Cuisinez santé avec les Saveurs du Bas-Saint-Laurent

Recette élaborée par Monsieur Hugues Massey, Chef-propriétaire de l'Auberge du Chemin Faisant à Cabano

Braisé d'agneau, sa crème de topinambours et pleurotes, sabayon à la Mousse des bois et salade de cerises de terre et tomates séchées

Pour 2 personnes

Braisé d'agneau

1	Épaule d'agneau*	1
50 ml	Beurre	1/4 tasse
1	Gousse d'ail pelée et coupée*	1
1/2	Oignon blanc haché	1/2
250 ml	Vin rouge	1 tasse
250 ml	Bouillon de poulet	1 tasse
1	Branche de romarin	1
50 ml	Poivre en grains	1/4 tasse

- Préchauffer le four à 120°C (250°F).
- Dans une marmite allant au four, faire fondre le beurre et saisir l'agneau.
- Ajouter l'ail, l'oignon, le vin rouge, le bouillon de poulet, le romarin et le poivre.
- Porter à ébullition.
- Cuire au four pendant 3h00.
- Découper en pièces moyennes.

Sabayon à la mousse des bois

2	Jaunes d'œufs	2
5 ml	Moutarde au miel*	1 c. à thé
5 ml	Sucre	1 c. à thé
50 ml	Mousse de bois*	1/4 tasse
15 ml	Sirop d'érable*	1 c. à table

- Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, le sucre, la mousse et le sirop d'érable dans le haut d'un bain marie.
- Fouetter jusqu'à consistance mousseuse et épaisse.
- Déposer le sabayon dans un petit ramequin ou dans une cuillère dont le manche est recourbé.

Crème de topinambours et pleurotes

1/2	Oignon blanc haché	1/2
15 ml	Beurre	1 c. à table
454 g	Topinambours pelés en morceaux	1 lb
250 ml	Bouillon de poulet	1 tasse
100 g	Pleurotes*	1/4 lb
250 ml	Bouillon de poulet	1 tasse
125 ml	Crème 35% mg.	1/2 tasse
1 ml	Sel	1/4 c. à thé
2 ml	Poivre	1/2 c. à thé
	Herbes salées du Bas-du-fleuve*	

- Faire revenir l'oignon dans le beurre.
- Ajouter les topinambours, le bouillon de poulet. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que les topinambours soient tendres.
- Ajouter les pleurotes et laisser mijoter quelques minutes.
- Réduire en purée. Passer le tout au tamis.
- Ajouter la crème puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pour obtenir la consistance souhaitée. Saler et poivrer. Ajouter, au goût, des herbes salées à dosée.

Salade de cerises de terre et tomates séchées

12	Cerises de terre coupées en deux*	12
5	Tomates séchées au chèvre*	5
1	Lime (jus et zeste)	1
15 ml	Oignon vert haché	1 c. à table

- Mélanger tous les ingrédients.

Déposer la crème de topinambours dans un petit bol déposé dans l'assiette. Placer ensuite le braisé près du sabayon et compléter par la salade de cerises de terre. On peut ajouter un petit trait de feuille de vert d'une carotte boutilée pour agrémenter l'aspect visuel de cette présentation.

Cette délicieuse crème, mariant les délicieuses saveurs du topinambour et des pleurotes, met en valeur le braisé d'agneau dont la viande cuite lentement est d'une exquise tendresse. Original et savoureux, le sabayon apporte une touche moelleuse et sucrée. La salade de cerises de terre et de tomates séchées, où le caractère acidulé domine, complète cet heureux mélange de saveurs. Plusieurs produits régionaux ont été utilisés pour la réalisation de ce plat : l'ail (Vivi Herbes, Lafleurie), l'agneau (Ferme Gene Louis, Biéli), les Herbes salées du Bas-du-fleuve (Sio Bonté), les tomates séchées (Aliments Syntrèse, St-Hilarion), la Mousse de bois (Domaine Acer, Audet), les cerises de terre (Dérivés Horticole, St-Ulric), le sirop d'érable (Produits de l'érable biologique Érablière Richard, St-Ogrin), la moutarde au miel (Château Blanc, Rimouski) et les pleurotes (Les Champignons de la Vallée, Cacouna).

Canapé d'esturgeon accompagné d'une salade de courges et d'un caramel au sirop d'érable

Salade de courges

1	Courge butternut en petites cubes	1
6	Tomates cerises coupées en deux	6
4	Pruneaux séchés hachés*	4
125 ml	Estouffade d'oreilles	1/2 tasse
15 ml	Vinaigre romarin et framboise*	1 c. à table
15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
15 ml	Miel*	1 c. à table
10 ml	Coriandre fraîche hachée finement	2 c. à thé
30 ml	Sirop d'érable*	2 c. à table
3	Petits bok choy	3

- Faire blanchir les cubes de courge et refroidir rapidement. Bien égoutter et sécher.
- Mélanger la courge, les tomates, les pruneaux, les pistaches, le vinaigre, l'huile d'olive, le miel et la coriandre.
- Cuire les bok choy dans l'eau bouillante pendant 3 minutes. Refroidir.
- Amener le sirop d'érable à ébullition et maintenir l'ébullition pendant 5 minutes. Refroidir du feu, brasser vigoureusement jusqu'à l'obtention d'un sirop visqueux.
- Disposer un peu de salade de courge dans l'assiette, décorer des feuilles de bok choy d'un trait de sirop d'érable caramélisé et d'une cerise de terre.

Canapé d'esturgeon

1	Baguette de pain	1
	Huile de sésame	
1	Échalote hachée	1
5 ml	Beurre	1 c. à thé
125 ml	Crème 35% mg.	1/2 tasse
	Esturgeon fumé (tranches)*	
	Tranches minces de fromage St-Bernard*	

- Préchauffer le four à 200°C (400°F).
- Couper la baguette en biseau. Bien égoutter d'huile de sésame. Cuire au four pendant 5 minutes.
- Faire revenir le poireau dans le beurre. Ajouter la crème et laisser mijoter quelques minutes.
- Déposer la compotée de poireau sur les croûtons de pain. Mettre deux tranches d'esturgeon fumé et ajouter une tranche de fromage St-Bernard sur chacun des croûtons.
- Cuire au four quelques minutes et servir.

Pour la présentation, déposer le canapé dans l'assiette à côté de la salade de courge.

Les produits régionaux utilisés pour confectionner ce plat sont : les pruneaux séchés (Aliments Syntrèse, St-Hilarion), l'esturgeon fumé (Esturgeon Fumé, St-Donat), le vinaigre de romarin et framboise (Vivi Herbes, Lafleurie), le miel (Château Blanc, Rimouski), le sirop d'érable (les produits d'érable biologique Érablière Richard, St-Ogrin) et le fromage St-Bernard (Fromagerie De Lavoye, Sainte-Lucie).

Mets sur lieu de déjeuner à l'origine de différents de Cuisinez Santé et leur équivalence GI

Vous pouvez retrouver les recettes sur notre site Internet au WWW.SAVEURSBSL.COM

Conférence régionale des élus Bas-Saint-Laurent

Québec

Le défi des chefs

L'Avantage
42 000 copies

8 avril 2007