

# Cuisinez santé

avec les



Recette élaborée par  
Madame Colombe  
Saint-Pierre,  
chef-proprietaire  
du Restaurant

chez  
saint-pierre  
savoirs gastronomiques québécois



## Cèclettes de chevreau de lait au pesto de parmesan Dolles avec un pesto de parmesan à l'ail confit et fromage Fleur de brebis, oignons concassés

2 portions de 3 cèclettes

### Pesto de parmesan à l'ail confit et fromage Fleur de brebis

1	gousse d'ail	2	
15 ml	huile d'olive	1	c. à table
3	parmesan, pilé et coupé en zondilles	3	
75 g	fromage Fleur de brebis	2 1/2	onces
	Sel et poivre au goût		

+ Préchauffer le four à 180 °C (350 F). Baser les gousses d'ail dans du papier aluminium et ajouter l'huile d'olive. Cuire 15 minutes. Baisser bouillir le parmesan jusqu'à tendreté. Réduire en purée. Ajouter le fromage, l'ail confit.

### Pesto de parmesan

125 ml	parmesan italien finement haché	1/2	tasse
75 ml	majoline finement hachée	1/3	tasse
2	oignons verts hachés	2	
30 ml	huile d'olive	2	c. à table
	Sel et poivre au goût		

+ Mélanger le parmesan italien, la majoline, les oignons verts et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte.

### Mêlée de pâtes

125 ml	plâtes blanches effilochées	1/2	tasse
5 ml	vinaigre de vin	1	c. à thé
5 ml	huile d'olive	1	c. à thé
1 ml	fleur de sel	1/4	c. à thé
1 ml	poivre	1/4	c. à thé

+ Mélanger les pâtes, le vinaigre de vin, l'huile d'olive, la fleur de sel et le poivre.

### Oignons concassés

3	oignons émincés	3	
15 ml	huile d'olive	1	c. à table
30 ml	beurre	2	c. à table
	Sel et poivre au goût		

+ Dans une poêle, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive et le beurre pour qu'ils soient dorés.

### Cèclettes de chevreau de lait

6	cèclettes de chevreau de lait	6	
15 ml	huile d'olive	1	c. à table
	Sel et poivre au goût		

+ Saler et poivrer les cèclettes de chevreau et les faire revenir environ 5 minutes de chaque côté.

### Mêlée de pâtes de citrouille à l'ail

1	gousse d'ail confit	1	
10 ml	huile de pépins de citrouille	2	c. à thé

Pour décorer le couvert, placer, sous chacune des cèclettes de chevreau environ deux cuillères à table d'oignons confits et la même quantité de purée de parmesan. Par la suite, sur le dessus des cèclettes, ajouter environ une cuillère à table de sauce de tomates et la même quantité de pesto. D'un côté de l'assiette, faire un coulis d'huile de pépins de citrouille à l'ail et de l'autre côté, déposer un peu de fromage Fleur de brebis.

Cette recette est simple et rapide à exécuter. De plus elle offre une grande diversité d'aliments sains pour la santé tels que l'huile d'olive qui contient des acides gras monoinsaturés. Les produits utilisés proviennent de la région : l'ail (Terre-Maritime, de France), les cèclettes de chevreau de lait (Les Chevrans du sud, St-Denis de Kamouraska), les pâtes (Les Productions de la Rivière, Causapost) et le fromage Fleur de brebis (Fromagerie Le Bûcher, Notre-Dame-du-Lac). Merci aux élèves du département de techniques de dessin du Cégep de Kamouraska et aux supermarchés.

**Vous pouvez retrouver les recettes sur notre site Internet à [WWW.SAVEURSSBL.COM](http://WWW.SAVEURSSBL.COM)**



Le défi des chefs

L'Avantage  
42 000 copies

11 mars 2007