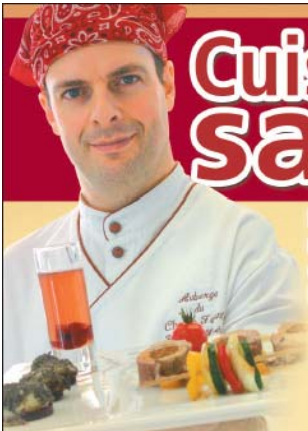


Cuisinez santé avec les



Recette élaborée par monsieur Hugues Massey de l'Auberge du Chemin Faisant à Cabano.

Identifiant de la recette disponible auprès du département de technologies de l'alimentaire du Collège de Saint-Jovite pour une consultation.



Photo : grand-mère Cléopâtre Proulx, chef à l'Auberge.

Saumon fumé, Saucisse de veau & longe de porc en ballotine - Brochette de légumes Pomme de terre purée & Dame du Lac - Topinambours & poires en purée Sauce pleurote, cerise de terre & tomates séchées - Alcool de canneberges & Val Ambré

BOUCHÉES DE PURÉE DE POMMES DE TERRE ET BETTERAVE

Rendement : 18 bouchées

4	pommes de terre pelées	4	
15 ml	beurre	1	c. à soupe
125 ml	lait	1/2	tasse
1	jaune d'oeuf	1	
	teur de sel		
1	poire		
100 g	grosses betteraves	1	
1 g	fromage La Dame du Lac, en cubes	1/2	lb
50 ml	graines de pavot	1/2	tasse
75 ml	huile de sésame	3/4	tasse

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Cuire la pomme de terre jusqu'à tendreté.
- Y ajouter le lait, le beurre et le jaune d'oeuf puis réduire en purée.
- Ajouter une pincée de teur de sel et de poivre.
- Réduire la purée de pomme de terre au refroidissement.
- Cuire la betterave dans l'eau bouillante pendant 30 minutes. Retirer à l'eau froide.
- Peler la betterave et la couper en rondelles.
- Faire des boules avec la purée de pomme de terre refroidie en enroulant un petit tube de fromage à l'intérieur.
- Enrober les boules de graines de pavot et les déposer sur des assiettes de betterave.
- Cuire au four durant 8 minutes.

BROCHETTES DE LÉGUMES

Rendement : 6 petit saucisses

1/2	poivron jaune coupé en 6	1/2	
1/2	poivron rouge coupé en 6	1/2	
1	courgette zucchini en grosses rondelles	1	
1/2	ognon en quartiers	1/2	
1	haricots coupés en 6	1	
15 ml	huile de sésame	1	c. à soupe

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Enrober les légumes sur des brochettes.
- Déposer sur une plaque à pizza et badigeonner de l'huile.
- Cuire au four pendant 8 minutes.

PURÉE DE TOPINAMBOURS ET POIRES

3	topinambours pressés	3	
3	poires pressés en morceaux	3	
50 ml	sirop d'érable	1/2	tasse
30 ml	beurre	2	c. à soupe
2	battons de cannelle	2	

- Recouper les topinambours d'eau. Porter à ébullition et cuire pendant 45 minutes jusqu'à tendreté.
- Enrober 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les poires.
- Enrober 15 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le sirop d'érable, le beurre et les battons de cannelle.
- Retirer les battons de cannelle, égoutter les topinambours et réduire en purée au blender.
- Passer la purée au tamis.

COMPOSITE AU POIREAU ET À L'IGNON

1	poireau émincé	1	
1	ognon rouge émincé	1	
5 ml	huile de sésame	1	c. à thé
30 ml	oignons 25 % N.G. à cuisson	2	c. à soupe
	sel et poivre		

- Saler le poireau et l'ognon dans l'huile.
- Ajouter la crème et laisser réduire.
- Saler et poivrer au goût.

PAPILLOTES DE PORC FOURRÉES À SAUMON ET SAUCISSES

Rendement : 4 papillotes

4	saucisses Mirage biologique*	4	
12	jeunes épinards	12	
50 ml	huile de sésame	1/2	tasse
125 ml	beurre de saumon fumé*	1/2	tasse
1	oeuf	1	
30 ml	oignons 25 % N.G. à cuisson	2	c. à soupe
4	coquilles de porc dissolues minces*	4	

- Préchauffer le four à 180°C (350°F).
- Bouillir les saucisses dans l'eau pendant 10 minutes.
- Saler les épinards dans l'huile.
- Dans un bol, mélanger le saumon fumé, l'oeuf et la crème.
- Séparer les coquilles en deux. Garnir le tiers de la papillote en saumurant que le saumon par le restant de la crème.
- Sur chaque tranche de porc, déposer le quart du mélange de saumon fumé, 3 feuilles d'épinard et une saucisse. Enrouler le tout dans une papillote plastique.
- Envelopper chaque rouleau dans du papier d'aluminium, les placer dans un plat de cuisson, à demi rempli d'eau.
- Cuire au four pendant 40 minutes.
- Couper les papillotes en rondelles de 2 cm d'épaisseur.

BOISSON ALCOLISÉE AUX CANNEBERGES ET À L'ÉRABLE

250 ml	eau	1	tasse
250 ml	sirop	1	tasse
500 ml	canneberrges séchées	2	tasses
50 ml	boisson alcoolisée de sève d'érable Val Ambré*	1/2	tasse

- Porter l'eau et le sirop à ébullition pendant 5 minutes.
- Ajouter les canneberges et laisser reposer au réfrigérateur 1 heure.
- Passer le mélange au tamis et égoutter le liquide.
- Ajouter le Val Ambré au liquide.

SAUCE D'ACCOMPAGNEMENT DES PAPILLOTES

50 ml	beurre	1/2	tasse
50 ml	huile de sésame	1/2	tasse
6	champignons pleurotes coupés en 2"	6	
2	ognons rouges hachés	2	
1	gousse de vanille broyée en 2	1	
50 ml	boisson alcoolisée aux canneberges et à l'érable	1/2	tasse
200 ml	bouillon de poulet	1 1/2	tasse
200 ml	tomates séchées hachées*	1	tasse
12	oignons de terre coupés en 2"	12	
5 ml	teur de sel	1	c. à thé

- Garnir le mélange d'huile et de beurre, sauter les champignons et les oignons. Y ajouter la boisson alcoolisée aux canneberges et à l'érable puis le bouillon de poulet.
- Réduire en purée avec le bras mélangeur.
- Faire réduire les tomates séchées, les oignons de terre et le teur de sel pendant 5 minutes.
- Ajouter la purée de champignons et terminer avec le sel, poivre et la gousse de vanille.

Montage des assiettes

D'un côté de l'assiette, disposer une rangée de trois bouchées de purée de pommes de terre et betteraves et de l'autre côté, une rangée de trois rondelles de papillotes déposées sur la composite de poireau. Au centre les papillotes de la sauce de pleurotes, oignons de terre et tomates séchées. Déposer la purée de topinambours et de poires de l'autre côté de l'assiette. Les brochettes de légumes sont placées dans les rondelles de papillotes à la boisson alcoolisée aux canneberges et à l'érable et servies dans un plat trempé disposé dans l'assiette.

Le porc Une viande à redécouvrir !

Au cours des dernières années, la viande de porc est devenue plus magrifiée grâce à une sélection optimale des animaux et à l'amélioration des méthodes d'élevage. En fait, le milieu de la longe, d'où l'on tire les côtes et les ribs, est maintenant 42 % plus magre qu'il ne l'était en 1987 ! Le porc est une source inépuisable de protéines d'excellente qualité. Effectivement, les protéines des viandes magres, comme le porc, jouent un rôle dans la collection de l'acide aminé méthionine d'un poids santé. De plus, le porc est une bonne source de B6. Par exemple, une portion de 100 g (3 1/2 oz) de porc contient près de 10 % des besoins quotidiens en fer et en zinc. Le porc est aussi la meilleure source alimentaire de vitamine B1 car une portion de 100 g (3 1/2 oz) de porc fournit 68 % de nos besoins quotidiens en vitamine B1. De plus, 36 % de nos besoins quotidiens en vitamine B12 sont couverts par la consommation de 100 g de porc. Redécouvrez le porc et ses bienfaits !

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

- COQUELLETTES DE PORC DÉCROQUÉES (La ferme Gene Louie Boucherie-Charcuterie, Le Bic)
- FROMAGE DE LAIT DE VACHE À PÂTE MOELLEUSE La Dame du Lac (Fromagerie La Début, Notre Dame-du-Lac)
- SAUCISSES MIRAGE BIOLOGIQUES (Viande Charcuterie Biologique, Ferme C.A. MAROIS, Saint-André-de-Rimouski)
- BROCHETTES DE SAUMON FUMÉ (Les Fumoirs Mouski inc., Saint-Donat-de-Rimouski)
- BOISSON ALCOLISÉE DE SÈVE D'ÉRABLE Val Ambré (Domaine Avois, Auclair)
- TOMATES SÉCHÉES (Les Aliments Sain Bio, Saint-Narcisse-de-Rimouski)
- FLUR D'AIL (Terroir, Saint-Cyprien)
- PLEUROTES (Les Fraîcheurs de la Vallée, Causapost)

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



Le Défi des chefs
L'Avantage votre journal
42 000 copies
28 mars