzarella en les passant successivement dans la farine, les œufs battus et la chapelure. Frire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle coloration. Égoutter sur du papier absorbant et saler. Servir avec la vinaigrette gaspacho.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté moyen

Préparation 35 min

Cuisson 3 à 4 min

2 grosses tomates, coupées en huit quartiers
160 ml (2/3 tasse) de crème sure
125 ml (1/2 tasse) de beurre d'amande
15 ml (1 c. à table) de vinaigre de xérès
Crème 35 % (facultatif)
8 tranches de jambon serrano, coupées
en deux sur la longueur
60 ml (1/4 tasse) d'amandes espagnoles
Marcona, hachées (ou d'amandes ordinaires,
rôties et hachées)
60 ml (1/4 tasse) de ciboulette, hachée finement
Sel et poivre du moulin

Quartiers de tomate au jambon serrano, crème sure aux amandes

- 1** Dans une assiette, disposer les morceaux de tomate. Saler et poivrer. Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
- 2** À l'aide d'un fouet, mélanger la crème sure et le beurre d'amande, puis ajouter le vinaigre. Si la sauce est trop épaisse, ajouter de la crème 35 % (la texture doit être similaire à celle du yogourt).
- 3** Dans un plat, dresser les morceaux de tomate en les enroulant dans les tranches de jambon. Garnir de crème sure aux amandes, d'amandes hachées, de ciboulette et du jus de repos des tomates.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 20 min
Repos 30 min
Cuisson aucune



Boulettes

250 g (1/2 lb) de veau haché
60 ml (1/4 tasse) de fromage Manchego,
râpé finement
30 ml (2 c. à table) de mie de pain frais
60 ml (1/4 tasse) de lait
5 ml (1 c. à thé) de sauce piri-piri
(sauce portugaise piquante)
375 ml (1 1/2 tasse) de sauce tomate
2,5 ml (1/2 c. à thé) de chili broyé
15 ml (1 c. à table) de vinaigre de vin rouge

Aïoli

2 jaunes d'œufs
2 gousses d'ail
15 ml (1 c. à table) de moutarde de Dijon
15 ml (1 c. à table) de jus de citron
250 ml (1 tasse) d'huile végétale
Paprika fumé
Sel et poivre du moulin

Boulettes de veau Bravas

Boulettes

- 1** Dans un grand bol, mélanger le veau, le fromage, la mie de pain, le lait et la sauce piri-piri. Saler et poivrer. Façonner une mini-boulette et faire un test de goût en la cuisant dans une poêle. Rectifier l'assaisonnement de la préparation et façonner en petites boulettes.
- 2** Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer la sauce tomate. Ajouter les boulettes une à une. Couvrir et cuire à feu doux environ 30 minutes. Retirer les boulettes de la sauce et réserver au chaud. Faire réduire la sauce à feu moyen, puis ajouter le chili et le vinaigre. Rectifier l'assaisonnement et remettre les boulettes dans la sauce.

Aïoli

- 3** Au robot culinaire ou au mélangeur, bien mélanger les jaunes d'œufs, les gousses d'ail, la moutarde et le jus de citron. Ajouter l'huile végétale en un mince filet et émulsionner. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika. Verser dans un bol et réfrigérer.

Service

- 4** Dans une petite assiette, déposer un peu de sauce tomate. Ajouter une boulette et servir avec l'aïoli.

Donne 16 boulettes
Niveau de difficulté moyen

Préparation 30 min
Cuisson 40 min



250 g (1/2 lb) de poitrine de dindon
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de xérès
125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
2 gousses d'ail, écrasées
2 branches de thym
1 feuille de laurier

2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre en grains
2 lanières de zeste de citron de 5 cm (2 po)
6 ciboules (échalotes vertes), hachées
6 carottes nantaises, coupées en biseaux fins
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive vierge
Fleur de sel
Sel et poivre du moulin

Escabèche de dindon

- 1** Couper le dindon en fines languettes de 5 mm (1/4 po) de largeur, 5 cm (2 po) de longueur et 5 mm (1/4 po) d'épaisseur (épaisseur d'une escalope). Déposer dans un plat de cuisson creux, saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur.
- 2** Dans une petite casserole, à feu moyen, porter l'huile d'olive, le vinaigre et le vin blanc à ébullition avec l'ail, le thym, le laurier et le poivre en grains et les lanières de citron.
- 3** Fermer le feu et verser le liquide bouillant sur la volaille en prenant soin de bien l'imbiber. Ajouter les ciboules et les carottes. Couvrir de pellicule de plastique et réfrigérer pendant 24 heures.
- 4** Couper les languettes de dindon en bouchées. Déposer dans des cuillères de service et garnir de petits légumes marinés. Parsemer de fleur de sel et de quelques gouttes d'huile d'olive vierge.

Donne 16 cuillères
Niveau de difficulté moyen
Préparation 30 min

Repos 24 h
Cuisson aucune



1 petit chou-fleur, coupé en deux
60 ml (1/4 tasse) de crème 35 %, fouettée
8 œufs, cuits dur (10 minutes) et écalés
15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
Sel

Œufs mimosa au chou-fleur

- 1** Couper une moitié de chou-fleur en morceaux et cuire à l'eau bouillante salée jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée lisse au robot culinaire. Ajouter la crème fouettée et saler au goût. Réfrigérer 60 ml (1/4 tasse) de cette purée pour la suite de la recette et garder le reste pour un autre usage.
- 2** Préchauffer le gril du four. Couper le reste du chou-fleur en petits morceaux de la grosseur d'un pois et étaler sur une plaque de cuisson huilée. Saler et cuire de 5 à 7 minutes, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que le chou-fleur soit doré et croustillant.
- 3** Couper les œufs en deux sur la longueur et déposer les jaunes dans le bol du robot culinaire. Déposer les blancs dans une grande assiette. Mélanger les jaunes avec la mayonnaise et la purée de chou-fleur refroidie. Farcir les moitiés d'œufs de cette préparation et garnir de chou-fleur grillé.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min
Cuisson 15 min





Diane Tremblay veut mettre à profit les cinq sens. Elle estime qu'il faut rechercher l'originalité par des présentations différentes à chaque occasion, en créant des saveurs explosives, en utilisant des textures variées et en offrant un mariage de couleurs séduisant. Charlotte, carpaccio, raviolis, tuiles, salsa, polenta, macarons salés et cakes sont autant de mets que la chef réinvente pour produire un effet de surprise auprès de ses invités. Sa recommandation ? Opter pour des produits d'une fraîcheur irréprochable, sans compromis sur la qualité.

DIANE TREMBLAY

*chef-propriétaire, service de traiteur Le Privilège.ca,
Saguenay-Lac-Saint-Jean*





- Gaspacho de tomate et de concombre **212**
Bouchées de dindon mariné aux agrumes, à l'érable et à la coriandre **214**
Roulades de Valbert au cœur de laitue et à la ciboulette **215**
Cocottes d'œufs et de canard fumé **216**
Cornets de tartare de veau au gingembre et au vinaigre de bleuet **218**



6 tomates rouges bien mûres,
hachées grossièrement
1 1/2 poivron rouge, haché grossièrement
1 concombre anglais, pelé et
haché grossièrement
2 gousses d'ail, hachées finement
375 ml (1 1/2 tasse) de jus de tomate
1 bouquet de basilic, haché
30 ml (2 c. à table) de vinaigre balsamique
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive vierge
Sel et poivre du moulin

Gaspacho de tomate et de concombre

- 1** Dans un grand bol, mélanger les légumes hachés avec l'ail et le jus de tomate. Saler et poivrer. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures.
- 2** Au mélangeur, mélanger la préparation avec le basilic et le vinaigre jusqu'à l'obtention de la consistance désirée (plus ou moins homogène). Servir dans des coupes à vin et arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.

Note

Vous pouvez aussi transformer le gaspacho en un cocktail rafraîchissant en ajoutant 250 ml (1 tasse) de glace concassée dans le mélangeur. Assaisonner avec, au choix, jus de citron, tabasco, sauce Worcestershire ou un peu de vodka.

Donne 16 coupes

Niveau de difficulté faible

Préparation 30 min

Repos 2 h

Cuisson aucune





Marinade

Le zeste et le jus de 1 citron
Le zeste et le jus de 1 lime
45 ml (3 c. à table) de sirop d'érable
60 ml (1/4 tasse) de feuilles
de coriandre, hachées
30 ml (2 c à table) d'huile de canola
15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame grillé
Sel marin et poivre du moulin

Dindon

500 g (1 lb) de poitrines de dindon
16 raisins verts ou rouges sans pépins

Bouchées de dindon mariné aux agrumes, à l'érable et à la coriandre

Marinade

- 1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Dindon

- 2 Couper les poitrines de dindon en 32 cubes de 2,5 cm (1 po) de côté. Mélanger avec la marinade, couvrir de pellicule de plastique et réfrigérer pendant 12 heures.
- 3 Entre-temps, faire tremper 16 brochettes de bois dans l'eau froide pendant 1 heure.
- 4 Préchauffer le barbecue à puissance élevée ou le four à 220 °C (425 °F). Retirer le dindon de la marinade et éponger avec du papier absorbant. Enfiler deux cubes par brochette et cuire environ 5 minutes. Retourner les brochettes et poursuivre la cuisson 5 minutes. Badigeonner de marinade au cours des 5 premières minutes de cuisson seulement pour éviter la contamination croisée.
- 5 Retirer du feu, défaire les brochettes et les reformer sur de nouvelles brochettes de fantaisie en mettant 2 cubes de volaille et 1 raisin sur chacune.

Donne 16 bouchées

Niveau de difficulté faible

Préparation 25 min

Repos 12 h

Cuisson 10 min

8 tranches fines de fromage Valbert
8 tranches de viande des Grisons
8 feuilles de cœur de laitue romaine
ou de laitue Boston
8 gros brins de ciboulette
15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à table) d'huile d'olive vierge

Roulades de Valbert au cœur de laitue et à la ciboulette

- 1 Étendre les tranches de fromage sur une pellicule de plastique. Sur chaque tranche, déposer une tranche de viande des Grisons.
- 2 À l'extrémité, ajouter une feuille de laitue et un brin de ciboulette en les faisant dépasser de chaque côté. Arroser chaque feuille de laitue de quelques gouttes de vinaigre et d'huile d'olive. Rouler en serrant bien. Couper en deux, faire tenir avec des cure-dents et disposer dans une assiette.

Donne 16 bouchées
Niveau de difficulté faible
Préparation 25 min
Cuisson aucune



16 tranches de canard séché et fumé
16 œufs petits ou moyens
250 ml (1 tasse) de crème 35 %
16 lamelles fines de foie gras de canard
cuit au torchon
30 ml (2 c. à table) de porto
Poivre du Sichuan
Sel et poivre du moulin

Cocottes d'œufs et de canard fumé

- 1** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2** Dans 16 ramequins beurrés d'une capacité de 125 ml (1/2 tasse), déposer une tranche de canard fumé. Casser un œuf sur chacune, puis répartir la crème. Saler et poivrer.
- 3** Déposer les ramequins dans une plaque à bord haut et remplir celle-ci d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée.
- 4** À la sortie du four, déposer une lamelle de foie gras sur chaque portion et arroser de quelques gouttes de porto. Assaisonner de poivre du Sichuan.

Donne 16 cocottes
Niveau de difficulté faible

Préparation 25 min
Cuisson 15 à 20 min



1 filet de veau de 500 g (1 lb)
8 grandes feuilles de riz pour rouleaux impériaux
30 ml (2 c. à table) d'huile de canola
60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de bleuet
ou de framboise
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive vierge
15 ml (1 c. à table) de gingembre,
haché finement
125 ml (1/2 tasse) de ciboulette,
hachée finement
4 branches d'estragon, hachées finement
Fleur de sel et poivre du moulin

Cornets de tartare de veau au gingembre et au vinaigre de bleuet

- 1** Garder le filet de veau au congélateur environ 30 à 45 minutes pour faciliter le découpage.
- 2** Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Dans un bol d'eau tiède, faire tremper une feuille de riz à la fois pendant 15 secondes. Retirer de l'eau et, à l'aide d'un emporte-pièce, découper deux cercles de 10 cm (4 po) de diamètre dans chaque feuille de riz.
- 3** Éponger les cercles de pâte avec du papier absorbant et enrouler chaque cercle sur un petit cône métallique. Badigeonner d'un peu d'huile de canola. Cuire au four de 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les cornets soient dorés. Retirer du four et laisser refroidir à température ambiante.
- 4** Dans un bol, faire une marinade en mélangeant le reste des ingrédients.
- 5** Hacher finement le veau au couteau et bien mélanger avec la marinade. Réfrigérer pendant 30 minutes. Dresser le tartare de veau dans les cornets.

Note

Vous pouvez remplacer les cornets de feuilles de riz par des croûtons. Au moment du service, dresser simplement le tartare de veau sur les croûtons.

Donne 16 cornets
Niveau de difficulté moyen

Préparation 40 min
Repos 1 h à 1 h 15 min
Cuisson 5 à 10 min



UN PANIER BIEN GARNI

La variété de légumes et de fruits cultivés ici permet aux Québécois de bien s'alimenter toute l'année : chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou-rave, brocoli, oignon, échalote sèche, ail, pommes de terre de différentes variétés, courgette, aubergine, rabiolo, rutabaga, épinard, laitues variées, tomate, haricot, courge d'hiver, champignon, asperge, endive, fenouil, carotte, panais, rutabaga, mini-légumes, pomme, bleuet, fraise, framboise, cassis, etc. Plusieurs agriculteurs s'intéressent aussi à la préservation de variétés de légumes anciennes, dites patrimoniales, et cultivent leurs graines pour favoriser une plus grande diversité.

QUI DIT COULEUR DIT SANTÉ

Les pigments qui donnent leurs magnifiques couleurs aux fruits et aux légumes jouent un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne santé. En plus de procurer des fibres, des vitamines, des minéraux et des glucides essentiels, tous les végétaux qu'on consomme possèdent tout un arsenal de composés protecteurs, qu'on appelle les antioxydants. Chaque couleur est associée à un type de phytonutriments qui protège efficacement les végétaux contre l'oxydation de leurs cellules par des envahisseurs comme la pollution ou les rayons ultraviolets. Bonne nouvelle : les humains et les animaux qui consomment ces fruits et légumes jouissent à leur tour de la même protection, qui se traduit par un risque réduit de souffrir de maladies chroniques comme le cancer ou les affections cardiovasculaires. Voilà pourquoi les experts recommandent de manger de 5 à 10 portions de fruits et légumes de toutes les couleurs chaque jour.

À CHACUN SON STYLE

Des centaines de maraîchers cultivent de nombreuses variétés de fruits et de légumes; certains possèdent de petites entreprises familiales, d'autres possèdent de vastes exploitations spécialisées dans un seul fruit ou légume, comme le poireau, le brocoli ou l'oignon. Si la saison est relativement courte (d'avril à novembre, selon les cultures), la variété de notre production et les conditions d'entreposage optimales – dans des entrepôts à atmosphère contrôlée – permettent d'avoir accès à des fruits et légumes frais toute l'année. À cela s'ajoute l'offre des producteurs serricoles, qui cultivent tomates, laitues, fines herbes, poivrons et concombres.

MANGER LOCAL... NORMAL !

En achetant des produits cultivés ici, on s'assure de leur qualité, puisqu'ils sont récoltés au moment où ils sont excellents, mûris à point, ce qui leur procure un maximum de valeur nutritive et de saveur. N'ayant pas subi un long transport, ils contribuent à réduire notre empreinte écologique sur la planète et à préserver l'environnement. En encourageant nos agriculteurs, on contribue à créer de l'emploi chez nous, à développer des communautés rurales dynamiques et à aider de jeunes agriculteurs fraîchement diplômés à revenir s'établir dans les régions qui les ont vus grandir.



les
fruits et
les légumes
d'ici

Index par chef

Thierry Baron

- Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides **14**
- Velouté de courge musquée à l'huile de truffe, façon cappuccino **16**
- Œufs brouillés au saumon fumé et aux œufs de saumon **18**
- Fromage de chèvre frais Chaput sur salade de betteraves jaunes et de tomates **19**
- Miniburgers de veau à l'oignon confit, tzatziki à la menthe **20**

Guillaume Cantin

- Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel et à la rose **24**
- Chou-fleur cru-cuit aux noisettes **26**
- Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon **28**
- Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange **29**
- Foies de poulet frits et crème sure à la framboise **30**

Vincent Châtelais

- Ailes de poulet tandouri, raïta à la lime **34**
- Minigrilled cheese au Gré des Champs, chutney à la rhubarbe **36**
- Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges **37**
- Tataki de veau et pickles de légumes **38**
- Verrines de fraises, crumble au citron **40**

Jean-Pierre Cloutier

- Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre **44**
- Ris de veau et croustillants de patates douces, sauce à la gelée de pommets **46**
- Sushis végétariens au feta La Moutonnaire, au concombre et au poivron rôti **48**
- Kéfir glacé à la fraise, à la citronnelle et au gingembre **49**
- Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour en cage **50**

Anne Desjardins

- Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette **56**
- Minibrochettes de dinde au yogourt et au paprika **58**
- Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe **60**
- Cappuccino de courge musquée, lait mousseux au gingembre et au chipotle **61**
- Boulettes de veau au Bleu d'Élizabeth et au thym **62**

Yan Garzon

- Cigares au poulet comme une pastilla marocaine **66**
- Keftas de veau, sauce au yogourt au curcuma **68**
- Brochettes de tomates raisins et de fromage Akaawi **70**
- Mousseuse de chou-fleur grillé au céleri sauvage **71**
- Tarte au citron déconstruite, crumble au thym frais meringué à l'érable **72**

Laurent Godbout

- Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage Alfred Le Fermier **76**
- Pelures de pommes de terre au dindon haché au gratin **77**
- Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde **78**
- Crumble d'œufs de poule aux chanterelles **80**
- Verrines de purée de topinambours aux oignons frits **82**

Sébastien Houle

- Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille **86**
- Dimsums au veau et aux champignons **88**
- Tempura de fromage en grains, sauce sucrée au chili **89**
- Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella fraîche et au basilic **90**
- Tartare de tomate et crackers de courgette crus **92**

Brice Hurteau

- Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis **98**
- Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras **100**
- Tartelettes à la chair de homard et aux asperges **102**
- Soupe à l'oignon et au cidre gratinée à la Comtomme **103**
- Pommes de terre farcies au bacon, au Cru du Clocher et au fenouil **104**

Martin Juneau

- Tartare de veau façon vitello tonnato **108**
- Pépites de poulet, sauce au miel et à la moutarde **110**
- Œufs à la diable **111**
- Mousse de chèvre, salade de betteraves et poudre de pistache **112**
- Pancakes de pommes de terre aux herbes et au yogourt grec **114**

Marc-André Lavergne

Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari,
salade de pommes vertes **118**
Carpaccio de veau de grain aux pistaches
et salade de papaye verte aux framboises **119**
Sandwichs de maquereau fumé
style smoked meat, salsa de concombres
et de cornichons **120**
Asperges et morilles grillées sur croûtons,
sauce gribiche **122**
Pana cotta de maïs au fromage Le Cabrouet
et sa salade de betteraves **124**

Stéphanie Lavergne

Rillettes de dindon aux canneberges
et aux pistaches **128**
Gâteaux de veau et pain brioché **130**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon
de sanglier, pailles au parmesan **131**
Jersey du Fjord en croûte d'amandes
et purée de poires au vin rouge **132**
Panna cotta aux pommes caramélisées
au calvados et au cinq-épices **134**

Christian Lemelin

Minibrochettes de poulet au yogourt,
au cari et au citron **140**
Asperges au vieux balsamique, au poivre
et au parmesan **141**
Rouleaux de printemps au veau
et à la fondue d'oignon **142**
Endives garnies d'œufs durs façon niçoise **144**
Champignons de Paris au gratin
de Fleurs d'ail **146**

Marie-Chantal Lepage

Verrines de croustade de poulet au fenouil
et au curcuma **150**
Dés de pouding au pain à l'Hercule
de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau
et à la coriandre **154**
Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix,
aux canneberges et aux pistaches **155**
Crème de courgettes et de petits pois
au bison fumé et aux pommes **156**

Arnaud Marchand

Tartelettes à la cuisse de dindon confite,
à l'oignon, à la betterave et au jus
de canneberge **160**
Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule
de Charlevoix façon saltimbocca **162**
Flans aux échalotes et chips de jambon **164**
Cappuccino de maïs
et crème au maïs soufflé **166**
Bouchées de Pied-De-Vent au bacon
et compote d'oignons au porto **167**

Claude Pelletier

Foies de poulet aux pommes,
au bacon et au sirop d'érable **170**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir
et à l'huile pimentée **172**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé
et à la ricotta **173**
Ris de veau croustillants aux petits pois
et à la gremolata **174**
Champignons sautés au cheddar vieilli
sur polenta crémeuse **176**

Alain Pénot

Légumineuses au pesto de tomates séchées
et au dindon fumé **182**
Filet de veau aux shiitake
et au cheddar de chèvre **184**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre **185**
Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive
et à la pomme **186**
Fruits du Québec poêlés et petites tuiles
de blé noir **188**

Alain Pignard

Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois
à la menthe **192**
Aumônières de joue de veau à la citronnelle **194**
Œufs cocotte aux épinards frais
et à la crème aux lardons **196**
Galets de fromage Le Migneron
et petite salade fraîcheur **197**
Crostinis aux légumes d'automne,
aux pommes et aux bocconcinis **198**

Marie-Fleur St-Pierre

Fritures de mozzarella fumée,
vinaigrette gaspacho **202**
Quartiers de tomate au jambon
serrano, crème sure aux amandes **203**
Boulettes de veau Bravas **204**
Escabèche de dindon **206**
Œufs mimosa au chou-fleur **208**

Diane Tremblay

Gaspacho de tomate et de concombre **212**
Bouchées de dindon mariné
aux agrumes, à l'érable et à la coriandre **214**
Roulades de Valbert
au cœur de laitue et à la ciboulette **215**
Cocottes d'œufs et de canard fumé **216**
Cornets de tartare de veau au gingembre
et au vinaigre de bleuets **218**

Index par ingrédient

BOUCHÉES SALÉES

Fromage

Asperges au vieux balsamique, au poivre et au parmesan **141**
Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive et à la pomme **186**
Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca **162**
Bouchées de Pied-De-Vent au bacon et compote d'oignons au porto **167**
Boulettes de veau au Bleu d'Élizabeth et au thym **62**
Boulettes de veau Bravas **204**
Brochettes de tomates raisins et de fromage Akaawi **70**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan **131**
Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille **86**
Champignons de Paris au gratin de Fleurs d'ail **146**
Champignons sautés au cheddar vieilli sur polenta crémeuse **176**
Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes et aux bocconcinis, **198**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette **56**
Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe **60**
Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix, aux canneberges et aux pistaches **155**
Filet de veau aux shiitake et au cheddar de chèvre **184**
Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges **37**
Fritures de mozzarella fumée, vinaigrette gaspacho **202**
Fromage de chèvre frais Chaput sur salade de betteraves jaunes et de tomates **19**
Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel et à la rose **24**
Galets de fromage Le Migneron et petite salade fraîcheur **197**
Gâteaux de veau et pain brioché **130**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir et à l'huile pimentée **172**
Jersey du Fjord en croûte d'amandes et purée de poires au vin rouge, **132**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta **173**
Minigrilled cheese au Gré des Champs, chutney à la rhubarbe **36**
Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre **44**
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella fraîche et au basilic **90**

Mousse de chèvre, salade de betteraves et poudre de pistache **112**
Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet et sa salade de betteraves **124**
Pelures de pommes de terre au dindon haché au gratin **77**
Pommes de terre farcies au bacon, au Cru du Clocher et au fenouil **104**
Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage Alfred Le Fermier **76**
Roulades de Valbert au cœur de laitue et à la ciboulette **215**
Soupe à l'oignon et au cidre gratinée à la Comtomme **103**
Sushis végétariens au feta La Moutonnaire, au concombre et au poivron rôti **48**
Tartare de tomate et crackers de courgette crus **92**
Tempura de fromage en grains, sauce sucrée au chili **89**

FRUITS

Agume

Ailes de poulet tandouri, raïta à la lime **34**
Bouchées de dindon mariné aux agrumes, à l'érable et à la coriandre **214**
Minibrochettes de poulet au yogourt, au cari et au citron **140**
Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange **29**

Canneberge

Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix, aux canneberges et aux pistaches **155**
Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis **98**
Rillettes de dindon aux canneberges et aux pistaches **128**

Melon

Asperges au vieux balsamique, au poivre et au parmesan **141**
Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe **60**

Papaye

Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises **119**

Petit fruit (bleuet, fraise, framboise, mûre, etc.)

Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises **119**
Foies de poulet frits et crème sure à la framboise **30**
Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel et à la rose **24**
Jersey du Fjord en croûte d'amandes et purée de poires au vin rouge **132**

Poire

Jersey du Fjord en croûte d'amandes
et purée de poires au vin rouge **132**

Pomme

Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive
et à la pomme **186**
Crème de courgettes et de petits pois
au bison fumé et aux pommes **156**
Crostinis aux légumes d'automne,
aux pommes et aux bocconcinis **198**
Foies de poulet aux pommes, au bacon
et au sirop d'érable **170**
Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari, salade de
pommes vertes **118**

Raisin

Bouchées de dindon mariné aux agrumes,
à l'érable et à la coriandre **214**

Rhubarbe

Minigrilled cheese au Gré des Champs,
chutney à la rhubarbe **36**

LÉGUMES

Asperge

Asperges au vieux balsamique, au poivre
et au parmesan **141**
Asperges et morilles grillées sur croûtons, sauce
gribiche **122**
Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges **37**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé
et à la ricotta **173**
Tartelettes à la chair de homard
et aux asperges **102**

Betterave

Fromage de chèvre frais Chaput sur salade
de betteraves jaunes et de tomates **19**
Mousse de chèvre, salade de betteraves
et poudre de pistache **112**
Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet et sa
salade de betteraves **124**
Tartelettes à la cuisse de dindon confite,
à l'oignon, à la betterave et au jus de
canneberge **160**
Verrines de croustade de poulet au fenouil
et au curcuma **150**

Carotte

Tataki de veau et pickles de légumes **38**
Escabèche de dindon **206**
Minicottées de veau aux escargots
et croûtons à la moutarde, **78**

Céleri et céleri-rave

Mousseuse de chou-fleur grillé au céleri sauvage **71**
Tomates Bella farcies à la rémoulade
de veau et à la coriandre **154**

Champignon

Asperges et morilles grillées sur croûtons, sauce
gribiche **122**
Champignons de Paris au gratin
de Fleurs d'ail **146**
Champignons sautés au cheddar vieilli
sur polenta crémeuse **176**
Crostinis aux légumes d'automne, aux
pommes et aux bocconcinis **198**
Crumble d'œufs de poule aux chanterelles **80**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et
au jambon fermier **152**
Dimsums au veau et aux champignons **88**
Étagé d'omelettes aux champignons
et à la roquette **56**
Filet de veau aux shiitake et au cheddar
de chèvre **184**
Pâtés chinois au veau, aux champignons et
aux patates douces garnis de foie gras **100**
Rouleaux de printemps au veau
et à la fondue d'oignon **142**

Chou de Bruxelles

Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet et sa
salade de betteraves **124**

Chou-fleur

Chou-fleur cru-cuit aux noisettes **26**
Mousseuse de chou-fleur grillé
au céleri sauvage **71**
Œufs mimosa au chou-fleur **208**

Concombre

Ailes de poulet tandouri, raita à la lime **34**
Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon **28**
Gaspacho de tomate et de concombre **212**
Miniburgers de veau à l'oignon confit,
tzatziki à la menthe **20**
Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat,
salsa de concombres et de cornichons **120**
Sushis végétariens au feta La Moutonnaire,
au concombre et au poivron rôti **48**

Courge

Cappuccino de courge musquée, lait
mousseux au gingembre et au chipotle **61**
Crostinis aux légumes d'automne,
aux pommes et aux bocconcinis **198**
Velouté de courge musquée à l'huile de truffe,
façon cappuccino **16**

Index par ingrédient

Courgette

Crème de courgettes et de petits pois
au bison fumé et aux pommes **156**
Tartare de tomate et crackers de courgette crus **92**

Endive

Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive
et à la pomme **186**
Endives garnies d'œufs durs façon niçoise **144**
Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix,
aux canneberges et aux pistaches **155**

Épinard

Œufs cocotte aux épinards frais
et à la crème aux lardons **196**

Fenouil

Pommes de terre farcies au bacon,
au Cru du Clocher et au fenouil **104**
Verrines de croustade de poulet au fenouil
et au curcuma **150**

Laitue, mâche, roquette, etc.

Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes
et aux bocconcinis **198**
Étagé d'omelettes aux champignons
et à la roquette **56**
Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel
et à la rose **24**
Galets de fromage Le Migneron
et petite salade fraîcheur **197**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir
et à l'huile pimentée **172**
Roulades de Valbert au cœur de laitue
et à la ciboulette **215**

Maïs

Cappuccino de maïs et crème au maïs soufflé **166**
Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet
et sa salade de betteraves **124**

Oignon et échalote

Bouchées de Pied-De-Vent au bacon
et compote d'oignons au porto **167**
Cappuccino de maïs et crème au maïs soufflé **166**
Flans aux échalotes et chips de jambon **164**
Miniburgers de veau à l'oignon confit,
tzatziki à la menthe **20**
Minipains de dindon aux canneberges
et aux oignons rôtis **98**
Tataki de veau et pickles de légumes **38**
Rouleaux de printemps au veau
et à la fondue d'oignon **142**
Soupe à l'oignon et au cidre gratinée
à la Comtomme **103**
Tartelettes à la cuisse de dindon confite,
à l'oignon, à la betterave et au jus
de canneberge **160**

Verrines de purée de topinambours
aux oignons frits **82**

Patate douce

Ris de veau et croustillants de patates douces,
sauce à la gelée de pommes **46**
Pâtés chinois au veau, aux champignons
et aux patates douces garnis de foie gras **100**

Poireau

Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier,
pailles au parmesan **131**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix
et au jambon fermier **152**

Petits pois

Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois
à la menthe **192**
Aumônières de joue de veau
à la citronnelle **194**
Crème de courgettes et de petits pois au bison fumé
et aux pommes **156**
Ris de veau croustillants aux petits pois
et à la gremolata **174**
Verrines de croustade de poulet au fenouil
et au curcuma **150**

Poivron

Gaspacho de tomate et de concombre **212**
Sushis végétariens au feta La Moutonnière,
au concombre et au poivron rôti **48**
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis,
à la mozzarella fraîche et au basilic **90**

Pomme de terre

Pancakes de pommes de terre aux herbes
et au yogourt grec **114**
Pelures de pommes de terre au dindon
haché au gratin **77**
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis,
à la mozzarella fraîche et au basilic **90**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre **185**
Pommes de terre farcies au bacon,
au Cru du Clocher et au fenouil **104**

Radis

Radis au beurre, à la fleur de sel
et au fromage Alfred Le Fermier **76**
Tomates Bella farcies à la rémoulade
de veau et à la coriandre, **154**

Rutabaga

Tataki de veau et pickles de légumes **38**

Tête de violon

Ris de veau croustillants aux petits pois
et à la gremolata **174**

Tomate

Fromage de chèvre frais Chaput sur salade de betteraves jaunes et de tomates **19**
Gaspacho de tomate et de concombre **212**
Brochettes de tomates raisins et de fromage Akaawi **70**
Quartiers de tomate au jambon serrano, crème sure aux amandes **203**
Tartare de tomate et crackers de courgette crus **92**
Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau et à la coriandre **154**

Topinambour

Verrines de purée de topinambours aux oignons frits **82**

Œuf

Asperges et morilles grillées sur croûtons, sauce gribiche **122**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan **131**
Cocottes d'œufs et de canard fumé **216**
Crumble d'œufs de poule aux chanterelles **80**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Endives garnies d'œufs durs façon niçoise **144**
Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette **56**
Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges **37**
Flans aux échalotes et chips de jambon **164**
Jersey du Fjord en croûte d'amandes et purée de poires au vin rouge **132**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta **173**
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella fraîche et au basilic **90**
Œufs à la diable **111**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre **185**
Œufs brouillés au saumon fumé et aux œufs de saumon **18**
Œufs cocotte aux épinards frais et à la crème aux lardons **196**
Œufs mimosa au chou-fleur **208**
Tartelettes à la chair de homard et aux asperges **102**
Tempura de fromage en grains, sauce sucrée au chili **89**

Pain, pâtes, riz et céréale

Aumônières de joue de veau à la citronnelle **194**
Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes et aux bocconcinis **198**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides **14**
Gâteaux de veau et pain brioché **130**

Minigrilled cheese au Gré des Champs, chutney à la rhubarbe **36**
Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat, salsa de concombres et de cornichons **120**
Sushis végétariens au feta La Moutonnaire, au concombre et au poivron rôti **48**

Poisson et crustacé

Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille **86**
Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon **28**
Endives garnies d'œufs durs façon niçoise **144**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir et à l'huile pimentée **172**
Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde **78**
Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta **173**
Œufs brouillés au saumon fumé et aux œufs de saumon **18**
Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat, salsa de concombres et de cornichons **120**
Tartare de veau façon vitello tonnato **108**
Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange **29**
Tartelettes à la chair de homard et aux asperges **102**

VIANDES

Porc et charcuterie

Bouchées de Pied-De-Vent au bacon et compote d'oignons au porto **167**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan **131**
Champignons de Paris au gratin de Fleurs d'ail **146**
Crème de courgettes et de petits pois au bison fumé et aux pommes **156**
Crostinis aux légumes d'automne, aux pommes et aux bocconcinis **198**
Dés de pouding au pain à l'Hercule de Charlevoix et au jambon fermier **152**
Flans aux échalotes et chips de jambon **164**
Foies de poulet aux pommes, au bacon et au sirop d'érable **170**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre **185**
Œufs cocotte aux épinards frais et à la crème aux lardons **196**
Pommes de terre farcies au bacon, au Cru du Clocher et au fenouil **104**
Quartiers de tomate au jambon serrano, crème sure aux amandes **203**
Roulades de Valbert au cœur de laitue et à la ciboulette **215**

Index par ingrédient

Veau

- Aumônières de joue de veau à la citronnelle **194**
- Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca **162**
- Boulettes de veau au Bleu d'Élizabeth et au thym **62**
- Boulettes de veau Bravas **204**
- Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises **119**
- Cornets de tartare de veau au gingembre et au vinaigre de bleuets **218**
- Dimsums au veau et aux champignons **88**
- Filet de veau aux shiitake et au cheddar de chèvre **184**
- Gâteaux de veau et pain brioché **130**
- Keftas de veau, sauce au yogourt au curcuma **68**
- Miniburgers de veau à l'oignon confit, tzatziki à la menthe **20**
- Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde **78**
- Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras **100**
- Ris de veau et croustillants de patates douces, sauce à la gelée de pommettes **46**
- Ris de veau croustillants aux petits pois et à la gremolata **174**
- Rouleaux de printemps au veau et à la fondue d'oignon **142**
- Tartare de veau façon vitello tonnato **108**
- Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange **29**
- Tataki de veau et pickles de légumes **38**
- Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau et à la coriandre **154**

VOLAILLES

Canard

- Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca **162**
- Cocottes d'œufs et de canard fumé **216**
- Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras **100**

Dindon

- Bouchées de dindon mariné aux agrumes, à l'érable et à la coriandre **214**
- Escabèche de dindon **206**
- Légumineuses au pesto de tomates séchées et au dindon fumé **182**
- Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre **44**
- Minibrochettes de dinde au yogourt et au paprika **58**
- Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis **98**

- Pelures de pommes de terre au dindon haché au gratin **77**
- Rillettes de dindon aux canneberges et aux pistaches **128**
- Tartelettes à la cuisse de dindon confite, à l'oignon, à la betterave et au jus de canneberge **160**

Poulet

- Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois à la menthe **192**
- Ailes de poulet tandouri, raïta à la lime **34**
- Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille **86**
- Cigares au poulet comme une pastilla marocaine **66**
- Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides **14**
- Foies de poulet aux pommes, au bacon et au sirop d'érable **170**
- Foies de poulet frits et crème sure à la framboise **30**
- Minibrochettes de poulet au yogourt, au cari et au citron **140**
- Pépites de poulet, sauce au miel et à la moutarde **110**
- Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari, salade de pommes vertes **118**
- Verrines de croustade de poulet au fenouil et au curcuma **150**

BOUCHÉES SUCRÉES

- Fruits du Québec poêlés et petites tuiles de blé noir **188**
- Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour en cage **50**
- Kéfir glacé à la fraise, à la citronnelle et au gingembre **49**
- Panna cotta aux pommes caramélisées au calvados et au cinq-épices **134**
- Tarte au citron déconstruite, crumble au thym frais meringué à l'érable **72**
- Verrines de fraises, crumble au citron **40**

Index par produit d'ici

Le poulet et le dindon du Québec

Aiguillettes de poulet grillées, crème de petits pois à la menthe, Alain Pignard **192**

Ailes de poulet tandouri, raïta à la lime, Vincent Châtelais **34**

Bouchées de dindon mariné aux agrumes, à l'érable et à la coriandre, Diane Tremblay **214**

Cassolettes de poulet et d'escargots au cheddar et chips de volaille, Sébastien Houle **86**

Cigares au poulet comme une pastilla marocaine, Yan Garzon **66**

Dumplings de poulet au sésame, sauce aux arachides, Thierry Baron **14**

Foies de poulet aux pommes, au bacon et au sirop d'érable, Claude Pelletier **170**

Foies de poulet frits et crème sure à la framboise, Guillaume Cantin **30**

Légumineuses au pesto de tomates séchées et au dindon fumé, Alain Pénot **182**

Minibrochettes de poulet au yogourt, au cari et au citron, Christian Lemelin **140**

Minibrochettes de dinde au yogourt et au paprika, Anne Desjardins **58**

Minipains de dindon aux canneberges et aux oignons rôtis, Brice Hurteau **98**

Minipupusas au dindon, à La Tomme de Monsieur Séguin et à la coriandre, Jean-Pierre Cloutier **44**

Pépites de poulet, sauce au miel et à la moutarde, Martin Juneau **110**

Pilons de poulet rôtis à l'érable et au cari, salade de pommes vertes, Marc-André Lavergne **118**

Rillettes de dindon aux canneberges et aux pistaches, Stéphanie Lavergne **128**

Tartelettes à la cuisse de dindon confite, à l'oignon, à la betterave et au jus de canneberge, Arnaud Marchand **160**

Verrines de croustade de poulet au fenouil et au curcuma, Marie-Chantal Lepage **150**

Le veau de grain du Québec

Aumônières de joue de veau à la citronnelle, Alain Pignard **194**

Bonbons de veau au magret fumé et à l'Hercule de Charlevoix façon saltimbocca, Arnaud Marchand **162**

Boulettes de veau au Bleu d'Élizabeth et au thym, Anne Desjardins **62**

Boulettes de veau Bravas, Marie-Fleur St-Pierre **204**

Carpaccio de veau de grain aux pistaches et salade de papaye verte aux framboises, Marc-André Lavergne **119**

Cornets de tartare de veau au gingembre et au vinaigre de bleuets, Diane Tremblay **218**

Dimsums au veau et aux champignons, Sébastien Houle **88**

Escabèche de dindon, Marie-Fleur St-Pierre **206**

Filet de veau aux shiitake et au cheddar de chèvre, Alain Pénot **184**

Gâteaux de veau et pain brioché, Stéphanie Lavergne **130**

Keftas de veau, sauce au yogourt au curcuma, Yan Garzon **68**

Minicocottes de veau aux escargots et croûtons à la moutarde, Laurent Godbout **78**

Pâtés chinois au veau, aux champignons et aux patates douces garnis de foie gras, Brice Hurteau **100**

Ris de veau et croustillants de patates douces, sauce à la gelée de pommettes, Jean-Pierre Cloutier **46**

Ris de veau croustillants aux petits pois et à la gremolata, Claude Pelletier **174**

Rouleaux de printemps au veau et à la fondue d'oignon, Christian Lemelin **142**

Tartare de veau façon vitello tonnato, Martin Juneau **108**

Tataki de veau et pickles de légumes, Vincent Châtelais **38**

Tataki de veau, sauce au hareng et suprêmes d'orange, Guillaume Cantin **29**

Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau et à la coriandre, Marie-Chantal Lepage **154**

Les œufs du Québec

Brouillade d'œufs au poireau et au bacon de sanglier, pailles au parmesan, Stéphanie Lavergne **131**

Cocottes d'œufs et de canard fumé, Diane Tremblay **216**

Concombre, sauce gribiche et œufs de saumon, Guillaume Cantin **28**

Crumble d'œufs de poule aux chanterelles, Laurent Godbout **80**

Endives garnies d'œufs durs façon niçoise, Christian Lemelin **144**

Étagé d'omelettes aux champignons et à la roquette, Anne Desjardins **56**

Flans au fromage de chèvre et salade d'asperges, Vincent Châtelais **37**

Flans aux échalotes et chips de jambon, Arnaud Marchand **164**

Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour en cage, Jean-Pierre Cloutier **50**

Minifrittatas aux asperges, au saumon fumé et à la ricotta, Claude Pelletier **173**

Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis, à la mozzarella et au basilic, Sébastien Houle **90**

Index par produit d'ici

Œufs à la diable, Martin Juneau **111**
Œufs brouillés au bacon et à la coriandre,
Alain Pénot **185**
Œufs cocotte aux épinards frais
et à la crème aux lardons, Alain Pignard **196**
Œufs mimosa au chou-fleur,
Marie-Fleur St-Pierre **208**
Pancakes de pommes de terre aux herbes
et au yogourt grec, Martin Juneau **114**
Tarte au citron déconstruite, crumble au thym frais
meringué à l'érable, Yan Garzon **72**
Tartelettes à la chair de homard
et aux asperges, Brice Hurteau **102**
Tempura de fromage en grains,
sauce sucrée au chili, Sébastien Houle **89**

Les fromages d'ici

Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive
et à la pomme, Alain Pénot **186**
Bouchées de Pied-De-Vent au bacon
et compote d'oignons au porto, Arnaud
Marchand **167**
Boulettes de veau au Bleu d'Élisabeth
et au thym, Anne Desjardins **62**
Brochettes de tomates raisins
et de fromage Akaawi, Yan Garzon **70**
Cassolettes de poulet et d'escargots
au cheddar et chips de volaille,
Sébastien Houle **86**
Champignons de Paris au gratin de Fleurs d'ail,
Christian Lemelin **146**
Champignons sautés au cheddar vieilli
sur polenta crémeuse,
Claude Pelletier **176**
Feta et pastèque, vinaigrette à la menthe,
Anne Desjardins **60**
Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix,
aux canneberges et aux pistaches,
Marie-Chantal Lepage **155**
Filet de veau aux shiitake et au cheddar
de chèvre, Alain Pénot **184**
Fritures de mozzarella fumée, vinaigrette gaspacho,
Marie-Fleur St-Pierre **202**
Fromage Le Pizy et fraises poêlées au miel
et à la rose, Guillaume Cantin **24**
Galets de fromage Le Migneron et petite salade
fraîcheur, Alain Pignard **197**
Huîtres à la roquette, au fromage Le Monnoir
et à l'huile pimentée, Claude Pelletier **172**
Jersey du Fjord en croûte d'amandes
et purée de poires au vin rouge,
Stéphanie Lavergne **132**

Minigrilled cheese au Gré des Champs,
chutney à la rhubarbe, Vincent Châtelais **36**
Minipupusas au dindon, à La Tomme
de Monsieur Séguin et à la coriandre,
Jean-Pierre Cloutier **44**
Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis,
à la mozzarella et au basilic,
Sébastien Houle **90**
Mousse de chèvre, salade de betteraves
et poudre de pistache, Martin Juneau **112**
Soupe à l'oignon et au cidre gratinée
à la Comtomme, Brice Hurteau **103**
Sushis végétariens au feta La Moutonnière,
au concombre et au poivron rôti,
Jean-Pierre Cloutier **48**
Tartare de tomate et crackers de courgette crus,
Sébastien Houle **92**
Tempura de fromage en grains, sauce
sucrée au chili, Sébastien Houle **89**
Panna cotta de maïs au fromage
Le Cabrouet et sa salade de betteraves,
Marc-André Lavergne **124**
Pelures de pommes de terre au dindon haché
au gratin, Laurent Godbout **77**
Pommes de terre farcies au bacon, au Cru
du Clocher et au fenouil, Brice Hurteau **104**
Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage
Alfred Le Fermier, Laurent Godbout **76**
Roulades de Valbert au cœur de laitue
et à la ciboulette, Diane Tremblay **215**

Les fruits et les légumes d'ici

Asperges au vieux balsamique, au poivre
et au parmesan, Christian Lemelin **141**
Asperges et morilles grillées sur croûtons,
sauce gribiche, Marc-André Lavergne **122**
Bleu de l'Abbaye Saint-Benoît à l'endive
et à la pomme, Alain Pénot **186**
Brochettes de tomates raisins
et de fromage Akaawi, Yan Garzon **70**
Brouillade d'œufs au poireau et au bacon
de sanglier, pailles au parmesan,
Stéphanie Lavergne **131**
Cappuccino de courge musquée, lait mousseux
au gingembre et au chipotle,
Anne Desjardins **62**
Cappuccino de maïs et crème au maïs soufflé,
Arnaud Marchand **166**
Carpaccio de veau de grain aux pistaches
et salade de papaye verte aux framboises,
Marc-André Lavergne **119**

- Chou-fleur cru-cuit aux noisettes,
Guillaume Cantin **26**
- Crème de courgettes et de petits pois
au bison fumé et aux pommes,
Marie-Chantal Lepage **156**
- Croutinis aux légumes d'automne, aux pommes
et aux bocconcinis, Alain Pignard **198**
- Endives garnies d'œufs durs façon niçoise,
Christian Lemelin **144**
- Feuilles d'endive farcies au Ciel de Charlevoix,
aux canneberges et aux pistaches,
Marie-Chantal Lepage **155**
- Fruits du Québec poêlés et petites tuiles
de blé noir, Alain Pénot **188**
- Gaspacho de tomate et de concombre,
Diane Tremblay **212**
- Gratin de petits fruits au sabayon d'Amour
en cage, Jean-Pierre Cloutier **50**
- Kéfir glacé à la fraise, à la citronnelle
et au gingembre, Jean-Pierre Cloutier **49**
- Minitortillas au poivron et à l'ail rôtis,
à la mozzarella et au basilic,
Sébastien Houle **90**
- Minipains de dindon aux canneberges
et aux oignons rôtis, Brice Hurteau **98**
- Mousse de chèvre, salade de betteraves
et poudre de pistache, Martin Juneau **112**
- Mousseuse de chou-fleur grillé
au céleri sauvage, Yan Garzon **71**
- Œufs mimosa au chou-fleur,
Marie-Fleur St-Pierre **208**
- Pancakes de pommes de terre aux herbes
et au yogourt grec, Martin Juneau **114**
- Panna cotta aux pommes caramélisées
au calvados et au cinq-épices,
Stéphanie Lavergne **134**
- Panna cotta de maïs au fromage Le Cabrouet
et sa salade de betteraves,
Marc-André Lavergne **124**
- Pelures de pommes de terre au dindon haché
au gratin, Laurent Godbout **77**
- Pommes de terre farcies au bacon, au Cru
du Clocher et au fenouil, Brice Hurteau **104**
- Quartiers de tomate au jambon serrano, crème sure
aux amandes, Marie-Fleur St-Pierre **203**
- Radis au beurre, à la fleur de sel et au fromage
Alfred Le Fermier, Laurent Godbout **76**
- Sandwichs de maquereau fumé style smoked meat,
salsa de concombres et de cornichons,
Marc-André Lavergne **120**
- Soupe à l'oignon et au cidre gratinée
à la Comtomme, Brice Hurteau **103**
- Sushis végétariens au feta La Moutonnaire,
au concombre et au poivron rôti,
Jean-Pierre Cloutier **48**
- Tartare de tomate et crackers de courgette crus,
Sébastien Houle **92**
- Tartelettes à la chair de homard
et aux asperges, Brice Hurteau **102**
- Tomates Bella farcies à la rémoulade de veau
et à la coriandre, Marie-Chantal Lepage **154**
- Verrines de fraises, crumble au citron,
Vincent Châtelais **40**
- Verrines de purée de topinambours
aux oignons frits, Laurent Godbout **82**

Remerciements

Quand nous avons commencé à publier des livres de cuisine pour promouvoir le message de La Tablée des Chefs et offrir au grand public du contenu culinaire créatif, nous n'aurions pu rêver d'un meilleur partenaire que Les Éditions Transcontinental, une maison d'édition reconnue qui partage les valeurs de La Tablée des Chefs et appuie sa mission. Merci à toute l'équipe!

Merci aussi à Anne Louise Desjardins, auteure culinaire et fidèle collaboratrice de La Tablée des Chefs. Anne Louise, tu es exceptionnelle. Personne ne peut faire un livre de cuisine comme toi: tu es la pierre angulaire de nos projets et tu concrétises nos idées et nos rêves avec brio.

Je tiens également à remercier chaleureusement les 20 chefs réputés provenant d'un peu partout au Québec qui se sont joints à l'aventure. Je salue votre dévouement envers ce projet et votre soutien à La Tablée des Chefs. Clin d'œil à Marie-Fleur St-Pierre qui signe la préface.

Pour rendre les textures uniques de ces 100 bouchées, nous devons compter sur un « guerrier » de la photo, un photographe d'une grande précision dont les clichés donneraient l'eau à la bouche. Jean-François Héту, ce fut un plaisir de collaborer avec toi. Tu as un grand talent.

Merci à François Desroches, styliste culinaire, pour ta passion de la cuisine et ton sens de l'organisation sans pareil ! Reproduire avec rigueur les recettes de 20 chefs nécessite un doigté exceptionnel, que tu as admirablement démontré tout au long du parcours.

Merci à Stark & Whyte pour les accessoires de cuisine.

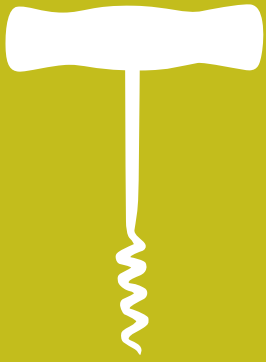
Enfin, un immense merci à toute l'équipe de La Tablée des Chefs.



Jean-François Archambault
directeur général et fondateur
de La Tablée des Chefs

Ce livre n'aurait pas été le même sans la précieuse collaboration des partenaires alimentaires du projet :







100 bouchées festives

Pour servir des petites assiettes qui font fureur à l'apéro ou pour recevoir élégamment sans souci, rien de tel que des bouchées et hors-d'œuvre. Raffinés, excitants et variés, ils créent l'événement tout en vous laissant profiter de chaque moment avec vos invités.

À la demande de La Tablée des Chefs, 20 chefs passionnés ont conçu chacun 5 bouchées créatives à partir d'aliments-clés du Québec : poulet, dindon et veau de grain, œufs de poule, fromages, fruits et légumes. Des verrines aux petits fours en passant par les toasts garnis, cuillères, quiches, canapés et soupes en version mini, découvrez 100 propositions audacieuses et faciles à réussir. Un véritable cocktail d'inspiration !

Pour en savoir plus sur La Tablée des Chefs : tableedeschefs.org

Grâce à la générosité des 20 chefs participants, toutes les redevances provenant des ventes de ce livre seront versées à La Tablée des Chefs et serviront à développer l'autonomie alimentaire de jeunes en difficulté aux quatre coins du Québec.

Thierry Baron
Guillaume Cantin
Vincent Châtelais
Jean-Pierre Cloutier
Anne Desjardins
Yan Garzon
Laurent Godbout
Sébastien Houle
Brice Hurteau
Martin Juneau
Marc-André Lavergne
Stéphanie Lavergne
Christian Lemelin
Marie-Chantal Lepage
Arnaud Marchand
Claude Pelletier
Alain Pénot
Alain Pignard
Marie-Fleur St-Pierre
Diane Tremblay

Les Éditions
Transcontinental 

tc • MEDIA

ISBN 978-2-89472-562-7



9 782894 725627

