

PAR FRANCO PARREIRA
Chef du Parreira traiteur

EXOTISME AU MENU

Quand vous entendez parler de sambal œlek, de pâte de cari vert et de poivre de Sichuan, vous perdez votre latin? Pas de panique! Voici cinq recettes faciles qui vous feront voyager... dans votre assiette!



PRÉPARATION 10 MIN
MARINAGE 2 H MINIMUM
CUISSON 4 MIN

4 PORTIONS
20 crevettes 16/20

MARINADE

60 ml (1/4 tasse)
de lait de coco

15 ml (1 c. à soupe)
de pâte de cari vert

HUILE AU CARI VERT

45 ml (3 c. à soupe)
d'huile de canola

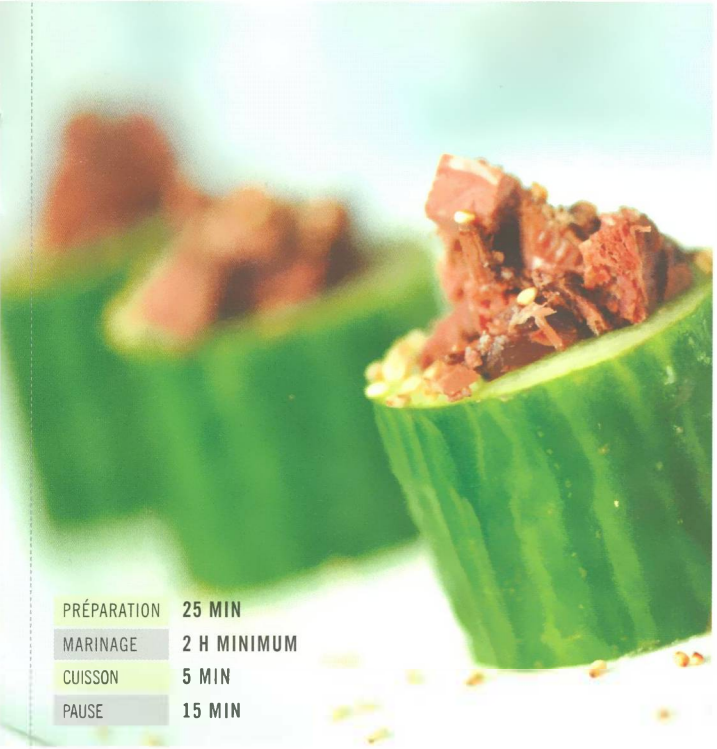
5 ml (1 c. à thé) de pâte
de cari vert

0,5 ml (1/8 de c. à thé)
de sambal œlek*

Crevettes au cari vert

- ▶ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade.
- ▶ Mettre les crevettes dans un sac refermable (de type Ziploc), puis verser la marinade et bien en enduire les crevettes. Refermer le sac et faire mariner 2 heures ou plus au réfrigérateur.
- ▶ Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de l'huile au cari vert. Réserver.
- ▶ Retirer les crevettes de la marinade, puis verser cette dernière dans une casserole et l'amener à ébullition. Plonger les crevettes dans la marinade et les faire pocher 4 minutes.
- ▶ Dresser les crevettes dans des assiettes et servir avec un filet d'huile au cari vert et du riz basmati.

* Le sambal œlek est une purée de piment frais très relevée à laquelle on a ajouté du sel et du vinaigre.



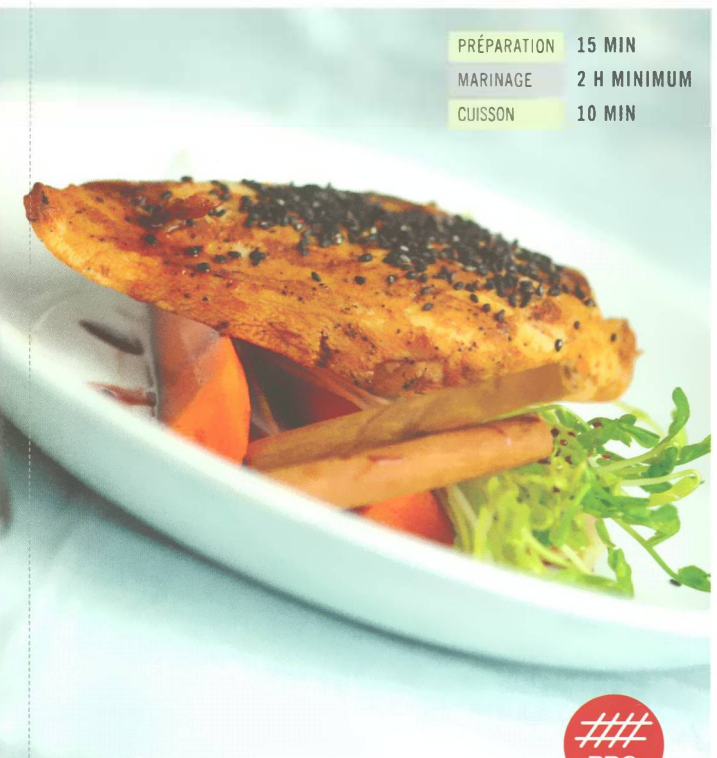
PRÉPARATION 25 MIN
 MARINAGE 2 H MINIMUM
 CUISSON 5 MIN
 PAUSE 15 MIN

Bouchées de bœuf au gingembre et de concombre

4 PORTIONS
 500 g (1 lb) de **filet de bœuf, en lanières**
 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile de canola**
 2 ml (1/2 c. à soupe) d'**huile de sésame**
 5 ml (1 c. à thé) de **gingembre frais, râpé**
 45 ml (3 c. à soupe) de **coriandre fraîche, hachée**
 2 **concombres anglais**
 30 ml (2 c. à soupe) de **graines de sésame grillées**

MARINADE
 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de citron vert**
 60 ml (1/4 tasse) de **sauce soya**
 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile d'arachide**
 10 ml (2 c. à thé) d'**ail haché**
 30 ml (2 c. à soupe) de **gingembre râpé**
 30 ml (2 c. à soupe) de **sauce de poisson**

- ▶ Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la marinade, puis verser dans un sac refermable (de type Ziploc). Ajouter les lanières de bœuf, bien les enduire de marinade, puis refermer le sac et laisser mariner 2 heures ou plus au réfrigérateur.
- ▶ Retirer le bœuf de la marinade et bien l'égoutter.
- ▶ Dans une poêle, faire chauffer l'huile de canola, à feu vif, et saisir les lanières de bœuf 2 minutes de chaque côté. Retirer du feu et laisser reposer 15 minutes.
- ▶ Dans un saladier, mélanger le bœuf, l'huile de sésame, le gingembre et la coriandre.
- ▶ Couper les concombres en six tronçons chacun, les évider puis les farcir de bœuf. Dresser trois tronçons par assiette, parsemer de graines de sésame et servir.



PRÉPARATION 15 MIN
 MARINAGE 2 H MINIMUM
 CUISSON 10 MIN

Poulet à la citronnelle

4 PORTIONS
 4 **suprêmes de poulet**

MARINADE
 15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre de riz**
 15 ml (1 c. à soupe) de **ketchup**
 60 ml (1/4 tasse) de **sauce soya légère**
 2 ml (1/2 c. à thé) de **sambal œlek**
 15 ml (1 c. à soupe) de **citronnelle râpée**
 60 ml (1/4 tasse) d'**huile d'arachide**
 1 **pincée de poivre de Sichuan**

TEMPÉRATURE DU GRIL: MOYENNE-ÉLEVÉE

- ▶ Dans un bol, combiner tous les ingrédients de la marinade et bien mélanger. Verser dans un sac refermable. Ajouter le poulet, bien l'enduire de marinade, puis refermer le sac et réfrigérer 2 heures.
- ▶ Préchauffer le barbecue. Huiler la grille.
- ▶ Retirer le poulet de la marinade, puis le déposer sur la grille du barbecue. Faire cuire 5 minutes de chaque côté (en le badigeonnant à quelques reprises de marinade). Dresser dans des assiettes et servir.



Porc au gingembre et au sésame

PRÉPARATION 10 MIN

MARINAGE 2 H MINIMUM

CUISSON 12 MIN

DE 4 À 6 PORTIONS

2 filets de porc coupés en deux

MARINADE

15 ml (1 c. à soupe)
de miel

30 ml (2 c. à soupe)
de sauce hoïsin*

15 ml (1 c. à soupe)
de mirin**

80 ml (1/3 tasse)
de sauce soya légère

30 ml (1 c. à soupe)
de gingembre râpé

5 ml (1 c. à thé)
d'ail haché

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

1 pincée de poivre de Sichuan

TEMPÉRATURE DU FOUR: 200 °C (400 °F)

- ▶ Dans un bol, combiner tous les ingrédients de la marinade et mélanger, puis verser dans un sac refermable.
- ▶ Ajouter les filets de porc, bien les enduire de marinade, puis refermer le sac et laisser mariner 2 heures ou plus au réfrigérateur.
- ▶ Préchauffer le four.
- ▶ Retirer les filets de porc de la marinade, puis les faire saisir dans une poêle, à feu vif, 1 minute de chaque côté.
- ▶ Mettre le porc dans un plat allant au four et faire cuire au four 8 minutes.
- ▶ Détailler les filets en tranches et les dresser dans des assiettes.



* Il s'agit d'une sauce à base de graines de soya jaune salées et fermentées, d'huile de sésame, de sucre, de vinaigre et de cinq-épices.

** Le mirin est une sorte de saké très doux utilisé comme assaisonnement en cuisine japonaise.



Riz au lait à la noix de coco

PRÉPARATION 15 MIN

CUISSON 35 MIN

RÉFRIGÉRATION 2 H

8 PORTIONS

150 g (5 oz)
de riz basmati

750 ml (3 tasses)
de lait 2 %

1 gousse de vanille
fendue en deux

150 g (5 oz) de sucre

30 ml (2 c. à soupe)
de noix de coco
non sucrée

125 ml (1/2 tasse)
de crème 35 %

250 g (8 oz) d'ananas,
en cubes

- ▶ Dans une casserole, combiner le riz, le lait, la gousse de vanille, le sucre et la noix de coco, amener à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser cuire 30 minutes.
- ▶ Retirer la gousse de vanille et laisser refroidir la préparation 2 heures au frigo.
- ▶ Dans un bol, battre la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes et l'ajouter au mélange de riz.
- ▶ Ajouter les cubes d'ananas au mélange de riz et mélanger.

* Au moment de servir, vous pouvez ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de crème fouettée sur chaque portion.

PLAT | Salade de palourdes, bacon braisé et gnocchis de pommes de terre



4 PORTIONS
1 morceau de
500 g (1 lb)
de lard fumé

4 pommes de terre
Yukon Gold

2 œufs

500 ml (2 tasses)
de farine tout
usage

300 g (10 1/2 oz)
de palourdes Savoury
100 ml (6 1/2 c. à
soupe) de vin blanc

2 échalotes
émincées

2 carottes

1 gros oignon

3 branches de céleri

15 ml (1 c. à soupe)
d'huile d'olive

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

15 ml (1 c. à soupe)
de sel

15 ml (1 c. à soupe)
de poivre

100 ml (6 1/2 c.
à soupe) de
crème 35 %

TEMPÉRATURE DU FOUR: 180 °C (350 °F)

BACON BRAISÉ

- Dans un plat allant au four, déposer le lard fumé dans un récipient avec couvercle et mouiller à hauteur avec de l'eau. Enfourner et laisser cuire (braiser) 2 heures. Laisser refroidir, puis trancher en quatre parts.

GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE

- Dans une casserole, faire cuire les pommes de terre dans l'eau salée, les peler et en faire de la purée. Pour 500 g (1 lb) de purée, ajouter un œuf en mélangeant avec 250 ml (1 tasse) de farine ou plus, jusqu'à ce que l'appareil ne colle plus.
- Rouler la pâte en cylindres de 1 cm (3/8 po) de diamètre et tailler à l'aide d'un coupe-pâte en morceaux de 2 cm (3/4 po). Pincer les morceaux au centre avec les doigts afin de former des demi-lunes. Plonger les morceaux dans l'eau bouillante et les retirer lorsqu'ils flottent. Réserver.

PALOURDES

- Laisser dégorger les palourdes dans l'eau salée pendant 30 minutes afin de faire sortir le sable.
- Dans une casserole, mettre les palourdes, le vin blanc et les échalotes, et faire cuire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Décoquiller et passer le jus de cuisson. Réserver.

SALADE

- Tailler les carottes, l'oignon et le céleri en petits dés. Dans un grand bol, mélanger la macédoine, l'huile d'olive, le vinaigre de vin, le sel, le poivre, les palourdes et les gnocchis cuits.

ÉCUME DE JUS DE CUISSON

- Dans une poêle, faire réduire le jus de cuisson des palourdes presque à sec et verser la crème. Porter à ébullition, faire mousser avec un mélangeur à main et verser dans un verre à boire.
- Au moment de servir, faire chauffer à la poêle les morceaux de lard braisé. Dresser dans une assiette un morceau de lard, la salade de palourdes, les gnocchis et les petits légumes, puis arroser de mousse de palourdes.

* Conseil du chef

Les gnocchis de pommes de terre peuvent être préparés à l'avance. Ils se gardent au réfrigérateur ou au congélateur sur une plaque, et il suffit de les faire bouillir au moment de faire la recette.

DITES

MANICOTTI AUX TROIS FROMAGES ET ÉPINARDS «AL FORNO»

INGRÉDIENTS

- 640 g de manicotti aux trois fromages et épinards O'Sole Mio surgelés
- 1 contenant de 400 ml de sauce Napoletana O'Sole Mio + 125 ml d'eau
- 1 contenant de 400 ml de sauce Alfredo O'Sole Mio
- Mozzarella et/ou parmesan

PRÉPARATION

1. Ajouter 125 mL d'eau à 400 mL de sauce Napoletana O'Sole Mio.
2. Napper le fond d'un plat allant au four avec la sauce Alfredo.
3. Aligner 10 manicotti surgelés sur la sauce.
4. Napper avec la sauce Napoletana. Parsemer de fromage mozzarella et/ou parmesan.

Four conventionnel: Préchauffer le four à 400 °F (205 °C).
Faire cuire de 25 à 30 min.

Four micro-ondes: Faire cuire de 8 à 12 min. (à puissance élevée).
Servir immédiatement lorsque réchauffé. *Note: La durée de la cuisson peut varier selon le four et le nombre de manicotti mis à cuire.*

Buon appetito! (5 personnes)



O
SOLE MIO

Pour d'autres succulentes recettes,
visitez OSOLEMIO.CA

PÂTES ET SAUCES FRAÎCHES

Qu'est-ce qu'on mange ?

10 SOUPERS FACILES À RÉALISER | VOLUME 2 | NUMÉRO 11



MENU POUR 2 SEMAINES ► Du lundi au vendredi



MAISON ETHIER fait partie de la recette

MAISON
ETHIER

Le plus **grand** choix au Canada

MEUBLES / MATELAS
ÉLECTROMÉNAGERS / ÉLECTRONIQUE

maisonethier.com

► SEMAINE 1

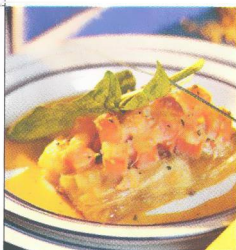
Endives braisées	4
Blancs de poulet et champignons en papillotes	5
Crème de lentilles rouges aux épices grillées	6
Croûte feuilletée au poireau et au chèvre	7
Longe de porc rôtie à la cassonade épicée	8

► SEMAINE 2

Poitrines de poulet rôties aux abricots	10
Tarte Tatin aux légumes	11
Chaudrée de pommes de terre et de poulet	12
Tournedos de bœuf au confit d'oignons	13
Pot-au-feu au flétan	14

SEMAINE 1

LUNDI ▶
ENDIVES BRAISÉES



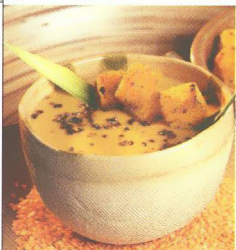
4

5



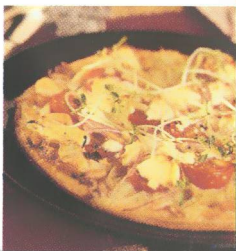
◀ **MARDI**
BLANCS DE POULET ET
CHAMPIGNONS EN PAPILOTES

MERCREDI ▶
CRÈME DE LENTILLES ROUGES
AUX ÉPICES GRILLÉES



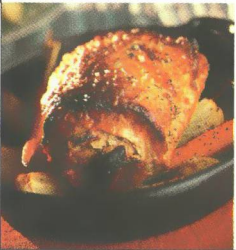
6

7



◀ **JEUDI**
CROÛTE FEUILLETÉE
AU POIREAU ET AU CHÈVRE

VENDREDI ▶
LONGE DE PORC RÔTIE
À LA CASSONADE ÉPICÉE



8

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 40 MIN

4 PORTIONS

**Huile de cuisson
légère en aérosol****4 grosses endives
coupées en deux dans
le sens de la longueur****3 échalotes grises
émincées****15 ml (1 c. à soupe)
de jus de citron****Sel et poivre, au goût****750 ml (3 tasses)
de bouillon de poulet
dégraissé, bouillant****3 tranches épaisses
de jambon coupées
en cubes****250 ml (1 tasse)
de mozzarella allégée,
râpée****30 ml (2 c. à soupe)
de parmesan**

- ✱ L'endive fraîche du Québec est vendue toute l'année. Toutefois, en raison de sa faible popularité, elle est parfois difficile à trouver. On peut se la procurer facilement dans les marchés publics ou les fruiteries. Plus l'endive est fraîche, moins elle est amère. Choisissez-la bien blanche, ferme et dépourvue de meurtrissures.

Endives braisées

TEMPÉRATURE DU FOUR: 200 °C (400 °F)

- ▶ Vaporiser d'huile de cuisson l'intérieur d'un moule à gratin carré de 20 cm (8 po) de côté. Déposer les endives. Ajouter les échalotes et le jus de citron. Saler et poivrer.
- ▶ Verser le bouillon; le liquide doit à peine recouvrir les endives.
- ▶ Couvrir avec un papier d'aluminium, enfourner et faire cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que les endives soient tendres.
- ▶ Retirer un peu de liquide pour qu'il y en ait jusqu'à mi-hauteur des endives seulement.
- ▶ Répartir le jambon sur les endives. Saupoudrer de fromage.
- ▶ Enfourner et faire cuire 10 minutes pour faire gratiner le tout.
- ▶ Servir les endives arrosées d'un peu de bouillon.





Blancs de poulet et champignons en papillotes

PRÉPARATION 25 MIN

CUISSON 45 MIN

4 PORTIONS

30 ml (2 c. à soupe)
de beurre

2 échalotes grises
hachées

1 barquette
de champignons
café émincés

60 ml (1/4 tasse)
de vin blanc

500 ml (2 tasses)
de crème 35 %

4 poitrines de poulet
désossées, sans la peau

Moutarde à l'ancienne,
en quantité suffisante

Sel et poivre, au goût

TEMPÉRATURE DU FOUR: 190 °C (375 °F)

- ▶ Dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu moyen et faire cuire les échalotes 2 minutes.
- ▶ Ajouter les champignons et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ▶ Verser le vin blanc et la crème, puis laisser réduire de moitié.
- ▶ Trancher les poitrines de poulet en trois, dans le sens de la longueur, et badigeonner les morceaux de moutarde. Saler et poivrer.
- ▶ Couper 4 grands rectangles de papier d'aluminium.
- ▶ Déposer 3 morceaux de poulet sur chaque rectangle, puis garnir de préparation aux champignons.
- ▶ Replier le papier d'aluminium sur lui-même, puis replier les bords trois fois sur eux-mêmes.
- ▶ Déposer le tout sur une plaque à pâtisserie et faire cuire au four 35 minutes.

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 30 MIN

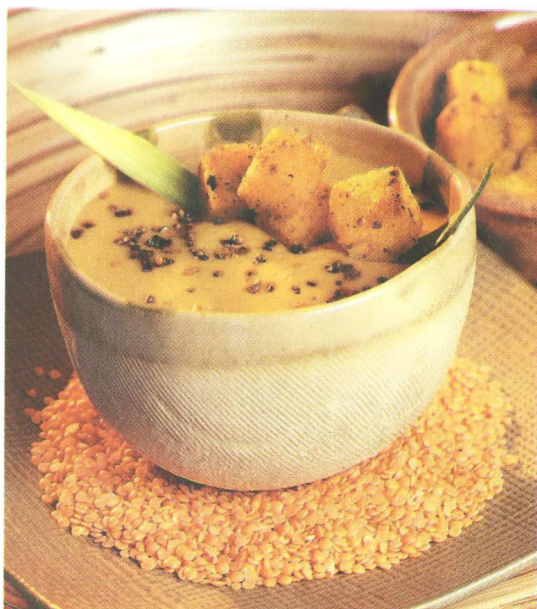
4 PORTIONS

80 ml (1/3 tasse)
de beurre2 gros oignons jaunes
émincés2 branches de céleri
émincées750 ml (3 tasses) de
carottes, en rondelles1,5 L (6 tasses)
de bouillon de poulet375 ml (1 1/2 tasse)
de lentilles rouges
rincées à l'eau froide

Sel et poivre, au goût

15 ml (1 c. à soupe)
de graines de moutarde5 ml (1 c. à thé) de
poivre noir concassé2 ml (1/2 c. à thé)
de graines de céleri2 ml (1/2 c. à thé)
de cari en poudre2 échalotes grises
émincées2 tranches de pain
de campagne, en cubes

★ Les lentilles sont une excellente source d'acide folique, de potassium, de fibres alimentaires et une bonne source de fer, de magnésium et de vitamines du groupe B. Elles sont riches en protéines et en glucides complexes, et leur teneur en lipides est faible.



Crème de lentilles rouges aux épices grillées

- ▶ Dans une casserole, faire chauffer 30 ml (2 c. à soupe) de beurre à feu moyen et faire cuire les oignons, le céleri et les carottes 10 minutes.
- ▶ Verser le bouillon et porter à ébullition.
- ▶ Ajouter les lentilles, saler et poivrer. Réduire le feu et laisser mijoter 20 minutes.
- ▶ Passer le potage au mélangeur jusqu'à ce qu'il soit lisse.
- ▶ Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer le reste du beurre à feu moyen-vif et faire frire les graines de moutarde, le poivre, les graines de céleri, le cari en poudre et les échalotes 2 minutes. Ajouter les croûtons et les faire colorer.
- ▶ Verser le potage dans des bols et parsemer de croûtons aux épices.

PRÉPARATION 25 MIN

RÉFRIGÉRATION 20 MIN

CUISSON 40 MIN

4 PORTIONS

750 g (1 1/2 lb)
de pâte feuilletée30 ml (2 c. à soupe)
de beurre1 poireau moyen,
en dés125 ml (1/2 tasse)
de crème 35 %

Sel et poivre, au goût

1 rouleau de 100 g
(3 1/2 oz) de fromage
de chèvre au poivre6 tomates cerises
coupées en deuxOignon rouge émincé,
au goût60 ml (1/4 tasse)
de noix de pin

Croûte feuilletée au poireau et au chèvre

TEMPÉRATURE DU FOUR: 190 °C (375 °F)

- ▶ Abaisser la pâte feuilletée en un cercle de 30 cm (12 po) de diamètre. Piquer la pâte à intervalles de 2 cm (3/4 po) avec une fourchette. Déposer la pâte sur une plaque à pizza et réfrigérer 20 minutes.
- ▶ Entre-temps, faire chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive, à feu moyen, et faire cuire le poireau 15 minutes, à couvert, en remuant régulièrement.
- ▶ Ajouter la crème, saler et poivrer. Laisser cuire jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.
- ▶ Étaler la préparation au poireau sur l'abaisse. Ajouter le chèvre coupé en rondelles, les tomates, l'oignon et les noix de pin.
- ▶ Enfourner et faire cuire 20 minutes.



Longe de porc rôtie à la cassonade épicée

PRÉPARATION 45 MIN

CUISSON 1 H

PAUSE 15 MIN

DE 6 À 8 PORTIONS

2 oignons,
en quartiers

2 carottes,
en rondelles

2 branches de céleri,
en tronçons

500 ml (2 tasses)
de bouillon de poulet

10 grains
de poivre noir

250 ml (1 tasse)
de pommes séchées,
en dés

80 ml (1/3 tasse)
d'amandes effilées

3 grosses échalotes
grises émincées

250 g (1/2 lb)
de porc haché

Sel et poivre, au goût

1,5 kg (3 lb)
de longe de porc
(en un seul morceau)

250 ml (1 tasse)
de cassonade

15 ml (1 c. à soupe) de
piment de la Jamaïque

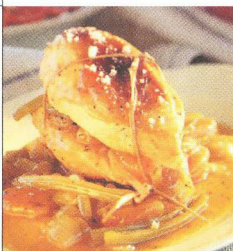


TEMPÉRATURE DU FOUR: 160 °C (325 °F)

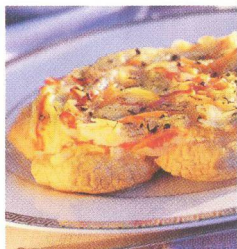
- ▶ Répartir les oignons, les carottes et le céleri au fond d'une rôtissoire huilée. Ajouter le bouillon de poulet et le poivre.
- ▶ Dans un bol, combiner les pommes, les amandes, les échalotes et le porc haché. Saler et poivrer. Bien mélanger.
- ▶ Déposer la longe de porc sur une planche à découper, le gras vers le haut. L'entailler sur le côté en introduisant un couteau au centre pour ouvrir la chair jusqu'à 2,5 cm (1 po) du bord. Farcir l'intérieur de la longe avec la préparation au porc.
- ▶ Dans un bol, combiner la cassonade et le piment de la Jamaïque. Rouler la longe dans ce mélange. Déposer sur les légumes dans la rôtissoire.
- ▶ Enfourner et faire cuire 1 heure ou jusqu'à ce que la viande et la farce soient bien cuites. Sortir du four, retirer la longe, la couvrir de papier d'aluminium. Laisser reposer 15 minutes.
- ▶ Entre-temps, passer le jus de cuisson dans un tamis fin au-dessus d'une casserole.
- ▶ Faire chauffer le jus, à feu vif, et laisser réduire 10 minutes.
- ▶ Servir la longe tranchée et nappée de jus de cuisson.

SEMAINE 2

LUNDI ▶
POITRINES DE POULET RÔTIES
AUX ABRICOTS



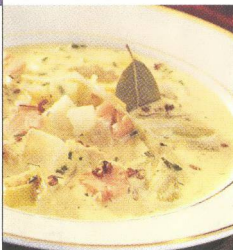
10



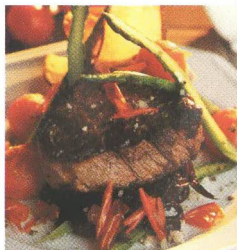
11

◀ MARDI
TARTE TATIN AUX LÉGUMES

MERCREDI ▶
CHAUDRÉE DE POMMES
DE TERRE ET DE POULET



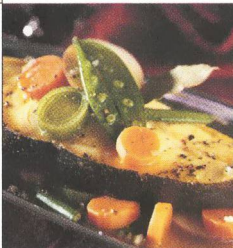
12



13

◀ JEUDI
TOURNEDOS DE BŒUF
AU CONFIT D'OIGNONS

VENDREDI ▶
POT-AU-FEU AU FLÉTAN



14



PRÉPARATION	15 MIN
CUISSON	1 H

4 PORTIONS**4 poitrines de poulet**

**1 oignon espagnol,
en quartiers minces**

**2 branches de céleri,
en bâtonnets**

20 abricots secs

**750 ml (3 tasses)
de bouillon de poulet**

2 feuilles de laurier

**2 ml (1/2 c. à thé)
de thym séché**

**5 ml (1 c. à thé)
de sarriette séchée,
en feuilles**

Sel et poivre, au goût

**15 ml (1 c. à soupe)
de fécule de maïs
diluée dans 80 ml
(1/3 tasse) d'eau froide**

Poitrines de poulet rôties aux abricots

TEMPÉRATURE DU FOUR: 180 °C (350 °F)

- ▶ Déposer le poulet dans un plat à gratin beurré avec l'oignon, le céleri et les abricots.
- ▶ Ajouter le bouillon, les feuilles de laurier, le thym et la sarriette. Saler et poivrer.
- ▶ Enfourner et faire cuire 45 minutes à découvert.
- ▶ Retirer les poitrines de poulet et réserver au chaud.
- ▶ Retirer les feuilles de laurier, puis verser la préparation dans une casserole et faire cuire 10 minutes, à feu moyen-vif.
- ▶ Ajouter la fécule et poursuivre la cuisson 5 minutes.
- ▶ Servir le poulet accompagné de la sauce aux abricots.

PRÉPARATION 15 MIN

RÉFRIGÉRATION 20 MIN

CUISSON 45 MIN

4 PORTIONS**800 g (1 2/3 lb)
de pâte feuilletée****1 enveloppe
(300 ml ou 1 1/4
tasse) de sauce
Crème et vin blanc****45 ml (3 c. à soupe)
d'huile d'olive****2 gousses d'ail
hachées****1 endive émincée****2 poivrons rouges,
en lanières****1 carotte, en julienne****1 gros poireau
émincé**

Tarte Tatin aux légumes

TEMPÉRATURE DU FOUR: 200 °C (400 °F)

- ▶ Abaisser la pâte feuilletée à 0,5 cm (1/4 po) d'épaisseur en formant un cercle de la même dimension qu'une grande poêle antiadhésive.
- ▶ Réfrigérer l'abaisse à plat 20 minutes.
- ▶ Préparer la sauce selon le mode d'emploi.
- ▶ Dans une grande poêle antiadhésive allant au four, faire chauffer l'huile, à feu moyen, et faire cuire l'ail et l'endive 5 minutes.
- ▶ Ajouter les poivrons et la carotte, et faire cuire 5 minutes.
- ▶ Ajouter le poireau, faire cuire encore un peu et arrêter la cuisson avant que les légumes perdent leur croquant.
- ▶ Verser la sauce, remuer et retirer du feu.
- ▶ Couvrir le tout avec l'abaisse de pâte. Enfourner et faire cuire 30 minutes.
- ▶ Retourner la tarte dans une assiette de service.



Chaudrée de pommes de terre et de poulet

PRÉPARATION 20 MIN

CUISSON 55 MIN

DE 6 À 8 PORTIONS

60 ml (1/4 tasse)
de beurre

2 poitrines de poulet,
en lanières

1 gousse d'ail,
en lamelles

1 poireau, en dés

1 oignon espagnol
émincé

2 branches
de céleri hachées

1,25 L (5 tasses)
de bouillon de poulet

500 ml (2 tasses)
de lait

1 feuille de laurier

Sel et poivre, au goût

3 grosses pommes
de terre, en dés

2 tomates italiennes,
en dés

60 ml (1/4 tasse)
de ciboulette fraîche,
ciselée

80 ml (1/3 tasse)
de persil frais, haché

- ▶ Dans une casserole, faire chauffer la moitié du beurre, à feu moyen-vif, et faire cuire le poulet 8 minutes. Réserver.
- ▶ Ajouter le reste du beurre dans la casserole et faire cuire l'ail 1 minute à feu moyen.
- ▶ Ajouter le poireau, l'oignon et le céleri. Couvrir et laisser suer 10 minutes.
- ▶ Verser le bouillon, le lait et ajouter la feuille de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition.
- ▶ Ajouter les pommes de terre, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
- ▶ Mettre le poulet et les tomates, et laisser mijoter encore 15 minutes.
- ▶ Servir avec de la ciboulette et du persil.



Tournedos de bœuf au confit d'oignons

PRÉPARATION 30 MIN

CUISSON 40 MIN

4 PORTIONS

80 ml (1/3 tasse)
de beurre

4 oignons jaunes
moyens, en quartiers

4 dattes émincées
ou 60 ml (1/4 tasse)
de raisins secs

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

15 ml (1 c. à soupe)
de sucre blanc

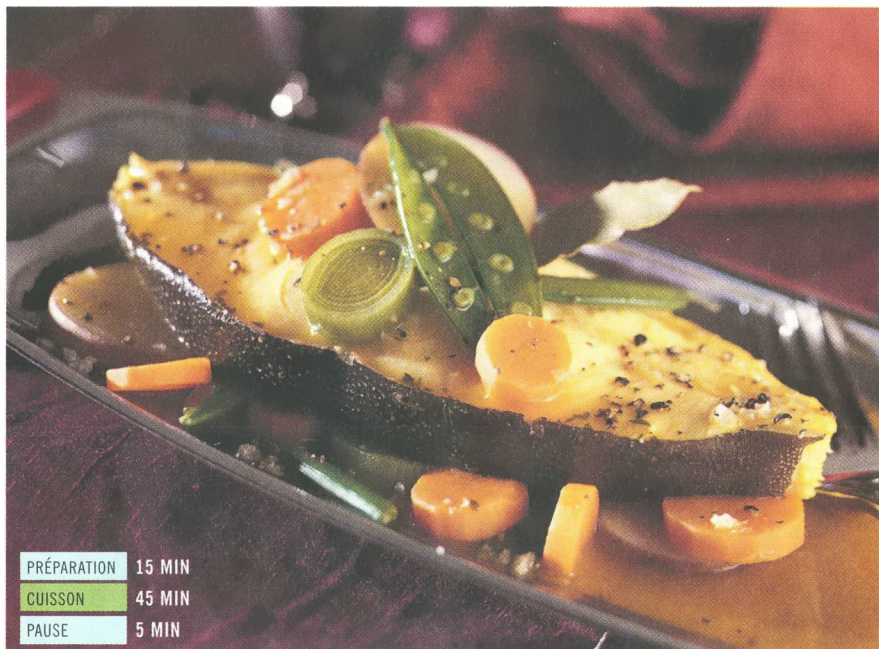
60 ml (1/4 tasse)
de vin rouge

125 ml (1/2 tasse)
de bouillon de bœuf

4 tournedos
de filet de bœuf



- ▶ Dans une sauteuse, faire chauffer la moitié du beurre à feu moyen.
- ▶ Ajouter les oignons, puis faire revenir 10 minutes.
- ▶ Ajouter les dattes et le vinaigre balsamique. Attendre 2 minutes. Saupoudrer de sucre, puis remuer.
- ▶ Verser le vin rouge et laisser réduire de moitié. Ajouter le bouillon de bœuf. Réduire le feu, à moyen-doux, et laisser cuire 20 minutes à découvert.
- ▶ Dix minutes avant la fin de la cuisson, faire chauffer le reste du beurre dans une grande poêle. Faire cuire les tournedos environ 5 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur et la cuisson désirée.
- ▶ Dresser le bœuf sur les assiettes et ajouter une part de confit d'oignons.



PRÉPARATION	15 MIN
CUISSON	45 MIN
PAUSE	5 MIN

4 PORTIONS

45 ml (3 c. à soupe)
de beurre

1 petit poireau,
en rondelles

1 grosse carotte,
en rondelles

1 L (4 tasses) d'eau

1 cube de bouillon
de légumes

4 feuilles de laurier

15 ml (1 c. à soupe)
de gros sel

15 ml (1 c. à soupe)
de poivre noir en grains

2 petites pommes
de terre, en rondelles

500 g (1 lb) de flétan
en morceaux

12 feuilles
de persil plat

Pot-au-feu au flétan

- ▶ Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre, à feu moyen. Ajouter le poireau et la carotte. Couvrir et faire suer 10 minutes en remuant une fois.
- ▶ Ajouter l'eau, le cube de bouillon, les feuilles de laurier. Saler et poivrer. Porter à ébullition, à feu vif, puis réduire le feu à moyen, et laisser mijoter 15 minutes.
- ▶ Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter 10 minutes.
- ▶ Ajouter le flétan et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- ▶ Mettre le persil et laisser reposer 5 minutes.
- ▶ Servir dans des assiettes creuses avec un peu de bouillon.

Liste d'épicerie

Semaine 1

Ce qu'on a à la maison

- Citrons
- Sel et poivre
- Beurre
- Moutarde à l'ancienne
- Cassonade
- Piment de la Jamaïque
- Grains de poivre noir
- Huile de cuisson en aérosol

Endives braisées

- 4 grosses endives
- 3 échalotes grises
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet dégraissé
- 3 tranches épaisses de jambon
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella allégée, râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) de parmesan

Blancs de poulet et champignons en papillotes

- 2 échalotes grises
- 1 barquette de champignons café
- 60 ml (1/4 tasse) de vin blanc
- 500 ml (2 tasses) de crème 35 %
- 4 poitrines de poulet désossées, sans la peau

Crème de lentilles rouges aux épices grillées

- 2 gros oignons jaunes
- 2 branches de céleri
- 750 ml (3 tasses) de carottes
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet
- 375 ml (1 1/2 tasse) de lentilles rouges
- Graines de moutarde
- Graines de céleri
- Cari en poudre
- 2 échalotes grises
- 2 tranches de pain de campagne

Croûte feuilletée au poireau et au chèvre

- 750 g (1 1/2 lb) de pâte feuilletée
- 1 poireau moyen
- 125 ml (1/2 tasse) de crème 35 %
- 1 rouleau de 100 g (3 1/2 oz) de fromage de chèvre au poivre
- 6 tomates cerises
- 1 oignon rouge
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de pin

Longe de porc rôtie à la cassonade épicée

- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de pommes séchées
- 80 ml (1/3 tasse) d'amandes effilées
- 3 grosses échalotes grises
- 250 g (1/2 lb) de porc haché
- 1,5 kg (3 lb) de longe de porc, en un seul morceau

Liste d'épicerie Semaine 2



Ce qu'on a à la maison

- Feuilles de laurier
- Thym séché
- Sarriette séchée, en feuilles
- Sel et poivre
- Féculé de maïs
- Huile d'olive
- Ail
- Beurre
- Lait
- Vinaigre balsamique
- Sucre blanc
- Gros sel

Poitrines de poulet rôties aux abricots

- 4 poitrines de poulet
- 1 oignon espagnol
- 2 branches de céleri
- 20 abricots secs
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet

Tarte Tatin aux légumes

- 800 g (1 2/3 lb) de pâte feuilletée
- 1 enveloppe de sauce Crème et vin blanc
- 1 endive
- 2 poivrons rouges
- 1 carotte
- 1 gros poireau

Chaudrée de pommes de terre et de poulet

- 2 poitrines de poulet
- 1 poireau
- 1 oignon espagnol
- 2 branches de céleri
- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de poulet
- 3 grosses pommes de terre
- 2 tomates italiennes
- Ciboulette fraîche
- Persil frais

Tournedos de bœuf au confit d'oignons

- 4 oignons jaunes moyens
- 4 dattes émincées ou 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs
- 60 ml (1/4 tasse) de vin rouge
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de bœuf
- 4 tournedos de filet de bœuf

Pot-au-feu au flétan

- 1 petit poireau
- 1 grosse carotte
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 petites pommes de terre
- 500 g (1 lb) de flétan, en morceaux
- 12 feuilles de persil plat