

COUP
de
POUCE
cuisine

Noël

50

RECETTES
POUR LES FÊTES!

COCKTAILS
ET BOUCHÉES

MENUS
PARFAITS
POUR
RECEVOIR

*Une foule
de biscuits
à offrir en
cadeau!*



Nos charcuteries italiennes, **VOS ANTIPASTO DES FÊTES**



En cette saison des Fêtes, mélangez les charcuteries **San Daniele^{MD}** et **Mastro^{MD}** et une variété de craquelins, de fruits, de noix et de fromage pour monter un superbe plateau d'antipasto dont vos invités ne se tarderont de parler.



Apprenez l'italien, une bouchée à la fois.^{MD}



16



56

Cuisine
Noël 2017
Vol. 32 n° 6

Ah! Cette période de l'année où l'on sort nos belles nappes, où l'on met les petites assiettes dans les grandes, où l'on se prépare à accueillir des convives qui se sont mis sur leur trente-six... Que l'on voie les fêtes comme une corvée ou comme un défi, on n'y échappe pas!

Avec ce hors-série festif, on vous aide à recevoir sans stress en vous proposant des recettes parfaites pour impressionner la visite! Des bouchées toutes simples, des cocktails remplis de bulles, des menus complets pour petits et grands groupes... Sans oublier, nos biscuits et nos carrés faciles à préparer pour offrir à la parenté. De quoi conclure parfaitement le repas!



24

> Cocktails pétillants!	6
> Pour débiter la soirée	11
> Réception intime	16
> Traditions renouvelées	22
> Mix n' match	34
> Carrément gourmands!	46
> Une petite trempette?	54
> À offrir en cadeau	56
> Index	66



Vous avez
le choix :
une planche
rustique, une
belle assiette
ou une plaque
d'ardoise.

POUR PRÉPARER UNE PLANCHE DE CHARCUTERIE

LES RÉCEPTIONS DES FÊTES DOIVENT BRILLER — MAIS IL NE FAUT PAS QUE CE SOIT DIFFICILE. IMPRESSIONNEZ VOS INVITÉS EN LEUR OFFRANT UN BEAU CHOIX DE CHARCUTERIES, FROMAGES, FRUITS ET NOIX. C'EST FACILE !

Vous en avez déjà vu dans les restaurants et en photos, mais il n'y a pas de quoi être intimidée par un plateau de charcuterie. En réalité, la préparation se fait mine de rien, et vos invités s'amuse en grignotant à l'apéro.

Le secret de la réussite consiste à présenter de délicieuses combinaisons qui se complètent et qui piquent la curiosité de vos invités. Ce faisant, vous n'avez pas à vous demander quoi servir — et vous profitez de la fête vous aussi.

QUE ÇA BRILLE !

Serviettes de toile blanche, un peu de verdure et des cônes de pin qui embaument, couverts dorés, verres à bordure or et, enfin, une bouteille de vin pétillant bien frais, comme le Prosecco, qui se marie parfaitement à la charcuterie.

BELLES COMBINAISONS

La planche de charcuterie est parfaite pour recevoir sans trop d'effort, mais elle nécessite qu'on se soucie de son apparence : pour attirer le regard et le goût, pensez à varier couleurs, saveurs et textures.

SALAMI DE GÈNES

Un des préférés : doux ou piquant, le salami de Gènes est salé à sec et délicieusement épicé.



FROMAGE

Prévoyez un mélange de fromages à pâte dure et molle, comme le Gorgonzola ou le parmesan.



PROSCIUTTO

Vieilli à la perfection, le délicat prosciutto est l'une des charcuteries les plus recherchées.

FRUITS ET NOIX

Ajoutez une variété de fruits et de noix, comme abricots et raisins, noix, amandes et pacanes.





Usez de prudence et préparez des charcuteries sans gluten et sans produits laitiers sur une autre planche.

Lors d'un cocktail, il faut prévoir environ 90 g (3 oz) de charcuterie par personne.



SALAMETTI

Des rondelles de mini salami salé à sec ajouteront un peu de chaleur à votre planche de charcuterie.

OLIVES

Sucrés (confitures), salés (olives) ou aigres (cornichons et marinade), les condiments complètent bien la charcuterie.



SOPRESSATA

Le pressage donne à ce salami son apparence distinctive alors que les épices et les assaisonnements lui donnent son bon goût.

AJOUTEZ DU PAIN
Offrez une variété de craquelins, gressins et tranches de baguette croustillante.



DÉCORATION

Des brins d'herbes fraîches, comme le romarin, le basilic et le persil, ajoutent couleur et parfum.



Apprenez l'italien, une bouchée à la fois. ^{MD}





Cocktails pétillants!

On s'improvise mixologue pour notre réveillon avec ces recettes de cocktails festifs.

La framboise relève le vin mousseux d'une touche fruitée, acidulée et colorée.

rapide

FIZZ AUX FRAMBOISES

6 portions

Préparation: 15 min

3 c. à tab	eau-de-vie de framboise	45 ml
3 c. à thé	liqueur amère (de type Campari)	15 ml
1	bouteille de vin blanc mousseux sec, froid (750 ml)	1
6	morceaux de sucre framboises fraîches (facultatif)	6

1 Pour chaque portion, dans une flûte à champagne, verser 1 1/2 c. à thé (7 ml) d'eau-de-vie et 1/2 c. à thé (2 ml) de liqueur. Ajouter petit à petit 1/2 t (125 ml) de vin mousseux et remuer délicatement. Ajouter 1 morceau de sucre. Si désiré, enfiler quelques framboises sur un bâtonnet et en garnir le cocktail.

PAR PORTION: cal. 109; prot. aucune; m.g. aucune (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 8 g; fibres aucune; sodium aucun.

COCKTAIL MELON ET BASILIC

6 portions

Préparation: 25 min

Réfrigération: 1 h

1	melon miel coupé en cubes	1
1/2 t	feuilles de basilic frais, légèrement tassées	125 ml
	glaçons	
1	bouteille de vin blanc mousseux sec, froid (750 ml)	1
	tranches fines de melon miel et brins de basilic frais (facultatif)	

1 Au mélangeur, réduire en purée la moitié des cubes de melon avec les feuilles de basilic. Dans une passoire fine placée sur un bol, verser la purée de melon. Procéder de la même manière avec le reste des cubes de melon. Couvrir le bol avec la passoire et laisser égoutter 1 heure au réfrigérateur.

2 Presser la purée de melon et de basilic avec le dos d'une cuillère en bois pour en extraire le plus de liquide possible. (Vous devriez obtenir environ 3 1/2 t/875 ml de liquide. Jeter les résidus au fond de la passoire.)

3 Pour chaque portion, dans un shaker rempli aux trois quarts de glaçons, verser 1/3 t (80 ml) du liquide filtré. Agiter vigoureusement jusqu'à ce que le liquide soit froid (les parois du shaker seront givrées). Filtrer dans un verre glacé d'une capacité de 10 oz (310 ml). Remplir du vin mousseux, et garnir de tranches de melon et de brins de basilic, si désiré.

PAR PORTION: cal. **150**; prot. **1 g**;
m.g. **aucune** (aucun sat.); chol. **aucun**;
gluc. **18 g**; fibres **1 g**; sodium **30 mg**.





C'est
quoi?

L'Aperol est une
boisson apéritive
alcoolisée, au goût
doux-amer, préparée
à partir d'oranges,
de rhubarbe et
d'herbes. En Italie,
c'est l'ingrédient
incontournable
du fameux spritz.

rapide

COCKTAIL TANGERINE ET APEROL

4 portions

Préparation: 10 min

	glaçons	
1/2 t	liqueur amère (de type Aperol)	125 ml
1 1/3 t	jus de tangerine ou d'orange	330 ml
2 t	eau pétillante froide	500 ml
	tranches ou quartiers de tangerine (facultatif)	

1 Remplir 4 verres de 12 oz (375 ml) de glaçons. Dans chaque verre, ajouter 2 c. à tab (30 ml) de liqueur et 1/3 t (80 ml) de jus. Verser petit à petit l'eau pétillante dans les verres et remuer délicatement. Garnir de tranches de tangerine, si désiré.

PAR PORTION: cal. **148**; prot. **1 g**;
m.g. **aucune** (aucun sat.); chol. **aucun**;
gluc. **21 g**; fibres **aucune**; sodium **29 mg**.

PUNCH AUX PÊCHES ET AU PROSECCO

12 portions

Préparation: 15 min // **Repos:** 1 h


1	sac de pêches surgelées (600 g)	1
1/4 t	sucré	60 ml
2 1/2 t	jus d'orange	625 ml
2 c. à tab	jus de citron ou de lime	30 ml
1	bouteille de prosecco froid (750 ml)	1
	glaçons concassés	
	sirop de grenadine (facultatif)	

1 Laisser décongeler les pêches à la température ambiante (ne pas les égoutter). Au mélangeur, réduire en purée lisse les pêches avec leur jus et le sucre. Verser la purée dans un grand pichet. Ajouter les jus d'orange et de citron, et mélanger. (Le mélange se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Au moment de servir, ajouter le vin mousseux au mélange aux pêches et remuer délicatement. Répartir le mélange dans des verres remplis de glaçons. Ajouter un filet de sirop de grenadine, si désiré.

PAR PORTION: cal. **100**; prot. **1 g**;
m.g. **aucune** (**aucun** sat.); chol. **aucun**;
gluc. **15 g**; fibres **1 g**; sodium **1 mg**.





**Savoir que les choses
les plus simples sont les
plus magiques.**

On comprend ça et on
fabrique des moules de
cuisson de qualité conçus
pour ça. Comme nos
plaques antiadhésives
à surface texturée.


PADERNO

Quand la cuisine vous allume^{MC}

paderno.com

Seulement
4 ingrédients!

CHAMPIGNONS FARCIS AU SAUMON FUMÉ

Donne 20 champignons farcis

Préparation: 10 min

Cuisson: 17 à 20 min

Repos: 5 min

20	gros champignons café, les pieds enlevés (environ 24 oz/750 g)	20
4 oz	fines tranches de saumon fumé, hachées	125 g
1	paquet de fromage crèmeux à l'ail et aux fines herbes (150 g)	1
1 c. à tab	oignon vert finement haché	15 ml

1 Déposer les champignons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Farcir les champignons du saumon fumé, en pressant légèrement pour le tasser. Garnir chaque champignon d'environ 1 1/2 c. à thé (7 ml) du fromage. (Les champignons se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient légèrement dorés. Laisser reposer 5 minutes. Parsemer les champignons de l'oignon vert. Servir chaud.

PAR CHAMPIGNON: cal. 75; prot. 4 g;
m.g. 6 g (3 g sat.); chol. 18 mg; gluc. 1 g;
fibres aucune; sodium 155 mg.

Variante

CHAMPIGNONS FARCIS AU BACON

Mélanger 8 tranches de bacon cuites émiettées avec le fromage crèmeux. Farcir les champignons de ce mélange et cuire comme indiqué à l'étape 2.



Pour entamer la soirée

De quoi se mettre sous la dent
pour patienter avant le souper...
tout en sirotant un cocktail!



à congeler
+ végé

PETITS FEUILLETÉS AUX ÉPINARDS

18 portions // Préparation: 40 min // Cuisson: 30 min

2 c. à thé	huile d'olive	10 ml
1/2	oignon haché finement	1/2
1	gousse d'ail hachée finement	1
1	gros paquet de jeunes feuilles d'épinard (312 g)	1
1 1/2 t	fromage fêta émietté (6 oz/180 g)	375 ml
1/2 c. à thé	origan séché	2 ml
24	feuilles de pâte phyllo surgelées, décongelées	24
1/2 t	beurre fondu (environ)	125 ml

1 Dans un très grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la moitié des épinards et cuire, en remuant, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Mettre la préparation d'épinards dans une passoire, laisser refroidir légèrement, puis presser pour retirer le plus de liquide possible. Procéder de la même manière avec le reste des épinards. Hacher grossièrement les épinards égouttés. Dans un bol, mélanger la préparation d'épinards, le fromage et l'origan. Réserver.

2 Sur une surface de travail, étendre une feuille de pâte phyllo et la badigeonner de beurre fondu (couvrir les autres feuilles d'un linge humide pour les empêcher de sécher). Couvrir d'une autre feuille de pâte et la badigeonner de beurre. Couper sur la longueur en trois bandes de 2 1/2 po (6 cm) de largeur (jeter les retailles).

3 Déposer 1 c. à thé comble (environ 10 ml) de la garniture aux épinards à 1 po (2,5 cm) de l'extrémité d'une des bandes. Plier un coin de la pâte sur la garniture de manière à former un triangle. Plier ainsi le reste de la bande en une succession de triangles, de manière à former un chausson. Procéder de la même manière avec le reste de la pâte phyllo, du beurre fondu (réserver un peu du beurre) et de la garniture aux épinards. Badigeonner les deux côtés des feuilletés du beurre fondu réservé. (Les feuilletés se conserveront jusqu'à 6 heures au réfrigérateur ou jusqu'à 2 semaines au congélateur. Cuire sans décongeler en augmentant le temps de cuisson de 5 minutes.)

4 Mettre les feuilletés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servir chaud.

PAR FEUILLETÉ: cal. 81; prot. 2 g; m.g. 5 g (3 g sat.); chol. 13 mg; gluc. 8 g; fibres 1 g; sodium 161 mg.

à congeler
+ végé

TARTE RUSTIQUE AU POIREAU ET AU GRUYÈRE

12 portions

Préparation: 30 min

Cuisson: 30 à 35 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 1/2 t	poireau coupé en tranches fines (environ 1 poireau)	375 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
1/4 t	poivron rouge haché	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1/2 c. à thé	herbes de Provence	2 ml
3/4 t	gruyère râpé	180 ml
1/2 lb	pâte à tarte	250 g
1 c. à tab	lait	15 ml
1 c. à tab	noix de Grenoble hachées	15 ml

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le poireau et l'ail, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poireau soit tendre. Retirer du feu. Ajouter le poivron, la moutarde et les herbes, et mélanger. Laisser refroidir, puis ajouter le fromage et mélanger.

2 Sur une surface de travail légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 12 po (30 cm) de diamètre. Déposer l'abaisse sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Garnir l'abaisse de la préparation au poireau, en laissant une bordure de 2 po (5 cm). Replier le bord de l'abaisse sur la garniture. Badigeonner la croûte du lait, puis parsemer la tarte des noix de Grenoble. (La tarte se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Cuire sans décongeler en augmentant le temps de cuisson de 5 à 10 minutes.)

3 Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir 10 minutes avant de couper en 12 pointes.

PAR POINTE: cal. 66; prot. 2 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 6 mg; gluc. 6 g; fibres aucune; sodium 50 mg.

POIS CHICHES RÔTIS

Donne environ 2 1/2 t (625 ml)

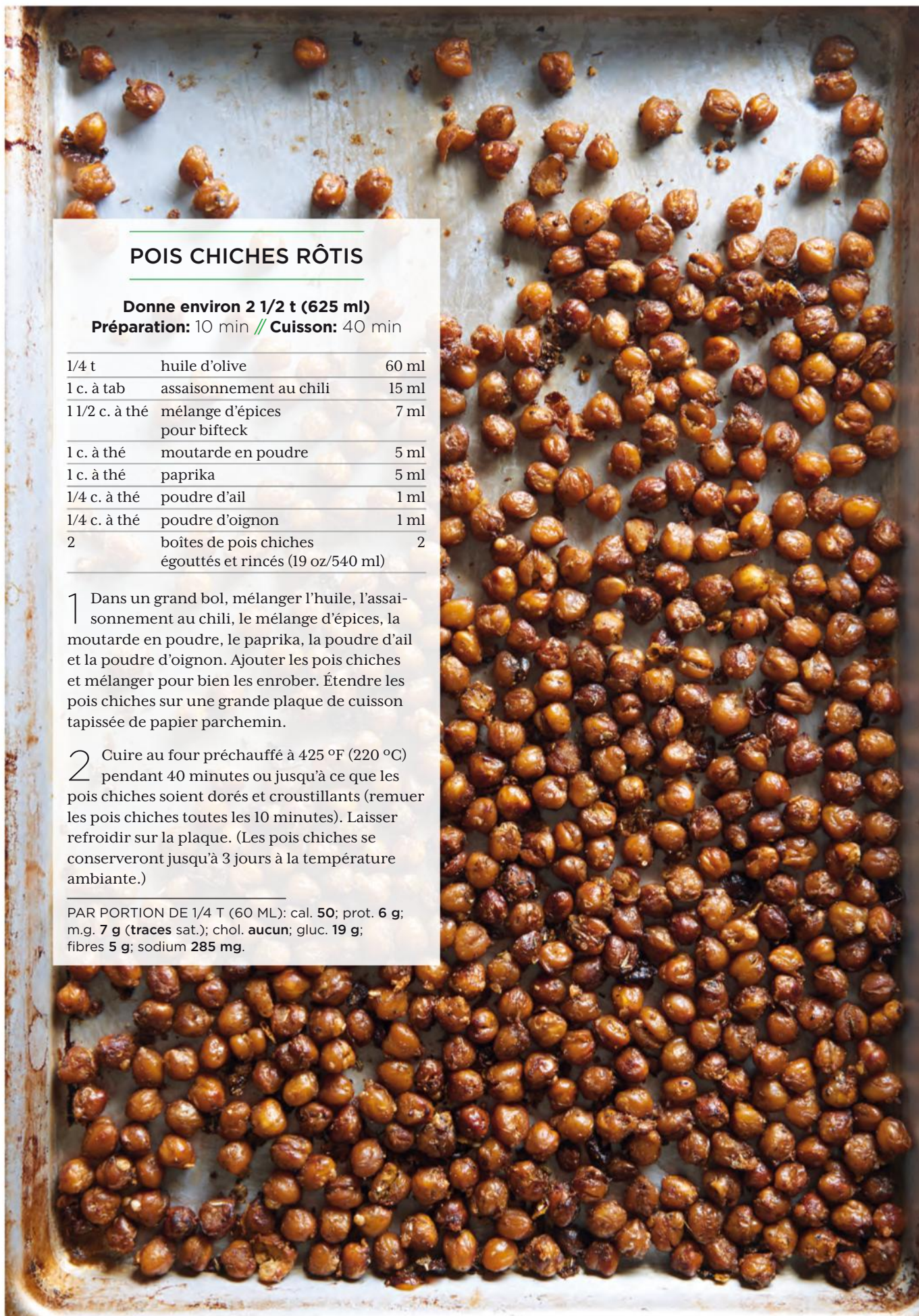
Préparation: 10 min // Cuisson: 40 min

1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 c. à tab	assaisonnement au chili	15 ml
1 1/2 c. à thé	mélange d'épices pour bifteck	7 ml
1 c. à thé	moutarde en poudre	5 ml
1 c. à thé	paprika	5 ml
1/4 c. à thé	poudre d'ail	1 ml
1/4 c. à thé	poudre d'oignon	1 ml
2	boîtes de pois chiches égouttés et rincés (19 oz/540 ml)	2

1 Dans un grand bol, mélanger l'huile, l'assaisonnement au chili, le mélange d'épices, la moutarde en poudre, le paprika, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Ajouter les pois chiches et mélanger pour bien les enrober. Étendre les pois chiches sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

2 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient dorés et croustillants (remuer les pois chiches toutes les 10 minutes). Laisser refroidir sur la plaque. (Les pois chiches se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante.)

PAR PORTION DE 1/4 T (60 ML): cal. 50; prot. 6 g; m.g. 7 g (traces sat.); chol. aucun; gluc. 19 g; fibres 5 g; sodium 285 mg.



Un bon truc

Comment faire rôtir un poivron? On le dépose entier sur une plaque de cuisson et on le cuit sous le grill du four, à environ 5 po (13 cm) de la source de chaleur, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la peau ait noirci et commence à gonfler (on retourne le poivron une ou deux fois pendant la cuisson). Ensuite, on l'enveloppe de papier d'aluminium et on le laisse refroidir. Il suffit enfin de retirer la peau, de couper le poivron en deux et de l'épépiner.

TARTINADE DE CAROTTES ET DE POIVRON RÔTI

rapide

16 portions // Préparation: 15 min // Cuisson: 12 min

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 lb	carottes pelées et coupées en dés	500 g
2	gousses d'ail coupées en morceaux	2
1	poivron rouge rôti et coupé en morceaux	1
1 c. à tab	sauce harissa (facultatif)	15 ml
2 c. à thé	paprika fumé	10 ml
2 c. à tab	vinaigre de vin rouge	30 ml
	fleur de sel	

1 Dans un grand poêlon, chauffer 2 c. à tab (30 ml) de l'huile à feu moyen-doux. Ajouter les carottes et l'ail, et cuire, en brassant souvent, pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement caramélisées.

2 Au mélangeur ou au robot culinaire, mélanger la préparation de carottes, le reste de l'huile, le poivron, la sauce harissa, si désiré, le paprika et le vinaigre jusqu'à ce que la tartinade soit lisse. (La tartinade se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) Servir la tartinade parsemée de fleur de sel.

PAR PORTION DE 2 C. À TAB (30 ML): cal. 44; prot. aucune; m.g. 3 g (aucun sat.); chol. aucun; gluc. 4 g; fibres 1 g; sodium 62 mg.



rapide

SALADE DE ROQUETTE, FENOUIL ET FIGUES RÔTIES

4 portions // Préparation: 15 min

Cuisson: 2 à 3 min

3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
4 c. à thé	vinaigre balsamique	20 ml
1 c. à thé	miel liquide	5 ml
8	petites figues fraîches, coupées en deux	8
	ou	
4	grosses figues fraîches, coupées en quatre	4
8	tranches de prosciutto coupées en deux sur la longueur	8
4 t	roquette	1 L
	légèrement tassée	
2 t	fenouil frais, coupé en tranches fines	500 ml
1 oz	parmesan râpé en copeaux	30 g
	sel et poivre	

1 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre et le miel. Saler et poivrer. Réserver. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

2 Enrober chaque demi-figue d'une lanière de prosciutto, puis les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium huilé, le côté coupé dessous. Badigeonner les figues de 4 c. à thé (20 ml) de la vinaigrette réservée. Cuire sous le gril préchauffé du four de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le prosciutto soit doré et croquant.

3 Dans un grand bol, mélanger délicatement la roquette, le fenouil et le reste de la vinaigrette. Garnir la salade des figues rôties et parsemer du parmesan.

PAR PORTION: cal. **203**; prot. **9 g**; m.g. **12 g** (**3 g** sat.); chol. **25 mg**; gluc. **16 g**; fibres **3 g**; sodium **638 mg**.

rapide

FILETS MIGNONS POÊLÉS, SAUCE CRÉMEUSE AU BRANDY

4 portions // Préparation: 20 min
Cuisson: 10 min

4	biftecks de filet mignon (environ 1 lb/500 g en tout)	4
4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
2	échalotes françaises hachées finement	2
1/3 t	brandy	80 ml
1/3 t	crème 35 %	80 ml
1 c. à thé	moutarde de Dijon	5 ml
	sel et poivre	

1 Saler et poivrer les biftecks de chaque côté. Dans un grand poêlon en fonte, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les biftecks et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner à la mi-cuisson). Réduire à feu moyen et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre d'un bifteck indique 140 °F (60 °C) pour une viande mi-saignante (ou jusqu'au degré de cuisson désiré). Mettre les biftecks dans une assiette et laisser reposer 5 minutes.

2 Dans le poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Verser le brandy et cuire, en raclant le fond du poêlon pour en détacher les particules, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié. Ajouter la crème, la moutarde et le jus des biftecks accumulé dans l'assiette. Saler et poivrer. Cuire, en brassant, pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Servir les biftecks nappés de la sauce.

PAR PORTION: cal. **424**; prot. **28 g**; m.g. **28 g** (**13 g** sat.); chol. **113 mg**; gluc. **6 g**; fibres **1 g**; sodium **431 mg**.

Un bon
truc

On préfère notre bifteck un peu plus cuit? Après avoir fait dorer les filets mignons dans le poêlon pendant 3 minutes, on poursuit la cuisson au four préchauffé à 425 °F (220 °C) encore 3 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la viande indique 155 °F (68 °C).



*Sauté de
chanterelles
et d'épinards
(p. 20)*

*Pommes de terre
rôties au romarin
(p. 20)*

rapide

SAUTÉ DE CHANTERELLES ET D'ÉPINARDS

4 portions // Préparation: 15 min
Cuisson: 8 min

2 c. à tab	beurre	30 ml
6 oz	chanterelles (ou shiitakes, les pieds enlevés) coupées en tranches	180 g
2	bottes d'épinards frais, parés (environ 1 lb/500 g en tout)	2
	sel et poivre	

1 Dans un très grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons aient légèrement ramolli. Ajouter les épinards, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les épinards aient ramolli.

PAR PORTION: cal. 78; prot. 3 g; m.g. 6 g (4 g sat.); chol. 15 mg; gluc. 5 g; fibres 2 g; sodium 82 mg.

POMMES DE TERRE RÔTIES AU ROMARIN

4 portions // Préparation: 10 min
Cuisson: 25 min

4	petites pommes de terre à chair jaune brossées et coupées en quartiers de 3/4 po (2 cm)	4
4 c. à thé	huile d'olive	20 ml
1 c. à thé	romarin frais, finement haché ou	5 ml
1/2 c. à thé	romarin séché	2 ml
	sel et poivre	

1 Sur une plaque de cuisson légèrement huilée, mélanger les pommes de terre avec l'huile et le romarin. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et tendres (les retourner une fois).

PAR PORTION: cal. 153; prot. 3 g; m.g. 5 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 26 g; fibres 3 g; sodium 12 mg.





On peut couler nos petits gâteaux d'un peu de crème chantilly!

PETITS GÂTEAUX FONDANTS AU CHOCOLAT

4 portions // Préparation: 20 min
Cuisson: 18 min // **Repos:** 10 min

1/2 t	farine	125 ml
3 c. à tab	sucré	45 ml
3 c. à tab	poudre de cacao non sucrée	45 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
2	jaunes d'œufs légèrement battus	2
3 c. à tab	lait	45 ml
4 c. à thé	beurre fondu	20 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
4 c. à tab	brisures de chocolat mi-sucré	60 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
2/3 t	eau chaude	160 ml

- 1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le sucre, 1 c. à tab (15 ml) du cacao et la poudre à pâte. Incorporer les jaunes d'œufs, le lait, le beurre et la vanille. Ajouter les brisures de chocolat et mélanger à l'aide d'une spatule. Répartir la pâte dans quatre ramequins d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun, beurrés.
- 2 Dans un autre bol, à l'aide du fouet, bien mélanger la cassonade et le reste du cacao avec l'eau chaude. Verser ce mélange sur la pâte dans les ramequins. Mettre les ramequins sur une plaque de cuisson.
- 3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des fondants soit ferme au toucher. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

PAR PORTION: cal. 324; prot. 5 g; m.g. 11 g (6 g sat.); chol. 107 mg; gluc. 56 g; fibres 2 g; sodium 84 mg.





Traditions renouvelées

Des recettes connues, de nouvelles façons
de faire. Voici un menu pour recevoir en grand
et impressionner nos convives!

barbecue

DINDON FUMÉ SAUMURÉ AUX HERBES

Voici une recette vraiment originale: on laisse notre dinde mariner plusieurs heures dans une préparation salée aux fines herbes, puis on la cuit doucement sur le gril. Si on n'a pas accès à un barbecue pendant l'hiver, la dinde sera tout aussi délicieuse rôtie au four.

12 à 15 portions // Préparation: 1 h

Repos: 1 h 30 min

Temps de saumuration: 24 h

Cuisson: 3 h 15 min

SAUMURE

5 t	eau bouillante	1,25 L
1 1/4 t	gros sel	310 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1	orange	1
1	citron	1
6	gousses d'ail écrasées	6
6	feuilles de laurier	6
6	brins de thym frais	6
2	gros brins de romarin frais	2
2	gros brins de sauge fraîche	2
2 c. à tab	grains de poivre noir	30 ml
1 l	eau glacée	2,75 L

DINDON

1	dindon de 9 à 12 lb (4,5 à 6 kg)	1
3 c. à tab	huile d'olive ou beurre fondu	45 ml
2 c. à thé	thym frais, haché	10 ml
2 c. à thé	sauge fraîche, hachée	10 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché	10 ml

SAUCE AU VIN BLANC

1/3 t	farine	80 ml
1/3 t	vin blanc sec	80 ml
1 1/2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	375 ml
1 t	eau (environ)	250 ml
	poivre	

Bon à
savoir

Lorsqu'on achète une dinde, il est important de bien lire l'étiquette. Si on veut la faire saumurer, on choisit une dinde non assaisonnée, car celles qui portent la mention «Assaisonnée» sont souvent présalées.





Cuisson au four

Bien évidemment, on peut aussi cuire notre dindon au four, sans le fumer. Préparer le dindon comme indiqué jusqu'à l'étape 5 (omettre l'étape 4). Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 3 heures. Poursuivre la recette en suivant les étapes 7 et 8.

PRÉPARATION DE LA SAUMURE

1 Dans une grande casserole, mélanger l'eau bouillante, le gros sel et la cassonade. Retirer le zeste de l'orange et du citron, puis couper les agrumes en deux et presser le jus dans la casserole. Ajouter les zestes d'orange et de citron, l'ail, les feuilles de laurier, le thym, le romarin, la sauge et le poivre. Laisser refroidir légèrement.

2 Dans une casserole suffisamment grande pour contenir le dindon, ou dans un très grand sac de plastique refermable déposé dans un très grand bol, mélanger la saumure et l'eau glacée. Laisser refroidir complètement.

3 Retirer les abats et le cou du dindon (réserver les abats pour un usage ultérieur et le cou pour la sauce). Mettre le dindon dans la saumure. Couvrir et réfrigérer pendant 24 heures.

CUISSON DU DINDON

4 Au moins 1 heure avant la cuisson sur le gril, faire tremper dans l'eau 3 t (750 ml) de copeaux de pommier. Égoutter les copeaux et les mettre dans une boîte fumeur ou les envelopper dans du papier d'aluminium résistant de manière à former une papillote, puis percer plusieurs trous dans la papillote. Réserver.

5 Retirer le dindon de la saumure, le rincer sous l'eau froide, et bien l'éponger à l'intérieur et à l'extérieur avec des essuie-tout (jeter la saumure). Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôti. Fixer les ailes sur le dos avec de petites brochettes. Mettre le dindon, la poitrine vers le haut, sur la grille d'une rôtissoire. Couper le cou réservé en deux et le mettre dans la rôtissoire. Badigeonner le dindon de l'huile, puis le parsemer du thym, de la sauge et du romarin, en pressant pour faire adhérer les fines herbes.

6 Régler le barbecue à puissance moyenne. Déposer la boîte fumeur contenant les copeaux sur la grille du barbecue, directement au-dessus d'un brûleur.

Fermer le couvercle et chauffer le barbecue pour produire de la fumée. Déposer la rôtissoire contenant le dindon sur la grille du barbecue (fermer le brûleur directement sous la rôtissoire). Fermer le couvercle du barbecue et cuire 3 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré dans la partie la plus charnue de la poitrine indique 170 °F (77 °C) et que le jus qui s'écoule du dindon lorsqu'on le pique avec une fourchette soit clair (badigeonner le dindon de temps à autre et le couvrir de papier d'aluminium s'il dore trop rapidement).

7 Déposer le dindon sur une planche à découper. À l'aide d'une poire à jus, retirer le jus de cuisson à l'intérieur du dindon. Réserver 1/4 t (60 ml) du jus de cuisson pour la préparation de la sauce (réserver le reste du jus pour un usage ultérieur). Couvrir le dindon de papier d'aluminium, sans serrer, puis laisser reposer pendant 30 minutes avant de le découper.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

8 Retirer le cou de la rôtissoire (le réserver) et dégraisser le jus de cuisson réservé. Chauffer la rôtissoire à feu moyen en raclant le fond pour détacher les particules pendant 1 minute. Parsemer de la farine et cuire, en brassant, pendant 3 minutes. À l'aide d'un fouet, incorporer le vin blanc et le jus de cuisson dégraissé. Verser petit à petit le bouillon et l'eau, et porter à ébullition en fouettant sans arrêt. Ajouter le cou réservé et poivrer. Réduire à feu moyen et laisser mijoter, en brassant, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi à la consistance désirée (au besoin, ajouter un peu d'eau). Retirer le cou (le jeter). Dans une passoire fine placée sur une saucière chaude, filtrer la sauce. Servir le dindon avec la sauce.

PAR PORTION: cal. 235; prot. 37 g; m.g. 10 g (3 g sat.); chol. 127 mg; gluc. 2 g; fibres traces; sodium 447 mg.

2 sauces pour varier les saveurs

SAUCE CRÉMEUSE MOUTARDE ET HERBES

Donne environ 2 1/2 t (625 ml)

Dans une casserole, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) de **beurre** à feu moyen-vif. Ajouter 3 **gousses d'ail** hachées finement et 2 c. à thé (10 ml) de **thym frais**, haché, et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser 2 t (500 ml) de **bouillon de poulet à teneur réduite en sel** en brassant à l'aide d'un fouet. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait légèrement réduit. En fouettant, incorporer 1/3 t (80 ml) de **crème 35 %**, 2 c. à thé (10 ml) de **moutarde à l'ancienne** et 3 c. à tab (45 ml) de **fécule de maïs** diluée dans 3 c. à tab (45 ml) d'**eau**. Saler et poivrer. Cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

(La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

SAUCE BARBECUE AUX CANNEBERGES

Donne environ 3 t (750 ml)

Dans une casserole, mélanger 2 t (500 ml) de **coulis de tomates**, 1/2 t (125 ml) de **cassonade** tassée, 1/2 t (125 ml) de **mélasse**, 3 c. à tab (45 ml) de **vinaigre de vin rouge**, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de **poudre d'oignon**, 1 c. à thé (5 ml) de **poudre d'ail**, 3/4 c. à thé (4 ml) de **sel** et 1/4 t (60 ml) d'**eau**. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Ajouter 2 t (500 ml) de **canneberges** fraîches ou surgelées, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à se défaire. Retirer du feu et laisser refroidir complètement.

(La sauce se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)





rapide + santé

SALADE DE LÉGUMES SPIRALISÉS AU CARI

10 à 12 portions

Préparation: 20 min

2	courgettes	2
3	betteraves jaunes	3
3	carottes	3
1	pomme Granny Smith	1
	vinaigrette au cari (voir recette)	
2 c. à tab	graines de citrouille grillées	30 ml

1 À l'aide d'un coupe-spirale, couper les courgettes, les betteraves, les carottes et la pomme en longues nouilles fines (au besoin, les couper à l'aide de ciseaux si elles sont trop longues). Mettre les légumes et la pomme dans un grand bol, ajouter la vinaigrette et mélanger délicatement pour bien les enrober. Ajouter les graines de citrouille et mélanger.

PAR PORTION: cal. 98; prot. 2 g; m.g. 5 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 12 g; fibres 2 g; sodium 101 mg.

Un bon
truc

Si on n'a pas de coupe-spirale, on peut couper les légumes et la pomme en fines tranches à la mandoline. Tout aussi joli et délicieux!

En accompagnement

VINAIGRETTE AU CARI

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 3 c. à tab (45 ml) de **jus de citron**, 1 1/2 c. à thé (7 ml) de **miel liquide**, 1 c. à thé (5 ml) de **cari** et 1 **échalote française** hachée finement. Saler et poivrer. Incorporer 1/4 t (60 ml) d'**huile** en un mince filet en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

Une sauce chimichurri avec le dindon? Pourquoi pas!

ORGE À LA COURGE RÔTIE

10 à 12 portions // Préparation: 30 min // Cuisson: 30 min

2 lb	courge musquée ou poivrée pelée, coupée en deux et épépinée	1 kg
3 c. à tab	huile d'olive	45 ml
1 c. à thé	cumin moulu	5 ml
1 c. à thé	coriandre moulue	5 ml
1 t	orge mondé rincé	250 ml
1/2 t	pancetta ou bacon, en dés	125 ml
2	paquets de champignons café coupés en quatre (227 g chacun)	2
2 c. à thé	romarin séché	10 ml
1/4 t	canneberges séchées	60 ml
1/4 t	persil frais, haché	60 ml
1/4 t	noisettes grillées, hachées	60 ml
	sel et poivre	

1 À l'aide d'un long couteau, couper la courge en tranches, puis en morceaux de 2 po (5 cm) de largeur. Dans un grand bol, mélanger la courge, la moitié de l'huile, le cumin et la coriandre. Saler et poivrer. Mettre les morceaux de courge en une seule couche sur deux plaques de cuisson huilées. Mettre les plaques sur les grilles du milieu et du bas du four préchauffé à 425 °F (220 °C). Cuire 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée (intervertir les plaques à la mi-cuisson).

2 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orge de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit al dente. Égoutter.

3 Dans une grande casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la pancetta et cuire, en brassant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croustillante. Ajouter les champignons et le romarin, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 7 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres.

4 Dans la casserole, ajouter la courge, l'orge, les canneberges et le persil, et bien mélanger. Mettre le mélange dans un plat de présentation. Parsemer des noisettes.

PAR PORTION: cal. 159; prot. 5 g; m.g. 7 g (1 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 22 g; fibres 5 g; sodium 332 mg.

Une autre sauce pour changer

SAUCE CHIMICHURRI

Donne environ 2 t (500 ml)

Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger 5 t (1,25 L) de **persil frais**, tassé, 1 t (250 ml) de **coriandre fraîche**, tassée, 4 **oignons verts** coupés en morceaux, 1/4 t (60 ml) de **vinaigre de vin rouge**, 1 **gousse d'ail** hachée, 1/2 c. à thé (2 ml) de **sel**, 1/4 c. à thé (1 ml) de **poivre** et 1 pincée de **flocons de piment fort**.

En laissant l'appareil en marche, verser en un filet 3/4 t (180 ml) d'**huile d'olive** et mélanger jusqu'à ce que la sauce soit lisse (ajouter jusqu'à 1/4 t/60 ml d'**eau** pour obtenir la consistance désirée). (La sauce se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)



PETITS GRATINS DE POMMES DE TERRE

12 portions

Préparation: 20 min // **Cuisson:** 45 min

4 lb	pommes de terre Russet (environ 5 grosses)	2 kg
1 t	parmesan râpé	250 ml
1/4 t	huile d'olive	60 ml
2 c. à tab	thym frais, haché	30 ml
4	gousses d'ail hachées finement	4
1 1/4 c. à thé	sel	6 ml
1/4 c. à thé	muscade râpée	1 ml
	poivre	

1 À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, couper les pommes de terre en tranches rondes de 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. Dans un grand bol, mélanger 3/4 t (180 ml) du parmesan, l'huile, le thym, l'ail, le sel et la muscade. Poivrer et mélanger. Ajouter les pommes de terre et mélanger délicatement pour bien les enrober.

2 En commençant par les plus grandes tranches, empiler les tranches de pommes de terre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin de manière à obtenir 12 gratins. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. (Les gratins refroidis se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur. Réchauffer au four à 350 °F/180 °C pendant 20 minutes.)

3 Parsemer les gratins du reste du parmesan et poursuivre la cuisson au four pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bouillonnants.

PAR PORTION: cal. 210; prot. 7 g; m.g. 7 g (2 g sat.); chol. 7 mg; gluc. 31 g; fibres 2 g; sodium 375 mg.

*Un bon
truc*

Le secret pour que nos petits gratins ne s'effondrent pas quand on les assemble? Il faut faire des tranches de pommes de terre minces et bien droites, idéalement à la mandoline.





rapide

POÊLÉE DE CRESSON ET DE CHAMPIGNONS À LA CRÈME

10 à 12 portions // **Préparation:** 20 min

Cuisson: 10 à 12 min

4	bottes de cresson parées (20 oz/625 g en tout)	4
2	bottes d'épinards frais parées (environ 20 oz/625 g en tout)	2
6 c. à tab	beurre	90 ml
3 t	shiitakes, les pieds enlevés et coupés en tranches	750 ml
4	échalotes françaises coupées en deux, puis en tranches fines	4
2 c. à tab	gingembre frais, râpé	30 ml
3	gousses d'ail hachées finement	3
6 c. à tab	farine	90 ml
3 t	lait tiède	750 ml
	sel et poivre	

1 Dans une grande casserole contenant une petite quantité d'eau bouillante salée, cuire le cresson et les épinards pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Les égoutter dans une passoire, en pressant pour en extraire l'excédent de liquide, et les hacher grossièrement. Réserver.

2 Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les champignons et les échalotes, et cuire, en brassant de temps à autre, de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le gingembre et l'ail, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 30 secondes. Parsemer de la farine et cuire, en brassant, pendant 1 minute. À l'aide d'un fouet, incorporer petit à petit le lait jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Cuire, en brassant, de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi.

3 Dans le poêlon, ajouter les légumes réservés et mélanger. Saler et poivrer. Cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés.

PAR PORTION: cal. 129; prot. 6 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 12 g; fibres 2 g; sodium 480 mg.

Variante sans alcool

Omettre le vin épicé et les feuilles de sauge confites. Mélanger 1/2 t (125 ml) de lait avec la crème sure avant de l'ajouter à la pâte.



FEUILLES DE SAUGE CONFITES

Donne environ 1/4 t (60 ml)

Dans une casserole, mélanger 3/4 t (180 ml) de **sucre** et 1 t (250 ml) d'**eau**. Porter à ébullition.

Ajouter 1/4 t (60 ml) de **feuilles de sauge fraîches**, mélanger et laisser mijoter 1 minute. À l'aide d'une écumoire, retirer les feuilles de sauge de la casserole et les déposer sur une assiette tapissée de papier parchemin (bien dérouler les feuilles et les mettre à plat). Dans un plat peu profond, mettre 1/4 t (60 ml) de **sucre**. Passer les feuilles de sauge dans le sucre, en les retournant délicatement pour bien les enrober, puis les remettre sur l'assiette. Laisser reposer pendant 2 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes. (Les feuilles de sauge se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante dans un contenant hermétique.)

GÂTEAU AU CHOCOLAT AU VIN ÉPICÉ

10 à 12 portions // **Préparation:** 1 h
Repos: 25 min // **Cuisson:** 1 h 50 min

VIN ÉPICÉ

2	fines tranches d'orange	2
2	fines tranches de citron	2
2	tranches de gingembre de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur	2
2	bâtons de cannelle cassés en deux	2
1 c. à tab	clous de girofle entiers	15 ml
2 c. à thé	piments de la Jamaïque entiers	10 ml
1 1/2 t	vin rouge	375 ml
1 c. à tab	sucre	15 ml

GÂTEAU AU CHOCOLAT

1 t	beurre ramolli	250 ml
1 1/4 t	cassonade tassée	310 ml
3	œufs	3
1 c. à thé	vanille	5 ml
1 1/2 t	farine	375 ml
3/4 t	poudre de cacao non sucrée, tamisée	180 ml
1 1/2 c. à thé	poudre à pâte	7 ml
1 c. à thé	cannelle moulue	5 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
3/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	4 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/2 c. à thé	clou de girofle moulu	2 ml
1/2 c. à thé	piment de la Jamaïque moulu	2 ml
1/4 c. à thé	zeste d'orange finement râpé	1 ml
3/4 t	crème sure	180 ml
1 t	chocolat mi-amer haché (environ 4 1/2 oz/140 g)	250 ml

GLACE AU CHOCOLAT

1 1/3 t	chocolat mi-amer haché (environ 5 1/2 oz/170 g)	330 ml
1/3 t	crème 35 %	80 ml
2 c. à tab	sirop de maïs	30 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
	feuilles de sauge confites (voir recette)	
	kumquats coupés en deux (facultatif)	

PRÉPARATION DU VIN

1 Sur un carré d'étamine (coton à fromage) de double épaisseur, déposer les tranches d'orange, de citron et de gingembre, les bâtons de cannelle, les clous de girofle et les piments de la Jamaïque. Rassembler les coins du carré d'étamine de manière à former une pochette et attacher la pochette avec de la ficelle à rôti.

2 Dans une petite casserole, mélanger le vin et le sucre, puis ajouter la pochette d'épices. Porter au point d'ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes. Retirer 1/2 t (125 ml) du vin épicé pour la préparation du gâteau et laisser refroidir. Poursuivre la cuisson du vin dans la casserole jusqu'à ce que liquide ait réduit jusqu'à environ 2 c. à tab (30 ml). Retirer la pochette d'épices (la jeter). Laisser refroidir complètement la réduction de vin. (Le vin épicé et la réduction de vin se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

PRÉPARATION DU GÂTEAU

3 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre et la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit gonflé. Incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter la vanille en battant. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, le bicarbonate de sodium, le sel, le clou de girofle, le piment de la Jamaïque et le zeste d'orange. Dans un petit bol, à l'aide d'un petit fouet, mélanger la crème sure et le vin épicé réservé. Incorporer les ingrédients secs à la préparation au beurre en trois fois, en alternant avec le mélange de crème sure. Ajouter le chocolat haché et mélanger délicatement. Verser la pâte dans un moule à cheminée cannelé (de type Bundt) de 10 po (25 cm) de diamètre, beurré.

4 Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Mettre le gâteau sur une grille et laisser refroidir pendant 10 minutes. Démouler le gâteau sur la grille tapissée de papier parchemin. Laisser refroidir complètement. (Le gâteau se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante, enveloppé d'une pellicule de plastique, ou jusqu'à 2 mois au congélateur dans un contenant hermétique.)

PRÉPARATION DE LA GLACE

5 Dans un bol à l'épreuve de la chaleur déposé sur une casserole d'eau frémissante, chauffer le chocolat, la crème et le sirop de maïs, en remuant, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer la réduction de vin et la vanille. Continuer de chauffer, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la glace soit épaisse et coulante. Arroser le gâteau de la glace. Laisser reposer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait pris.

6 Au moment de servir, garnir le gâteau des feuilles de sauge confites et de kumquats, si désiré.

PAR PORTION: cal. **549**; prot. **8 g**; m.g. **33 g** (19 g sat.); chol. **103 mg**; gluc. **59 g**; fibres **5 g**; sodium **369 mg**.





Mix n' match

1 entrée

+

3 plats principaux

+

3 accompagnements

=

plein de combinaisons
de plats pour un menu
qui plaira à tous nos invités!

POTAGE AUX PATATES DOUCES RÔTIES À LA CARDAMOME

10 à 12 portions

Préparation: 35 min // **Cuisson:** 32 à 37 min

7 t	patates douces pelées et coupées en cubes	1,75 L
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
1	oignon haché	1
2	branches de céleri hachées	2
2	gousses d'ail hachées finement	2
3/4 c. à thé	cardamome moulue	4 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
5 t	bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sel	1,25 L
4 t	eau	1 L
1/2 t	crème 35 % à fouetter	125 ml
1/4 t	pistaches non salées, grillées et hachées	60 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, mélanger les patates douces avec la moitié de l'huile. Saler et poivrer. Étendre les patates douces sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les patates soient tendres et légèrement dorées.


2 Entre-temps, dans une grande casserole à fond épais, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et le céleri, et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter l'ail, 1/2 c. à thé (2 ml) de la cardamome et le piment de Cayenne, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute. Verser 1 t (250 ml) du bouillon et poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que le céleri soit tendre. Ajouter les patates douces et mélanger.

3 Réduire en purée la préparation de légumes avec le reste du bouillon, en plusieurs fois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser le mélange dans une casserole propre. Incorporer l'eau, puis saler et poivrer. Réchauffer à feu moyen pendant environ 2 minutes.

4 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, battre la crème avec le reste de la cardamome jusqu'à ce qu'elle ait légèrement épaissi. Servir la soupe garnie d'une cuillerée de crème et parsemer des pistaches.

PAR PORTION: cal. **139**; prot. **3 g**; m.g. **7 g** (**3 g** sat.); chol. **13 mg**; gluc. **17 g**; fibres **3 g**; sodium **374 mg**.



A top-down photograph of a bowl of vibrant orange soup, likely pumpkin or carrot. The soup is served in a white, textured bowl. In the center of the soup is a swirl of white cream, garnished with several chopped pistachios and a dusting of dark red powder. To the right of the bowl lies a long, elegant gold spoon. The entire scene is set on a dark, rustic wooden surface. In the upper left corner, a small sprig of green leaves adds a touch of freshness. A white circle with an arrow points from the text 'En entrée' towards the bowl.

En entrée

RÔTI DE BŒUF À L'ORANGE ET AUX HERBES

12 portions

Préparation: 30 min // **Cuisson:** 3 h à 3 h 30 min // **Repos:** 15 min

RÔTI DE BŒUF



Le rôti de côtes croisées est une pièce de choix pour recevoir. Pour qu'il soit cuit à la perfection, il est important de respecter la température indiquée et de le laisser reposer avant de le couper. Qu moment de servir, on réserve les tranches du bout pour ceux qui préfèrent leur viande plus cuite, et les tranches du centre pour les amateurs de viande plus saignante.

1	rôti de côtes de bœuf (côtes de choix) (environ 6 1/4 lb / 3,125 kg)	1
3 c. à tab	moutarde de Dijon	45 ml
1 c. à tab	romarin frais, haché	15 ml
1 c. à tab	thym frais, haché	15 ml
1 c. à tab	grains de poivre noir concassés	15 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	10 ml
1 c. à thé	sel	5 ml

SAUCE AU VIN ROUGE

1/3 t	farine	80 ml
1/3 t	vin rouge	80 ml
2 t	bouillon de bœuf à teneur réduite en sel (environ)	500 ml
1/3 t	jus d'orange	80 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
	sel et poivre	

PRÉPARATION DU RÔTI

1 Déposer le rôti sur la grille d'une rôtissoire peu profonde, huilée, les os vers le bas. Badigeonner uniformément le rôti de la moutarde. Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients. Couvrir le rôti de la préparation aux herbes, en pressant pour la faire bien adhérer. (Le rôti se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Cuire à découvert au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 20 minutes. Réduire la température du four à 275 °F (135 °C), puis poursuivre la cuisson de 2 heures 30 minutes à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré au centre du rôti indique 140 °F (60 °C) pour une viande mi-saignante (ou jusqu'au degré de cuisson désiré). Déposer le rôti sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer pendant 15 minutes.

PRÉPARATION DE LA SAUCE

3 Entre-temps, retirer le gras et le jus de la rôtissoire, sauf 1/4 t (60 ml). Chauffer la rôtissoire à feu moyen, ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Verser le vin et cuire, en fouettant, pendant 1 minute. Ajouter le bouillon, le jus d'orange et la moutarde, et mélanger. Saler et poivrer, et cuire, en fouettant sans arrêt, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi (au besoin, ajouter un peu de bouillon pour obtenir la consistance désirée). Dans une passoire fine placée sur une saucière, filtrer la sauce.

4 Au moment de servir, couper le rôti en tranches de part et d'autre des os. Servir le rôti avec la sauce.

PAR PORTION: cal. **529**; prot. **43 g**; m.g. **35 g** (14 g sat.); chol. **116 mg**; gluc. **4 g**; fibres **1 g**; sodium **554 mg**.

Pour le plat
principal





végétalien

FEUILLETÉ DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS

6 portions // Préparation: 40 min
Cuisson: 40 à 50 min // **Repos:** 5 min

1/3 t	quinoa rouge rincé	80 ml
1/2 t	pignons grillés et hachés	125 ml
1 c. à tab	sauge fraîche, hachée	15 ml
6 c. à tab	huile de coco	90 ml
2	paquets de champignons café coupés en tranches (227 g chacun)	2
1	petit oignon haché	1
3	gousses d'ail hachées finement	3
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à thé	vinaigre balsamique	10 ml
8	feuilles de pâte phyllo surgelées, décongelées	8
1 t	poivrons rouges rôtis en pot, égouttés et grossièrement hachés	250 ml
1/2 t	coulis de tomate	125 ml
1 1/2 t	roquette légèrement tassée	375 ml
	sel et poivre	

1 Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le quinoa de 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égoutter le quinoa, puis ajouter les pignons et la sauge, et mélanger. Saler et poivrer. Couvrir et réserver.

2 Entre-temps, dans un grand poêlon, chauffer 1 c. à tab (15 ml) de l'huile de coco à feu moyen-vif. Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant de temps à autre, pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons aient ramolli et que le liquide se soit évaporé. Ajouter la moutarde et le vinaigre, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 1 minute.

3 Dans une tasse à mesurer, faire fondre le reste de l'huile de coco au micro-ondes. Déposer une feuille de pâte phyllo sur une surface de travail, le côté long vers soi (couvrir le reste de la pâte d'un linge humide pour l'empêcher de sécher). Badigeonner légèrement la feuille de pâte d'un peu d'huile de coco fondue. Couvrir des autres feuilles de pâte en les superposant et en les badigeonnant une à une d'un peu d'huile fondue.

4 Sur les feuilles de pâte phyllo, étendre uniformément le mélange de quinoa réservé en laissant une bordure de 2 po (5 cm) de largeur sur les quatre côtés. Couvrir de la préparation de champignons, des poivrons rouges, du coulis de tomate et de la roquette. Replier les côtés courts sur la garniture. En commençant par le côté long le plus près de soi, rouler les feuilles de pâte avec la garniture, en serrant bien. (Le feuilleté se conservera jusqu'à 6 heures au réfrigérateur dans un contenant hermétique.)

5 Déposer le rouleau de pâte, l'ouverture vers le bas, sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner du reste de l'huile de coco. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le feuilleté soit doré. Laisser refroidir 5 minutes sur la plaque avant de couper en 6 morceaux.

PAR PORTION: cal. **381**; prot. **8 g**; m.g. **24 g** (13 g sat.); chol. **aucun**; gluc. **35 g**; fibres **5 g**; sodium **546 mg**.

Si on souhaite en faire notre unique plat principal, on peut facilement doubler la recette en préparant deux feuilletés.



Pour le plat principal

santé

CASSEROLE DE CREVETTES ET DE PÉTONCLES AU VIN BLANC

12 portions

Préparation: 30 min // Cuisson: 30 min

1 c. à tab	huile d'olive	15 ml
1 1/2 lb	grosses crevettes (grosseur 21-25) décortiquées et déveinées	750 g
1 1/2 lb	gros pétoncles (grosseur 20-40) éponges	750 g
3 c. à tab	beurre	45 ml
4	échalotes françaises coupées en dés	4
5	gousses d'ail hachées finement	5
1/2 c. à thé	flocons de piment fort	2 ml
1 t	vin blanc sec	250 ml
1 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	250 ml
1/3 t	persil italien haché	80 ml
1 c. à thé	zeste de citron râpé	5 ml
2 c. à tab	jus de citron	30 ml
	sel et poivre	

1 Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les crevettes et les pétoncles, en plusieurs fois, et cuire, en remuant délicatement, pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient rosées et que les pétoncles soient opaques et légèrement dorés. Mettre les crevettes et les pétoncles dans une assiette, et réserver au chaud.

2 Dans le même poêlon, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter l'ail et les flocons de piment fort, et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Verser le vin et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il reste environ 1/4 t (60 ml) de liquide. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 7 minutes ou jusqu'à ce qu'il reste environ 1 t (250 ml).

3 Dans le poêlon, ajouter les crevettes et les pétoncles réservés, puis le reste du beurre. Cuire, en brassant, pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu. Ajouter le persil avec le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer.

PAR PORTION: cal. 147; prot. 19 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 93 mg; gluc. 4 g; fibres traces; sodium 279 mg.



En
accompagnement

SALADE DE FENOUIL AUX ORANGES SANGUINES

rapide

12 portions // Préparation: 20 min

3	petites oranges sanguines	3
3 c. à tab	vinaigre de vin rouge	45 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
2 c. à thé	miel liquide	10 ml
1	gousse d'ail hachée finement	1
1/2 t	huile d'olive	125 ml
12 t	feuilles de laitue verte ou rouge déchiquetées	3 L
1	petit bulbe de fenouil, le cœur enlevé, coupé en tranches fines	1
3/4 t	oignon rouge coupé en tranches fines	180 ml
	sel et poivre	

1 Râper finement une orange de manière à obtenir 1 c. à thé (5 ml) de zeste. Peler les oranges à vif, puis les couper en tranches. Réserver.

2 Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, la moutarde, le miel, l'ail et le zeste d'orange. Saler et poivrer. Ajouter petit à petit l'huile en un mince filet en fouettant jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

3 Au moment de servir, dans un grand bol, mettre la laitue, le fenouil, l'oignon et les tranches d'oranges réservées. Arroser de la vinaigrette et mélanger délicatement.

PAR PORTION: cal. 113; prot. 1 g; m.g. 9 g (1 g sat.); chol. aucun; gluc. 7 g; fibres 2 g; sodium 82 mg.

En
accompagnement

CARRÉS DE POLENTA AU FROMAGE

10 à 12 portions // Préparation: 35 min

Cuisson: 20 min // **Repos:** 15 min // **Réfrigération:** 1 h

2 c. à tab	beurre	30 ml
2 c. à thé	thym séché	10 ml
2 c. à thé	sauge séchée	10 ml
1/4 c. à thé	poudre d'ail	1 ml
1	pincée de muscade râpée	1
2 t	bouillon de poulet à teneur réduite en sel	500 ml
1/3 t	eau	80 ml
1 t	semoule de maïs (polenta)	250 ml
1/3 t	parmesan râpé	80 ml
1/4 t	gruyère râpé	60 ml
1/4 t	crème sure	60 ml
1 c. à tab	moutarde de Dijon	15 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
2 c. à tab	huile d'olive	30 ml
2 c. à tab	persil italien (ou ciboulette) haché	30 ml
	sel et poivre	

1 Dans une casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter le thym, la sauge, la poudre d'ail et la muscade. Saler, poivrer et cuire, en brassant, pendant 1 minute. Verser le bouillon et l'eau, et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et incorporer petit à petit la semoule en brassant à l'aide d'un fouet. Cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que la polenta ait suffisamment épaissi pour tenir en monticule dans une cuillère. Incorporer le parmesan et le gruyère, et cuire, en remuant, pendant 30 secondes, ou jusqu'à ce qu'ils aient fondu. Retirer la casserole du feu. Incorporer la crème sure, la moutarde et le jus de citron.

2 À l'aide d'une spatule, étendre la polenta dans un moule carré de 9 po (23 cm) de côté, tapissé de papier parchemin. Lisser le dessus. Laisser refroidir légèrement pendant 15 minutes. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la polenta soit ferme. (La polenta se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.)

3 Couper la préparation de polenta refroidie en carrés de 1 po (2,5 cm) de côté. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des carrés de polenta et cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés (les retourner délicatement à la mi-cuisson). Cuire le reste des carrés de polenta de la même manière. Servir les carrés de polenta parsemés du persil.

PAR PORTION: cal. 121; prot. 4 g; m.g. 7 g (3 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 12 g; fibres 1 g; sodium 234 mg.

En
accompagnement

LÉGUMES D'HIVER RÔTIS

10 à 12 portions // Préparation: 30 min

Cuisson: 25 à 30 min // **Repos:** 10 min

20 oz	choux de Bruxelles parés	625 g
16 oz	panais pelés et coupés sur la longueur en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur	500 g
1	petit rutabaga pelé et coupé en deux, puis en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur (environ 16 oz/500 g)	1
12 oz	petites carottes coupées en deux, en biseau	375 g
1	sac d'échalotes françaises pelées et coupées en deux (8 oz/250 g)	1
1/4 t	huile d'olive	60 ml
1 c. à tab	thym frais, haché	15 ml
	noix confites à l'érable (voir recette)	
	sel et poivre	

1 Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles, les panais, le rutabaga, les carottes et les échalotes avec l'huile et le thym pour bien les enrober. Saler et poivrer. Étendre la préparation de légumes sur deux plaques de cuisson légèrement huilées.

2 Cuire au four préchauffé à 425 °F (220 °C) de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient rôtis (retourner les légumes et intervertir les plaques à la mi-cuisson). Servir les légumes rôtis parsemés des noix confites.

PAR PORTION : cal. 176; prot. 3 g; m.g. 12 g (2 g sat.); chol. 3 mg; gluc. 18 g; fibres 4 g; sodium 176 mg.

NOIX CONFITES À L'ÉRABLE

Dans une petite casserole, chauffer 1/4 t (60 ml) de **sirop d'érable** et 1 c. à tab (15 ml) de **beurre** à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Porter à ébullition et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi. Ajouter 1 t (250 ml) de **noix de Grenoble ou de pacanes**, 1 c. à thé (5 ml) de **thym frais**, haché, et 1 pincée de **sel**, et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit presque complètement évaporé. Étendre le mélange de noix sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Laisser reposer pendant 10 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange ait durci. Casser en petits morceaux. (Les noix confites se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante.)

Un bon
truc

Pour une cuisson parfaite, on doit parer les choux de Bruxelles de façon à leur donner une grosseur uniforme, en retirant quelques feuilles, au besoin, ou en coupant en deux les choux qui sont plus gros.



Carrément gourmands!

Faciles à faire et pratiques à trimballer,
nos carrés sont parfaits
pour conclure un festin de Noël!

à congeler

CARRÉS STREUSEL AU BEURRE D'ARACHIDE

Donne 32 carrés // Préparation: 40 min // Cuisson: 30 min

CROÛTE À L'AVOINE

1 1/2 t	flocons d'avoine	375 ml
1 1/2 t	cassonade tassée	375 ml
1 t	farine	250 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1 t	beurre froid, coupé en cubes	250 ml
1/2 t	arachides rôties non salées, hachées	125 ml
1 t	brisures de chocolat mi-sucré	250 ml

GARNITURE AU BEURRE D'ARACHIDE

1 t	cassonade tassée	250 ml
1/4 t	beurre coupé en cubes	60 ml
1/4 t	beurre d'arachide	60 ml
1	œuf légèrement battu	1
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
1 1/4 t	farine	310 ml
1/2 c. à thé	poudre à pâte	2 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
	glacage au beurre d'arachide (voir recette)	

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, incorporer le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une chapelure grossière. Mettre 1 t (250 ml) du mélange dans un autre bol, ajouter les arachides et les brisures de chocolat, et mélanger. Réserver.

2 Tapisser une plaque à pâtisserie de 15 po x 10 po (38 cm x 25 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés. Étendre uniformément le reste du mélange aux flocons d'avoine sur la plaque en pressant. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir 15 minutes.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Entre-temps, dans une casserole, chauffer à feu moyen la cassonade, le beurre et le beurre d'arachide, en brassant jusqu'à ce que le beurre soit fondu et que le mélange soit lisse. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Incorporer l'œuf et la vanille. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate. Ajouter les ingrédients secs à la préparation au beurre et mélanger.

4 Répartir uniformément la garniture en petits monticules sur la croûte refroidie, puis parsemer du mélange aux flocons d'avoine et aux brisures de chocolat réservé. Cuire au four de 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre de la pâte en ressorte propre. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir. Démouler en soulevant le papier d'aluminium.

5 Arroser la garniture refroidie du glacage. Laisser reposer jusqu'à ce que le glacage ait pris, puis couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 251; prot. 4 g; m.g. 12 g (7 g sat.); chol. 26 mg; gluc. 33 g; fibres 1 g; sodium 134 mg.

GLACAGE AU BEURRE D'ARACHIDE

Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de **sucré glace**, 1 c. à tab (15 ml) de **beurre d'arachide** et de 2 à 3 c. à thé (10 à 15 ml) de **lait** jusqu'à ce que le glacage soit lisse et coulant (au besoin, ajouter un peu de lait pour obtenir la consistance désirée).



à congeler

CARRÉS AUX POMMES ET À L'ÉRABLE

Donne 36 carrés

Préparation: 35 min

Cuisson: 40 à 45 min

3/4 t	beurre	180 ml
2	pommes hachées (environ 1 3/4 t/430 ml)	2
1 t	cassonade tassée	250 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1/2 t	sirop d'érable	125 ml
2	œufs	2
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 t	farine	500 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	1 ml
	glaçage à l'érable (voir recette)	

1 Dans une casserole, faire fondre 1 c. à tab (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter les pommes et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer les pommes de la casserole et réserver.

2 Dans la même casserole, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Hors du feu, ajouter la cassonade, le sucre et le sirop d'érable, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Incorporer les œufs, puis la vanille. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate. Ajouter les ingrédients secs à la préparation aux œufs et mélanger. Ajouter les pommes réservées et mélanger.

3 Tapisser un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés, puis vaporiser d'enduit végétal antiadhésif. Verser la pâte dans le moule et lisser le dessus. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et que les côtés soient légèrement gonflés. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir.

4 Étendre le glaçage sur la pâte refroidie. Laisser reposer jusqu'à ce que le glaçage ait pris, démouler en soulevant le papier d'aluminium, puis couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 152; prot. 1 g; m.g. 5 g (3 g sat.); chol. 22 mg; gluc. 27 g; fibres aucune; sodium 97 mg.

GLAÇAGE À L'ÉRABLE

Dans un petit bol, mélanger 2 t (500 ml) de **sucré glace**, 1/4 t (60 ml) de **sirop d'érable** et 2 c. à tab (30 ml) chacun de **beurre** et de **lait** jusqu'à ce que le glaçage soit lisse (au besoin, ajouter un peu de lait pour obtenir la consistance désirée).

à congeler

CARRÉS À L'ORANGE ET AU CHOCOLAT BLANC

Donne 48 carrés

Préparation: 45 min

Cuisson: 28 à 30 min

3 t	farine	750 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à tab	fécule de maïs	15 ml
1/2 c. à thé	sel	2 ml
1 t	beurre ramolli	250 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1	œuf	1
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
2 c. à tab	zeste d'orange finement râpé	30 ml
	glaçage au chocolat blanc (voir recette)	

1 Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte, la fécule et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre et la cassonade, et battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Incorporer l'œuf, la vanille et le zeste d'orange. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger en battant à faible vitesse.

2 Tapisser un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés, puis vaporiser légèrement d'enduit végétal anti-adhésif. Avec les doigts farinés, étendre uniformément la pâte dans le moule.

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit et légèrement doré sur les côtés. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement.

4 Étendre le glaçage sur le gâteau refroidi. Laisser reposer jusqu'à ce que le glaçage ait pris. Démouler en soulevant le papier d'aluminium, puis couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 129; prot. 1 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 21 mg; gluc. 16 g; fibres aucune; sodium 87 mg.

Un délicieux duo: orange et chocolat blanc!

GLAÇAGE AU CHOCOLAT BLANC

Dans une petite casserole à fond épais, chauffer 2 oz (60 g) de **chocolat blanc** haché et 2 c. à tab (30 ml) de **crème 35 %** à feu doux, en brassant, jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, battre 1/2 t (125 ml) de **beurre** ramolli jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter 2 t (500 ml) de **sucré glace** en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter la préparation de chocolat fondu, 1 c. à thé (5 ml) de **vanille** et 1 pincée de **sel**, et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer 2 c. à tab (30 ml) de **crème 35 %**, 1 c. à tab (15 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que le glaçage soit très léger et gonflé.

Si désiré, ajouter du **colorant alimentaire orange**, quelques gouttes à la fois, de manière à obtenir la couleur souhaitée.

à congeler

CARRÉS AUX ABRICOTS, AUX PIGNONS ET AU ROMARIN

Donne 32 carrés // Préparation: 35 min // Cuisson: 40 min

CROÛTE AU ROMARIN

3 t	farine	750 ml
1 t	sucré	250 ml
2 c. à thé	romarin frais, haché	10 ml
1 c. à thé	poudre à pâte	5 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
1 t	beurre froid, coupé en cubes	250 ml
1/3 t	pignons	80 ml

GARNITURE AUX ABRICOTS

2	boîtes d'abricots dans un sirop léger (14 oz/398 ml chacune)	2
3/4 t	sucré	180 ml
2 c. à tab	fécule de maïs	30 ml
1/3 t	eau	80 ml
2 c. à tab	beurre	30 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
glace à la vanille (voir recette)		

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Dans un grand bol, mélanger la farine, le sucre, le romarin, la poudre à pâte et le sel. À l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, incorporer le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange ait la texture d'une chapelure grossière. Mettre 1 1/2 t (375 ml) du mélange dans un autre bol, ajouter les pignons et mélanger. Réserver.

2 Tapisser un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés, puis vaporiser légèrement d'enduit végétal antiadhésif. Étendre uniformément le reste du mélange au romarin dans le fond du moule en pressant. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la croûte ait pris.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Entre-temps, égoutter les abricots en réservant 1/4 t (60 ml) du sirop. Dans une casserole, mélanger le sirop réservé, les abricots, le sucre, la fécule, l'eau, le beurre et le sel. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le mélange soit épais et bouillonnant, puis poursuivre la cuisson pendant 1 minute. À l'aide d'une grosse cuillère, étendre uniformément la garniture sur la croûte. Parsemer du mélange aux pignons réservé.

4 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit bouillonnante et que le dessus soit légèrement doré. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir. Démouler en soulevant le papier d'aluminium.

5 Arroser la garniture refroidie de la glace. Laisser reposer jusqu'à ce que la glace ait pris, puis couper en carrés ou en losanges. (Les carrés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

PAR CARRÉ: cal. 181; prot. 2 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 17 mg; gluc. 28 g; fibres 1 g; sodium 165 mg.

Un bon
truc

Si on ne trouve pas d'abricots dans le sirop à l'épicerie, on peut les remplacer par de la compote d'abricots Bonne Maman (1 pot de 530 ml).

GLACE À LA VANILLE

Dans un petit bol, mélanger 1 t (250 ml) de **sucré glace**, 1/4 c. à thé (1 ml) de **vanille** et de 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) de **lait** jusqu'à ce que la glace soit lisse et coulante (au besoin, ajouter un peu de lait pour obtenir la consistance désirée).

PHOTO: © 2016 MEREDITH CORPORATION. REPRODUITE DU MAGAZINE BETTER HOMES AND GARDENS/BLAINE MOATS.



à congeler

CARRÉS AU GÂTEAU AU FROMAGE FAÇON CRÈME BRÛLÉE

Donne 36 carrés // Préparation: 30 min
Cuisson: 35 min // **Réfrigération:** 2 h

CROÛTE AU BEURRE

1 t	beurre ramolli	250 ml
1 t	sucré	250 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
2 t	farine	500 ml

GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME

2	paquets de fromage à la crème ramolli (250 g chacun)	2
1 1/4 t	sucré	310 ml
2 c. à tab	farine	30 ml
1/3 t	crème sure	80 ml
1 c. à tab	vanille	15 ml
4	œufs légèrement battus	4

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer le sucre et la vanille, puis ajouter la farine et battre à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange se tienne (le mélange sera grumeleux au début).

2 Tapisser un moule de 13 po x 9 po (33 cm x 23 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés, puis vaporiser légèrement d'enduit végétal antiadhésif. Étendre uniformément le mélange dans le fond du moule en pressant. Réserver.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

3 Dans un très grand bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage à la crème jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer 1 t (250 ml) du sucre et la farine. Ajouter la crème sure et la vanille, et battre à faible vitesse jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporer les œufs de la même manière. Verser la garniture sur la croûte réservée et lisser le dessus.

4 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes, ou jusqu'à ce que la garniture soit gonflée sur les côtés et ait presque pris au milieu. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures. (Le gâteau au fromage se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

5 Au moment de servir, parsemer uniformément la garniture du reste du sucre. À l'aide d'une minitorche au butane, chauffer le sucre jusqu'à ce qu'il soit caramélisé et doré. Démouler en soulevant le papier d'aluminium, puis couper en carrés.

PAR CARRÉ: cal. 200; prot. 3 g; m.g. 13 g (7 g sat.); chol. 54 mg; gluc. 19 g; fibres aucune; sodium 109 mg.



à congeler

CARRÉS À L'AVOINE ET AU CARMEL SALÉ

Donne 60 carrés // Préparation: 30 min // Cuisson: 30 min

CROÛTE À L'AVOINE

1 t	beurre ramolli	250 ml
2 t	cassonade tassée	500 ml
1 c. à thé	bicarbonate de sodium	5 ml
2	œufs	2
4 c. à thé	vanille	20 ml
2 1/2 t	farine	625 ml
3 t	flocons d'avoine	750 ml

GARNITURE AU CARMEL

14 oz	caramels mous (environ 50 en tout)	400 g
1	boîte de lait concentré sucré (14 oz/398 ml)	1
1 1/2 c. à thé	fleur de sel	7 ml

PRÉPARATION DE LA CROÛTE

1 Réserver 2 c. à tab (30 ml) du beurre. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le reste du beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Incorporer la cassonade et le bicarbonate en battant (racler les parois du bol, au besoin). Incorporer les œufs et 2 c. à thé (10 ml) de la vanille. À l'aide d'une cuillère en bois, incorporer la farine, puis ajouter les flocons d'avoine, et mélanger. Réserver.

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

2 Dans une casserole, mélanger le beurre réservé, les caramels et le lait concentré. Cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que les caramels aient fondu et que le mélange soit lisse. Retirer du feu, puis incorporer le reste de la vanille et 1/2 c. à thé (2 ml) de la fleur de sel.

3 Tapisser une plaque à pâtisserie de 15 po x 10 po (38 cm x 25 cm) de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur les côtés, puis vaporiser légèrement d'enduit végétal antiadhésif. Étendre uniformément deux tiers du mélange à l'avoine réservé sur la plaque en pressant, puis couvrir de la garniture au caramel. Parsemer du reste du mélange à l'avoine et du reste de la fleur de sel.

4 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 25 minutes (la garniture au caramel sera encore molle, mais durcira en refroidissant). Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir. Démouler en soulevant le papier d'aluminium, puis couper en carrés. (Les carrés se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 semaines au congélateur.)

PAR BARRE: cal. 141; prot. 2 g; m.g. 5 g (3 g sat.); chol. 17 mg; gluc. 22 g; fibres 1 g; sodium 130 mg.

A top-down photograph of a kitchen scene. On the left, a white ceramic bowl with a copper rim is filled with smooth, dark brown melted chocolate. To the right, a white oval platter holds several festive treats: two chocolate-glazed pretzels topped with sesame seeds, a chocolate-glazed orange slice with sesame seeds, a chocolate-glazed orange slice with coconut flakes, a chocolate-glazed orange slice with white cream and sesame seeds, and a chocolate-glazed orange slice with white cream and red sprinkles. Dried leaves and a small red fruit are also on the platter. A red semi-transparent banner is overlaid on the bottom left, containing the title and first two steps of the recipe. A red circular arrow points from the text in the bottom right towards the chocolate-dipped treats.

Une petite trempette?

Voilà une idée toute simple pour se sucrer le bec à la fin d'un repas: tremper fruits, bonbons et autres petites gourmandises dans le chocolat!

1 Faire fondre du chocolat haché (blanc, noir ou au lait, selon nos goûts) dans un bol à l'épreuve de la chaleur déposé sur une casserole d'eau frémissante, en brassant de temps à autre. Retirer le bol du feu.

2 Tremper rapidement les aliments choisis dans le chocolat fondu, en secouant délicatement pour enlever le surplus. Puis, les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Saupoudrer d'une garniture au choix (noix hachées finement, noix de coco râpée, graines de sésame, etc.).

3 Réfrigérer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'enrobage soit ferme. Mettre les mignardises dans une assiette de service et déguster!

Fruits frais ou séchés, biscuits de Noël, guimauves, petites meringues, bretzels, et même les bonbons à la menthe se marient bien à un enrobage chocolaté!

A top-down photograph of several star-shaped cookies on a white marble surface. One cookie is bright red, another is covered in white sprinkles, and a third is decorated with gold leaf. The text 'À offrir en cadeau' is overlaid on a semi-transparent orange rectangle in the center-left.

À offrir en cadeau

Une petite touche sucrée est toujours appréciée! Voici quelques recettes à confectionner pour nos proches.

à congeler

ÉTOILES À LA PÂTE D'AMANDES

25 biscuits

Préparation: 45 min // **Réfrigération:** 30 min

Repos: 15 min // **Cuisson:** 8 min

1/3 t	beurre ramolli	80 ml
1/2 t	sucré	125 ml
1	jaune d'œuf	1
1/2 c. à thé	essence d'amande	2 ml
1 t	farine	250 ml
1/4 c. à thé	poudre à pâte	1 ml
1	pincée de sel	1
	pâte colorante rouge (de type Wilton) (facultatif)	
8 oz	pâte d'amandes	250 g
2 c. à tab	miel liquide	30 ml
	petites décorations à pâtisserie (facultatif)	

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit gonflé. Incorporer le jaune d'œuf et l'essence d'amande en battant. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Incorporer les ingrédients secs au mélange au beurre en deux fois, jusqu'à ce que la pâte soit homogène (au besoin, pétrir légèrement la pâte pour qu'elle soit lisse). Façonner la pâte en un disque et l'envelopper d'une pellicule plastique. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit froide. (La pâte se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Retirer la pâte à biscuits du réfrigérateur et laisser reposer 15 minutes. Sur une surface de travail légèrement farinée ou entre deux feuilles de papier parchemin, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte jusqu'à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile de 2 po (5 cm), découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau). Mettre les biscuits sur deux plaques tapissées de papier parchemin en les espaçant de 1 po (2,5 cm).

3 Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré (intervenir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Retirer les plaques du four et laisser refroidir 1 minute. Mettre les biscuits sur des grilles et laisser refroidir complètement.

4 Si désiré, dans un bol, mélanger la pâte d'amandes avec de la pâte colorante, une très petite quantité à la fois, de manière à obtenir la couleur désirée. Sur une surface de travail, abaisser la pâte d'amandes jusqu'à environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. À l'aide de l'emporte-pièce, découper des étoiles dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau). Badigeonner du miel les biscuits refroidis, puis couvrir chacun d'une étoile de pâte d'amandes, en pressant légèrement pour la faire adhérer. Garnir de petites décorations, si désiré. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR BISCUIT: cal. 103; prot. 2 g; m.g. 5 g (2 g sat.); chol. 12 mg; gluc. 13 g; fibres traces; sodium 22 mg.



à congeler

SABLÉS AU PAMPLEMOUSSE ET AU THYM

Donne 24 biscuits

Préparation: 30 min // **Réfrigération:** 30 min

Cuisson: 55 min // **Repos:** 20 min

1 t	beurre non salé ramolli	250 ml
3/4 t + 1/2 t	sucré glace	305 ml
2 c. à thé	zeste de pamplemousse râpé finement	10 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 t	farine	500 ml
1 c. à tab	feuilles de thym frais (environ)	15 ml
2 c. à thé	sucré granulé	10 ml
1 c. à tab	jus de pamplemousse	15 ml
	colorants alimentaires rouge et orange (facultatif)	

1 À l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec 3/4 t (180 ml) du sucre glace, le zeste de pamplemousse, la vanille et le sel jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. En battant à faible vitesse, incorporer la farine et le thym jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

2 Presser uniformément la pâte dans un moule carré de 9 po (23 cm) de côté, tapissé de papier parchemin. Parsemer du sucre granulé. Avec la pointe d'un couteau, tracer 24 rectangles à la surface de l'abaisse, puis la piquer avec une fourchette. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

3 Cuire au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 55 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Laisser refroidir 5 minutes. Couper en barres en suivant le tracé des rectangles et laisser refroidir complètement avant de démouler. (Les sablés se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4 Dans un petit bol, mélanger le reste du sucre glace et le jus de pamplemousse. Si désiré, incorporer du colorant rouge et orange, quelques gouttes à la fois, de manière à obtenir une teinte rose. Arroser les sablés de cette glace, puis parsemer de feuilles de thym frais, si désiré. Laisser reposer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la glace ait pris.

PAR BISCUIT: cal. 132; prot. 1 g; m.g. 8 g (5 g sat.); chol. 20 mg; gluc. 14 g; fibres traces; sodium 25 mg.





Si on manque
de temps, on peut
simplement les
arroser d'un filet
de chocolat fondu.

TRUFFES AU CHOCOLAT BLANC ET À LA NOIX DE COCO

16 truffes // Préparation: 30 min

Congélation: 1 h // **Cuisson:** 5 min // **Réfrigération:** 15 min

1/4 t	beurre non salé ramolli	60 ml
1/4 t	cassonade tassée	60 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
1/2 t	farine	125 ml
1	pincée de sel	1
2 c. à tab + 1/2 t	flocons de noix de coco non sucrés	155 ml
6 oz	chocolat blanc haché	180 g
1/2 c. à thé	huile végétale	2 ml

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec la cassonade jusqu'à ce que le mélange soit gonflé. Incorporer la vanille. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine et le sel. Ajouter les ingrédients secs et 2 c. à tab (30 ml) de la noix de coco au mélange au beurre, et remuer.

2 Rouler la pâte en 16 boules, 2 c. à thé (10 ml) à la fois. Déposer les boules sur une plaque à biscuits tapissée de papier ciré et congeler 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes. (Les boules se conserveront jusqu'à 2 semaines au congélateur, dans un contenant hermétique.)

3 Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau chaude mais non bouillante, faire fondre le chocolat blanc en remuant de temps à autre. Incorporer l'huile, retirer le bol de la casserole et laisser refroidir légèrement. Déposer 1/4 t (60 ml) du reste de la noix de coco dans un bol peu profond et réserver. Dans un petit poêlon, chauffer le reste de la noix de coco à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Déposer la noix de coco grillée dans un autre bol peu profond.

4 À l'aide de deux fourchettes, tremper 8 boules, 1 à la fois, dans le chocolat fondu (laisser écouler l'excédent de chocolat) et les remettre sur la plaque. Tremper 4 autres boules de la même manière, puis les rouler dans la noix de coco non grillée pour bien les enrober, et les remettre sur la plaque. Tremper le reste des boules de la même manière, puis les rouler dans la noix de coco grillée et les remettre sur la plaque de cuisson. Réfrigérer pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les truffes soient fermes. (Les truffes se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

PAR BOUCHÉE: cal. **106**; prot. **1 g**; m.g. **7 g** (**4 g** sat.); chol. **8 mg**;
gluc. **11 g**; fibres **1 g**; sodium **9 mg**.



à congeler

BISCOTTIS AU GINGEMBRE ET AU CHOCOLAT

30 biscuits // Préparation: 40 min

Cuisson: 1 h 10 min // **Repos:** 10 min // **Réfrigération:** 20 min



1/2 t	beurre ramolli	125 ml
1 t	sucré	250 ml
2	œufs	2
1 1/2 c. à thé	zeste d'orange râpé finement	7 ml
1 c. à thé	vanille	5 ml
2 1/2 t	farine	625 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
6 oz	chocolat mi-amer haché	180 g
1/3 t	gingembre confit haché	80 ml
1	blanc d'œuf	1
1 c. à thé	eau	5 ml
5 oz	chocolat mi-amer fondu	150 g

1 Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit gonflé. Incorporer les œufs, un à la fois, en battant, puis ajouter le zeste d'orange et la vanille. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter les ingrédients secs au mélange au beurre en deux fois, puis ajouter le chocolat haché et le gingembre confit.

2 Sur une surface de travail légèrement farinée, diviser la pâte en deux portions. Façonner chaque portion en un rouleau de 12 po (30 cm) de longueur. Mettre les rouleaux de pâte sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin en les espaçant de 2 po (5 cm), et les aplatir légèrement. Dans un petit bol, mélanger le blanc d'œuf et l'eau. Badigeonner généreusement les rouleaux de pâte de ce mélange.

3 Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les rouleaux de pâte soient fermes et légèrement dorés. Laisser refroidir 10 minutes.

4 Sur une surface de travail, à l'aide d'un couteau dentelé, couper les rouleaux sur le biais en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Mettre les tranches à la verticale sur la plaque à biscuits en les espaçant de 1/2 po (1 cm). Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que les biscottis soient croustillants et dorés. Laisser refroidir complètement.

5 Tremper une extrémité de chaque biscotti dans le chocolat fondu (laisser égoutter l'excédent). Déposer les biscottis sur la plaque tapissée de papier ciré. Réfrigérer 20 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris. (Les biscottis se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR BISCUIT: cal. 159; prot. 2 g; m.g. 7 g (4 g sat.); chol. 22 mg; gluc. 21 g; fibres 1 g; sodium 69 mg.

à congeler

BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE ET AU FROMAGE À LA CRÈME

Donne environ 40 biscuits

Préparation: 30 min // Cuisson: 24 min

Réfrigération: 1 h

BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE

3 t	farine	750 ml
1 c. à thé	gingembre moulu	5 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1/2 c. à thé	clou de girofle moulu	2 ml
1/2 c. à thé	bicarbonate de sodium	2 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
1/2 t	beurre non salé ramolli	125 ml
1/2 t	sucres	125 ml
1	œuf	1
1/3 t	mélasse	140 ml
+ 1/4 t		

GARNITURE AU FROMAGE À LA CRÈME

1/2	paquet de fromage à la crème ramolli (la moitié de 1 paquet de 250 g)	1/2
2 c. à tab	beurre ramolli	30 ml
2 c. à thé	mélasse	10 ml
1/2 c. à thé	vanille	2 ml
1/2 c. à thé	gingembre moulu	2 ml
1/2 c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1	pincée de clou de girofle moulu	1
1/2 t	sucres glace	125 ml
1/3 t	gingembre confit, haché	80 ml

PRÉPARATION DES BISCUITS

1 Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le clou de girofle, le bicarbonate de sodium et le sel. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter l'œuf et la mélasse en battant. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2 Façonner la pâte en boules, 1 c. à tab (15 ml) à la fois. Mettre les boules de pâte sur 2 plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant de 2 po (5 cm). Avec le pouce, aplatir chaque boule en formant un petit creux au centre. Réfrigérer pendant 30 minutes.



3 Cuire les biscuits, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce qu'ils ne soient plus brillants. Retirer du four et laisser refroidir 5 minutes sur les plaques. Déposer les biscuits sur des grilles et les laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

PRÉPARATION DE LA GARNITURE

4 Entre-temps, dans un bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre le fromage à la crème avec le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter la mélasse, la vanille, le gingembre, la cannelle et le clou de girofle en battant. Incorporer le sucre glace en battant jusqu'à ce que la garniture soit lisse. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille munie d'un embout étoilé, remplir le centre des biscuits refroidis d'environ 1 c. à thé (5 ml) chacun de la garniture au fromage. Parsemer du gingembre confit. Réfrigérer pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

PAR BISCUIT: cal. 106; prot. 2 g; m.g. 4 g (3 g sat.); chol. 16 mg; gluc. 16 g; fibres traces; sodium 48 mg.



à congeler

TUILES AUX AMANDES ET À L'ÉRABLE

50 biscuits // Préparation: 30 min
Réfrigération: 1 h // **Cuisson:** 8 min

1/2 t	beurre	125 ml
1/2 t	cassonade tassée	125 ml
1/4 t	sirop d'érable	60 ml
1 c. à tab	jus de citron	15 ml
1	pincée de sel	1
2/3 t	farine	160 ml
1/2 t	amandes en tranches hachées grossièrement	125 ml

1 Dans une petite casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la cassonade, le sirop d'érable, le jus de citron et le sel. Cuire, en brassant, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Retirer du feu. Ajouter la farine et les amandes, et mélanger. Réfrigérer pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait refroidi. (La pâte se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Façonner la pâte en boules, environ 1 c. à thé (5 ml) à la fois, puis les mettre sur deux grandes plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant de 3 po (7 cm). (Au besoin, réfrigérer la pâte 15 minutes si elle devient trop molle.)

3 Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, plats et bouillonnants (intervertir et tourner les plaques à la mi-cuisson). Retirer les plaques du four et laisser refroidir 1 1/2 minute.

4 En travaillant rapidement, à l'aide d'une spatule, déposer les tuiles, quelques-unes à la fois, sur un rouleau à pâtisserie légèrement huilé de manière à leur donner une forme courbe. Laisser refroidir 5 minutes ou jusqu'à ce que les tuiles soient fermes. Mettre les tuiles sur des grilles et laisser refroidir complètement. (Les tuiles se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

PAR BISCUIT: cal. 41; prot. 1 g; m.g. 2 g (1 g sat.); chol. 5 mg; gluc. 5 g; fibres traces; sodium 14 mg.

Un bon
truc

On peut s'amuser à donner à nos tuiles une forme courbe plus ou moins prononcée: il suffit de les déposer, lorsqu'elles sont encore chaudes, sur un rouleau à pâtisserie ou des bouteilles de diamètre plus ou moins grand. Pour faciliter le démoulage des tuiles refroidies, on huile légèrement la surface du rouleau.

ÉCORCES DE CARAMEL AUX NOIX ET AU SÉSAME

16 morceaux

Préparation: 30 min // **Cuisson:** 25 min

3 t	sucré	750 ml
3/4 t	sirop de maïs clair	180 ml
3/4 t	eau	180 ml
3 c. à tab	beurre non salé	45 ml
1/4 c. à thé	sel	1 ml
2 1/2 t	noix mélangées salées (pacanes, noix de cajou, noix de macadam, etc.)	625 ml
3 c. à tab	graines de sésame grillées	45 ml
1 1/2 c. à thé	vanille	7 ml
3/4 c. à thé	bicarbonate de sodium	4 ml

1 Dans une grande casserole à fond épais, mélanger le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Porter à ébullition à feu moyen, en brassant, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laisser bouillir, sans brasser, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à bonbons indique 235 °F (112 °C) (à l'aide d'un pinceau à pâtisserie préalablement trempé dans l'eau, badigeonner de temps à autre la paroi de la casserole pour faire tomber les cristaux de sucre). Incorporer le beurre et le sel. Laisser bouillir, sans brasser, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 300 °F (150 °C).

2 Retirer du feu. Ajouter aussitôt les noix, les graines de sésame, la vanille et le bicarbonate, et mélanger. À l'aide d'une spatule à pâtisserie coudée beurrée, étendre aussitôt la préparation sur une plaque à biscuits tapissée de papier parchemin jusqu'à l'épaisseur désirée. Laisser refroidir jusqu'à ce que le caramel ait durci. Briser le caramel en morceaux. (Les écorces se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante.)

PAR MORCEAU: cal. **340**; prot. **3 g**; m.g. **15 g** (**3 g** sat.); chol. **6 mg**; gluc. **53 g**; fibres **1 g**; sodium **172 mg**.



Biscuits et friandises

Biscuits au gingembre et au chocolat C	62
Biscuits au pain d'épice et au fromage à la crème C	63
Écorces de caramel aux noix et au sésame	65
Étoiles à la pâte d'amandes C	57
Sablés au pamplemousse et au thym C	58
Truffes au chocolat blanc et à la noix de coco	61
Tuiles aux amandes et à l'érable C	64

Boissons

Cocktail melon et basilic	7
Cocktail tangerine et Aperol R	8
Fizz aux framboises R	6
Punch aux pêches et au prosecco	9

Carrés

Carrés à l'avoine et au caramel salé C	53
Carrés à l'orange et au chocolat blanc C	49
Carrés au gâteau au fromage façon crème brûlée C	52
Carrés aux abricots, aux pignons et au romarin C	50
Carrés aux pommes et à l'érable C	48
Carrés streusel au beurre d'arachide C	47

Gâteaux

Gâteau au chocolat au vin épicé	33
Petits gâteaux fondants au chocolat	21

Glaçages et glaces

Glaçage à l'érable	48
Glaçage au chocolat blanc	49
Glace à la vanille	50
Glaçage au beurre d'arachide	47

Hors-d'œuvre

Champignons farcis au bacon	11
Champignons farcis au saumon fumé	11
Petits feuilletés aux épinards C V	12
Pois chiches rôtis	14
Tarte rustique au poireau et au gruyère C	13
Tartinade de carottes et de poivron rôti R	15

Légumes et accompagnements

Carrés de polenta au fromage	44
Légumes d'hiver rôtis	45
Orge à la courge rôtie	28
Petits gratins de pommes de terre	30
Poêlée de cresson et de champignons à la crème R	31
Pommes de terre rôties au romarin	20
Sauté de chanterelles et d'épinards R	20

Plats principaux

Casserole de crevettes et de pétoncles au vin blanc S	42
Dindon fumé saumuré aux herbes B	24
Feuilleté de quinoa aux champignons VT	41
Filets mignons poêlés, sauce crémeuse au brandy R	18
Rôti de bœuf à l'orange et aux herbes	38

Potage

Potage aux patates douces rôties à la cardamome	36
---	----

Salades

Salade de fenouil aux oranges sanguines R	43
Salade de légumes spiralisés au cari R S	27
Salade de roquette, fenouil et figues rôties R	17

Sauces et vinaigrette

Sauce barbecue aux canneberges	26
Sauce chimichurri	28
Sauce crémeuse moutarde et herbes	26
Vinaigrette au cari	27

Légende: **B** barbecue **C** à congeler **R** rapide

S santé **V** végété **VT** végétalien

► Nos critères santé sont détaillés à: coupdepouce.com/criteressante.

COUP de POUCE CUISINE

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille

Éditrice en chef et Rédactrice en chef (intérim) Marie-Claude Bonneau

Rédactrice en chef, cuisine Catherine Clermont

Adjointe aux contenus, cuisine Anne-Laure Rique

Collaboratrices: Marie Breton (diététiste), Louise Faucher

Directrice artistique Sylvie Durand

Conceptrice-graphiste Christiane Gauthier

Chef de sites, magazines Rosalie Granger (par intérim)

Responsables de mise en ligne, magazines Audrey Dionne, Luba Mikhnovsky, Marie-Claude Viola

POUR NOUS JOINDRE, UNE SEULE FORMULE: PRENOM.NOM@TVA.CA

ADMINISTRATION

Directrice, information financière et contrôle Anick Dubois

Coordonnatrice administrative Michèle Michaud

Conseillère, ressources humaines Laurence Beauchamp-Dugré

OPÉRATIONS

Directrice Johanne Perron

Chefs, production Claude Gagnon, Luc Gauvin

Adjointe, production Martine Lalonde **Coordonnatrice, production** Linda Desjardins

Retouche photos S. Bachand, J.-S. Brouillard, R. Charbonneau, P. Forgues, É. Lépine, J. Michasiu, G. Veglia

Chef, révision Alain Bénard **Coordonnatrice, révision** Véronique L'Heureux

Révision-correction P. Arscott, D. Arsenault, H. Barraud, G. Caro, É. Desdouets, M.-É. Gervais, M.-R. Lahouaoui,

S. Mantha, L. Pollet, M.-É. Pouliot, M. Ricard, C. Vaugois, L. Villemur

Chef, infographie et ressources matérielles Steeve Tremblay

Infographie et conception J. Blais, J. Bouchard, P. Cholette, K. Diamond, S. Girouard

Chef, acquisitions et négociation des droits d'auteurs Mélanie Turcotte

Chef, affectations et photographie Domenica Rendina

COMMERCIALISATION

Directrice principale marketing, publications Martine Aubin

Directeur, diffusion et partenariats bannières Michel Nivischuk

Chef, licences et partenariats stratégiques Audrée Marois

Chef, commercialisation et partenariats stratégiques Marie-Andrée Picotte

Chargée de projets, commercialisation et partenariats stratégiques Valérie Roy

Conceptrice graphique, commercialisation et partenariats stratégiques Émilie Beaudoin

Conseiller, diffusion et opérations Ghislain Lavery

Responsable de production Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 598-2880 (ventespublicitaires@tva.ca)

Directrice principale, solutions médias, transactionnel Patricia Heckmann

Directeurs principaux solutions médias Karl Berthome, Caroline Gagnon

Coordonnatrices, ventes publicitaires Mélina Delorme, Ingrid Martinez, Marie-Laurence Miron, Maria Perrotti

QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501

Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin

TORONTO 416 227-8248

Coordonnatrice des ventes Jill Alexander

IMPRESSION

Transcontinental Interweb Montréal, 1603, boul. de Montarville, Boucherville (Québec) J4B 5Y2

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 900, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7S 2K9 Téléphone: 450 663-9000

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Présidente et chef de la direction France Lauzière

Vice-président et chef de la direction financière Denis Rozon

Vice-président, ressources humaines Jean-François Reid

Vice-président exécutif régie publicitaire Donald Lizotte

Vice-présidente, communications Véronique Mercier

NOTRE POLITIQUE DE LA PROTECTION DE LA CONFIDENTIALITÉ

Toute reproduction de textes, d'illustrations et de photographies provenant de ce magazine est interdite. Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer la rigueur des renseignements contenus dans le *Coup de Pouce Cuisine*, il est entendu que le magazine ne peut être tenu responsable des erreurs ou des négligences commises dans l'utilisation de ces renseignements, pas plus que de leur réalisation.

Le magazine *Coup de Pouce Cuisine* est publié par TVA Publications inc., dont le siège social est situé au 1600, boul. de Maisonneuve Est, Montréal (Québec) H2L 4P2. Les bureaux d'affaires de TVA Publications inc. sont situés au 1010, rue de Sérigny, 4^e étage, Longueuil (Québec) J4K 5G7. Téléphone: 514 848-7000 Télécopieur: 514 848-7070. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 1207-2478

© Tous droits réservés textes et photos 2017

Notre sopressata,
**VOS ROULÉS AU
SALAMI ET FROMAGE
A LA CREME**

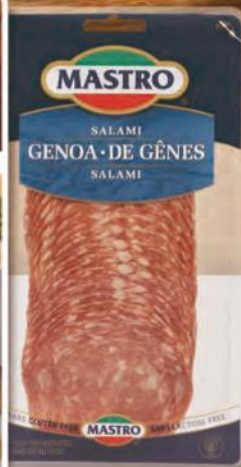


En cette saison des Fêtes, impressionnez vos invités avec un amuse-gueule facile à faire. Il suffit de rouler du **salami sopressata Mastro^{MD}** et du fromage à la crème. N'oubliez pas de garnir le tout d'une olive!



Apprenez l'italien, une bouchée à la fois.^{MD}

Nos charcuteries italiennes, **VOTRE RACLETTE**



En ce temps des Fêtes, préparez une délicieuse raclette grâce aux charcuteries **Mastro^{MD}** et **San Daniele^{MD}** ainsi que vos légumes grillés favoris. Ce souper simple, mais pourtant unique, impressionnera tous vos invités.



Apprenez l'italien, une bouchée à la fois.^{MD}