

Cuisinez Santé

avec les



Recette élaborée par
Madame Annie Lavoie,
chef-proprietaire
de l'Auberge
La Dolce Vita de
Notre-Dame-du-Lac



Boulette de Notre-Dame et son flanant de la tomate de Kamouraska

Morceaux

| | | |
|-------|-----------------------------|-----------|
| 1 | boulette de bœuf haché/bœuf | 1 |
| 12 | oignon rouge/mince | 1/2 tasse |
| 50 ml | huile d'olive | 1/4 tasse |
| 2 | bananes de comarin | 2 |

→ Déposer la viande dans un bol. Ajouter l'oignon, l'huile d'olive et le comarin. Bien enrober la viande. Laisser mariner 2 à 6 heures au réfrigérateur.

Sauce de légumes

| | | |
|--------|-------------------------|--------------|
| 15 ml | huile d'olive | 1 c. à table |
| 1/2 | oignon rouge | 1/2 tasse |
| 125 ml | «Chowder blanc» Robert* | 2 c. à table |
| 30 ml | sirop d'érable | 2 c. à table |
| 75 ml | eau | 1/5 tasse |
| 1 | feuille de laitue | 1 |

→ Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une casserole et faire avec l'oignon sans le faire brûler. Ajouter le «Chowder blanc» Robert, le sirop d'érable, l'eau et la feuille de laitue. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant environ 35 minutes. Enlever le couvercle et laisser mijoter à feu doux jusqu'à évaporation complète du liquide.

Beurre

| | | |
|-------|-------------------------|--------------|
| 15 ml | huile d'olive | 1 c. à table |
| 1 | oignon vert | 1 |
| 30 ml | «Chowder blanc» Robert* | 2 c. à table |
| 50 ml | bouillon de bœuf | 1/4 tasse |
| 15 ml | sirop d'érable | 1 c. à table |
| 30 ml | carottes | 2 c. à table |

→ Faire revenir l'oignon vert dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le «Chowder blanc» Robert et écouler de moitié. Ajouter le bouillon de bœuf et le sirop d'érable. Laisser réduire. Terminer avec la carotte. Cuire à feu doux jusqu'à déplacement.

Légumes d'accompagnement

| | | |
|--------|-----------------------------|--------------|
| 2 | pommes de terre bleues | 2 |
| 10 ml | huile d'olive | 2 c. à thé |
| 45 ml | beurre (blanc ou coupé) | 3 c. à table |
| 1 | parais d'ail au resteur | 1 |
| 5 ml | curry | 1 c. à thé |
| 5 ml | Épice de Cardamome en grain | 1 c. à thé |
| 5 ml | sauce | 1 c. à thé |
| 500 ml | épinards | 2 tasses |
| 5 | plumes | 5 |
| 1 | oignon vert haché | 1 |
| | Épice de fleur de sel | |

→ Faire égoutter le beurre et y plonger les pommes de terre. Maintenir l'effévation. Une fois cuites, les laisser refroidir complètement pour une coloration bleu-citron, peuvent même être réfrigérées quelques heures. Faire revenir le parais d'ail dans un noix avec un peu d'huile d'olive et de beurre. Ajouter le curry, la cardamome, le sucre et le gingembre. Faire tomber les épinards dans un peu de beurre, ajouter fleur de sel et épinards refroidis. Faire sauter les plumes et l'oignon vert dans le reste du beurre et ajouter la fleur de sel. Effectuer un montage dans un canneloni ou un empilage-préte en procédant par étapes: plumes et oignons verte au fond, parais et fleur de sel au-dessus. Finir avec le canneloni dans l'assiette au moment de servir.

Couille de tomates

| | | |
|-------|--|--------------|
| 5 | tomates coccises ou 1 tomate moyenne en petits dés | 5 |
| 15 ml | huile d'olive | 1 c. à table |

→ Préchauffer le four à 160°C (325°F). Mélanger les tomates en dés et l'huile. Placer au four dans un assiette d'aluminium. Cuire 20 minutes.

Beurre de lait

| | | |
|-------|--------|--------------|
| 15 ml | beurre | 1 c. à table |
|-------|--------|--------------|

poivre et fleur de sel (au goût)
Écraser la tomate du Kamouraski*, une fine tranche

→ Faire fondre le beurre et cuire la viande à feu moyen en utilisant les oignons et du comarin de la marinade. Évider et saler avec la fleur de sel. Une fois la viande cuite, y déposer la carotte et fromage et laisser fondre un peu. Servir la viande légèrement nappée de sauce, accompagnée de la couffine et d'oignon, des pommes de terre bleues et du montage de légumes vert. Une tranche de comarin. Dites de l'assiette au côté de tomates.
*Ce produit est un produit d'origine locale de la région de Kamouraska. Il est fabriqué par les producteurs locaux et est distribué dans cette région. Pour en savoir plus, visitez le site Internet de la région de Kamouraska: www.kamouraska.com.
*Ce produit est un produit d'origine locale de la région de Kamouraska. Il est fabriqué par les producteurs locaux et est distribué dans cette région. Pour en savoir plus, visitez le site Internet de la région de Kamouraska: www.kamouraska.com.

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



Québec

Le défi des chefs

L'Avantage 42 000 copies

18 mars 2007