

Cuisinez santé avec les



Recette élaborée par monsieur Éric Tual de l'Auberge du Grand Fleuve de Métis-sur-Mer.

Photo gratuite d'Éric Tual de l'Auberge du Grand Fleuve de Métis-sur-Mer.



Merci aux chefs de cuisine et aux membres du département de techniques de cuisine du Cégep de Rimouski pour leur collaboration.

MIJOTÉ D'AGNEAU AUX CANNEBERGES ET AUX AMANDES

4 portions de 150 g par personne

MIJOTÉ D'AGNEAU

30 ml	huile de sésame	2 c. à soupe
600 g	épaule d'agneau Centre de transformation de la viande du Bas-Saint-Laurent ¹ ,* en cubes	1 ½ lb
	feur de sel au goût	
	poivre du moulin au goût	
500 ml	bouillon de poulet	2 tasses
1	oignon haché	1
1	carotte en petite dés	1
1	gousse d'ail hachée	1
5 ml	oignon à moulu	1 c. à thé
45 ml	amandes tranchées ou entières	3 c. à soupe
1 ml	pin entiers séchés broyés	¼ c. à thé
	Jardin des pélerins ²	
30 ml	farine tout usage	2 c. à soupe
125 ml	canneberges séchées	½ tasse

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Dans un poêlon, à feu vif, saisir l'agneau dans 15 ml d'huile de sésame, saler et poivrer au goût. Réserver.
- Déglacer le poêlon avec le jus de cuisson de l'agneau avec le bouillon de poulet.
- Dans une marmite allant au four, faire revenir l'oignon à feu vif dans 15 ml d'huile de sésame. Ajouter la carotte, l'ail, l'oignon et les amandes. Saler et poivrer au goût.
- Après 5 minutes, ajouter le pin entiers séchés.
- Ajouter les cubes d'agneau au mélange de légumes. Saupoudrer la farine sur le mélange, ajouter le bouillon ayant servi à déglacer pour resouffler le tout et porter à ébullition.
- Mettre au four.
- Ajouter les canneberges après 30 minutes. Laisser cuire environ une heure.
- Faire blondir les amandes et les mettre dans l'assiette en décoration.

Le mijoté est cuit quand vous pouvez couper la viande à la fourchette.

CONFIT DE TOMATES

6	tomates cerise	6
5	gosses d'ail entières	5
2	branches de romarin frais	2
15 ml	huile d'olive	1 c. à soupe

- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Déposer tous les ingrédients dans une assiette d'aluminium ou une tôle à biscuit.
- Cuire 20 minutes.

PANAIS ET TOPINAMBOUR CARAMELISÉS

1	panais tranché sur la longueur	1
1	topinambour tranché	1
	pinède de fleur de sel	
15 ml	poivre du moulin	1 c. à soupe
	caramel à l'érable Érablière Christian Lévesque ³	
15 ml	beurre	1 c. à soupe

- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Déposer tous les ingrédients dans une assiette d'aluminium ou une tôle à biscuit.
- Cuire 20 minutes, retirer les panais. Tourner les topinambours et cuire 5 minutes.

FENOUIL À L'ORANGE

1	fenoil frais coupé en 5	1
500 ml	jus d'orange	1
125 ml	beurre	2 tasses
5 ml	poivre du moulin	1 c. à thé
5 ml	fleur de sel	1 c. à thé

- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Déposer tous les ingrédients dans une assiette d'aluminium ou une tôle à biscuit. Recouvrir le fenouil de jus d'orange, couvrir de papier d'aluminium.
- Cuire 45 minutes.

GALETTES DE LÉGUMES

1	courgette au zébré râpée	1
1	carotte râpée	1
30 ml	œuf-râpé	2 c. à soupe
200 g	fromage cheddar vieilli Fromagerie Littoral en cubes	½ lb
	œuf	1
¼	gousse d'ail hachée	¼
	fleur de sel au goût	
	poivre du moulin	
30 ml	farine	2 c. à soupe
5 ml	huile de tournesol	1 c. à thé

- Mélanger tous les ingrédients sauf l'huile.
- Dans un petit poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter le mélange de légumes.
- Cuire 6 à 7 minutes et tourner.

BOK CHOY SAUTE

5 ml	beurre	1 c. à thé
2	feuilles de bok choy coupées en 2	2
1	gousse d'ail hachée	1
5 ml	taïwan	1 c. à thé
	poivre du moulin	

- Fondre le beurre et faire sauter le bok choy. Ajouter le reste des ingrédients.
- Cuire une minute.

SAUTE DE PLEUROTÉS AU BALSAMIQUE

5 ml	beurre	1 c. à thé
3	échalotes françaises tranchées	3
100 g	pleurotes Les Fraîcheurs de la Vallée ⁴ coupés grossièrement	½ lb
5 ml	vinaigre balsamique	1 c. à thé
	fleur de sel au goût	
	poivre du moulin au goût	

- Fondre le beurre et faire sauter l'échalote et les pleurotes.
- Ajouter les autres ingrédients.
- Cuire 5 minutes.

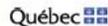
Montage des assiettes
Déposer les galettes de légumes au centre de l'assiette. Ajouter l'oignon, les pleurotes et les topinambours. Ajouter les cubes d'agneau, les panais, le fenouil, la sauce du mijoté, le bok choy, les tomates, le romarin. Décorer d'anandans grillés.

Une recette riche en antioxydants ! Ce plat contient une foule d'aliments antioxydants ayant plusieurs impacts positifs sur la santé. Les antioxydants contenus dans plusieurs aliments, surtout dans les fruits et légumes pigmentés, les radicaux libres dans notre organisme afin de protéger nos cellules. Parmi les aliments les plus riches en antioxydants utilisés par le chef Éric Tual mentionnons : le jus d'orange, les œufs, l'ail, l'oignon, les tomates, les canneberges, le romarin, la carotte, la courgette, le fenouil et le panais.

* Les produits des membres des Saveurs du Bas-Saint-Laurent :

- AGNEAU (Centre de transformation de la viande du Bas-Saint-Laurent, Saint-Gabriel-de-Rimouski)
- PIMENTÉS SÈCHÉS BROYÉS (Le Jardin des Pélerins, Saint-André-de-Kamouraska)
- PLEUROTÉS (Les Fraîcheurs de la Vallée, Causapsal)
- FROMAGE CHEDDAR VIEILLI (Fromagerie du Littoral, Baie-des-Sables)
- CARAMEL À L'ÉRABLE (Érablière Christian Lévesque, Saint-Gabriel-de-Rimouski)

Pour plus d'informations, visitez notre site : www.saveursbsl.com



Le Défi des chefs

L'Avantage votre journal 42 000 copies

14 mars