



Cuisinez santé avec les



Recette élaborée par monsieur François Paris du Restaurant Yin Yan Sushi à Rimouski.

Nous sommes fiers de vous offrir cette recette élaborée par un chef de renom.



AVERTISSEMENT: Cette recette est destinée à être consommée par des personnes en bonne santé. Elle ne doit pas être consommée par des personnes souffrant de diabète.



Côtelettes de chevreau de lait, riz basmati biologique, tuile de porcelet fumé, endives et épinards braisés avec pépites de sucre d'érable

2 portions de 3 côtelettes de chevreau

CÔTELETES DE CHEVREAU DE LAIT

6	côtelettes de chevreau, Les élevages du Sud*	6
5 ml	sel d'herbes biologique Sal Mensa, Viv-Herbes*	1 c. à thé
5 ml	poivre du moulin	1 c. à thé
15 ml	huile de tournesol	1 c. à soupe
7 ml	beurre	½ c. à soupe

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Saler et poivrer les côtelettes.
- Dans une poêle, faire saisir les côtelettes dans le mélange d'huile et de beurre environ 2 minutes.
- Mettre les côtelettes sur une toile à biscuit huilée.
- Cuire au four environ 20 minutes.

RIZ BASMATI

500 ml	riz basmati brun biologique rincé	2 tasses
1 L	eau	4 tasses
5 ml	sel	1 c. à thé
30 ml	herbes salées, les herbes salées du Bas du Fleuve*	2 c. à soupe
5 ml	huile d'olive	1 c. à thé

- Porter l'eau salée à ébullition.
- Ajouter les herbes salées et le riz.
- Cuire à feu doux environ 25 minutes.
- Égoutter le riz et le faire revenir dans l'huile pendant 3 minutes. Retirer du feu et garder au chaud.

CAROTTE, PANAI ET OIGNON VERT

15 ml	sel	1 c. à soupe
1	panais	1
1	carotte	1

- | | | |
|------|--------------------|------------|
| 5 ml | huile de tournesol | 1 c. à thé |
| 1 | oignon vert thaché | 1 |
- Faire cuire le panais et la carotte dans de l'eau bouillante salée environ 5 minutes.
 - Retirer et mettre l'immédiatement dans de l'eau froide. Réserver.
 - Faire revenir l'oignon vert dans l'huile puis ajouter le panais et la carotte. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

SAUCE

1	oignon vert thaché	1
1	échalote française hachée	1
4	gousses d'ail hachées	4
5 ml	mayonnaise fraîche hachée	1 c. à thé
5 ml	moutarde au miel, Châteaublanc*	1 c. à thé
75 ml	miel de la Françoise Douce Anna, Vallée de la Frimboise*	1/3 tasse
250 ml	bouillon de bœuf	1 tasse
1 ml	aboulette hachée	¼ c. à thé

- Dans la poêle ayant servi à faire cuire les côtelettes, mixer l'oignon vert, l'échalote française, l'ail, la mayonnaise, la moutarde et cuire à feu moyen environ 1 minute.
- Ajouter ensuite le bouillon alcoolisé et le bouillon de bœuf.
- Laisser mijoter tout en remuant environ 5 minutes.
- Retirer du feu.
- Passer la sauce au tamis et ajouter l'aboulette. Réserver.

ENDIVE ET ÉPINARDS BRAISÉS

1	endive	1
5 ml	huile de tournesol	1 c. à thé
15 ml	pépites de sucre d'érable, Domaine Acer*	1 c. à soupe
1 ml	poivre	¼ c. à thé
250 ml	épinards lavés et égouttés	1 tasse
1 ml	sel	¼ c. à thé

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Sur une autre plaque huilée, placer les endives.

- Arroser de l'huile et saupoudrer des pépites d'érable. Poivre.
- Sur la même plaque, placer les épinards. Saler.
- Mettre au four et cuire environ 3 minutes.

TRANCHES DE RÔTI DE PORC SÈCHES

2 tranches rôti de porc fumé, Ferme C.A., Marois* 2 tranches

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Mettre les tranches de rôti de porc sur une plaque huilée.
- Cuire environ 7 minutes.

PLEUROTÉS

5 ml	huile de tournesol	1 c. à thé
2	pleurotes, Les Fraîcheurs de la Vallée* 2	
	poivre du moulin au goût	

- Dans une casserole, faire tomber les pleurotes dans l'huile. Poivre.

Montage des assiettes

Servir 3 côtelettes, une tranche de rôti de porc et un pleurote sur un lit de riz basmati, d'endive et d'épinards. Accompagner de la moitié de la carotte, du panais et de l'oignon vert. Décorer de quelques tiges de aboulette et d'une branche de romarin. Arroser de la sauce. À l'aide d'une fourchette, arroser le tout d'un peu de miel à l'estragon Viv-Herbes*.

Le chevreau, une viande maigre, tendre et savoureuse

Avec un apport énergétique de 165 calories pour 100 g, le chevreau (qu'il soit de la chevre) peut être considéré comme une viande maigre. Les gourmets, en quête de produits goûteux mais pauvres en matières grasses, y trouveront leur compte avec la viande de chevreau. Celle-ci est très tendre et savoureuse surtout lorsqu'elle provient d'un animal très jeune.

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

- CÔTELETES DE CHEVREAU DE LAIT (Les Élevages du Sud, Saint-Denis de Kamouraska)
- PLEUROTÉS (Les Fraîcheurs de la Vallée, Capusaal)
- HERBES SALÉES (Les Herbes salées du Bas du Fleuve)
- RÔTI DE PORC FUMÉ (Ferme C.A., Marois, Saint-André de Kamouraska)
- PÉPITES DE SUCRE D'ÉRABLE (Domaine Acer, Auclair)
- MIELLE DE FRAMBOISE DOUCE ANNA (Vallée de la Frimboise)
- MOUTARDE AU MIEL (Châteaublanc, Rimouski)
- SEL D'HERBES BIOLOGIQUE SAL MENSÀ (Viv-Herbes, Le Jeune)
- MIEL À L'ESTRAGON (Viv-Herbes, Le Jeune)

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



Le Défi des chefs

L'Avantage votre journal

42 000 copies

21 mars