

Noël.

75
recettes
pour les fêtes,
de l'apéro au
dessert!





La meilleure technologie Wi-Fi.
Pour les meilleures recettes.



On se comprend.

internet | télé | mobilité | divertissement

Des fêtes comme on les aime

Grande tablée ou petit comité? Formule *potluck* ou souper traditionnel? Gâteaux majestueux ou buffet de tartes? Quelles que soient nos préférences en matière de célébrations, ce hors-série réunit tout ce dont on a besoin pour se composer un menu festif sur mesure.

Parmi les 75 recettes généreuses et conviviales, on trouve des cocktails et des bouchées (p. 7) pour ouvrir le bal en beauté. Suivent des plats principaux savoureux (p. 17) et des accompagnements variés (p. 29) pour régaler nos invités. En fin de repas, les desserts aux saveurs saisonnières (p. 41) se dévorent avec les yeux avant d'enchanter nos papilles.

On envisage d'organiser un échange de biscuits? Les classiques revisités (p. 55) et les douceurs inspirées du monde (p. 69) feront le bonheur de nos proches à la dent sucrée. Et si l'on aime offrir de petites attentions faites maison, on puise quelques idées parmi les cadeaux gourmands (p. 83). Sucré ou salé, il y en a pour tous les goûts.

Bonne lecture et joyeuses fêtes!



L'équipe Coup de Pouce

Sommaire



3 Édito

7 Cocktails et hors-d'œuvre

D'élégantes boissons et bouchées pour bien entamer les festivités

17 Pièces de résistance

Des mets généreux et conviviaux pour régaler la tablée

29 Savoureux accompagnements

Des assiettes de légumes variés, à servir avec notre plat principal

41 Majestueux desserts

Des gâteaux fondants et surprenants pour clôturer le festin

55 Classiques renouvelés

Une fournée de ces douceurs que l'on aime tant, avec quelques petites modifications pour décupler notre plaisir

69 Biscuits du monde

De la France à la Grèce, de véritables délices qui nous transportent vers d'autres horizons sucrés

83 Cadeaux gourmands

De petites attentions faites maison qui enchanteront les papilles des gourmets de notre entourage

98 Index des recettes



59



72



87



53

en couverture



96

Beignes au pain d'épices cuits au four

PHOTO: FOODIVINE STUDIO; STYLISME
CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME
ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.



Un extra glaçage pour votre forfait.



On se comprend.

internet | télé | mobilité | divertissement

Cette offre promotionnelle, d'une durée limitée, s'adresse aux clients Résidentiel de Vidéotron qui s'abonnent à un forfait Tout inclus de la Téléphonie Mobile. L'offre consiste à accorder, sans frais au Canada, une utilisation excédentaire de 100 Go de données sur une période de douze (12) mois à partir de la date initiale de l'abonnement. Le volume de données en utilisation excédentaire sans frais ne peut pas dépasser 20 Go par cycle de facturation. Cette offre de 100 Go en prime est non transférable et est renouvelable après douze (12) mois. Une seule offre de 100 Go en prime par numéro de téléphone par période de douze (12) mois est accordée. Il est possible que cette offre ne puisse être combinée à d'autres offres promotionnelles ou aux Blocs de données mensuels additionnels. Les offres, les services et les tarifs sont modifiables sans préavis. Certaines conditions s'appliquent. Les options, les frais liés aux minutes et aux données supplémentaires, les frais d'appels interurbains, les frais d'itinérance, les frais d'utilisation et les autres frais applicables ne sont pas inclus. Frais de mise en service Mobile de 45\$ par transaction en sus. Taxe municipale de 0,46\$ pour le service d'urgence 911 et autres taxes applicables en sus.



Cocktails et hors-d'œuvre

**On commence les festivités avec d'élégantes boissons
et des bouchées gourmandes aux saveurs envoûtantes.**

Grenade de saveurs

Végé

1 portion | Préparation 10 min | Congélation 12 h



	jus de canneberges rouges
1	blanc d'œuf
1 oz (30 ml)	pisco
1 oz (30 ml)	jus de lime
1 oz (30 ml)	sirop de grenade et de cannelle (voir recette)
3/4 oz (22 ml)	vermouth doux Lab Val Caudalies ou vermouth rouge
2	traits d'amer Angostura
	glaçons
1	bâton de cannelle (facultatif)

1. Remplir les cavités d'un moule à glaçons de jus de canneberges rouges et congeler 12 heures ou jusqu'à ce que les glaçons aient pris.

2. Dans un shaker, mettre le blanc d'œuf, le pisco, le jus de lime, le sirop, le vermouth et l'amer. Fermer le shaker et mélanger énergiquement pour émulsionner l'œuf. Ajouter des glaçons ordinaires, refermer le shaker et agiter de nouveau, de 5 à 8 secondes.

2. Mettre des glaçons de jus de canneberges dans un verre à whisky (de type Old Fashioned). Déposer une passoire à cocktail sur le shaker et verser son contenu dans le verre, en secouant bien le shaker pour obtenir toute la mousse du blanc d'œuf. Râper légèrement le bâton de cannelle au-dessus du verre, si désiré.

Par portion

cal. 240 | prot. 4 g | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 42 g (38 g sucre, aucune fibre) | fer 0,4 mg | sodium 60 mg | potassium 250 mg.

Sirop de grenade et de cannelle

Donne environ 1 1/2 t (375 ml)

Dans une petite casserole, mélanger 1 t (250 ml) chacun de **sucré** et de **jus de grenade**, et 2 **bâtons de cannelle**. Cuire à feu doux, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu et laisser refroidir. (Le sirop se conservera jusqu'à 1 mois dans une bouteille en verre, au réfrigérateur. Laisser la cannelle dans la bouteille pour plus de saveur.)



Rouge en blanc

Rapide · Végétalien

1 portion | Préparation 10 min



- | | |
|-----------------------|---|
| 1 oz (30 ml) | gin |
| 1 oz (30 ml) | jus de canneberges blanches |
| 1 oz (30 ml) | jus de lime |
| 3/4 oz (22 ml) | vermouth sec Lab Val
Caudalies ou vermouth blanc sec |
| 3/4 oz (22 ml) | sirop de cardamome (voir recette) |
| | glaçons |
| | soda à la fleur de sureau, soda au citron ou tonique |
| | lanière de zeste de lime |
| | canneberges fraîches |

1. Dans un shaker, mettre le gin, le jus de canneberges blanches, le jus de lime, le vermouth et le sirop. Ajouter des glaçons jusqu'à mi-hauteur, fermer le shaker et agiter de 8 à 10 secondes.

2. Remplir un verre à cocktail (de type Collins) de glaçons. Déposer une passoire à cocktail sur le shaker et verser son contenu dans le verre. Verser suffisamment de soda pour remplir le verre. Garnir du zeste et d'une brochette de canneberges fraîches.

Par portion

cal. **205** | prot. **aucune** | m.g. **aucune (aucun sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **30 g (24 g sucres, 1 g fibres)** | fer **0,2 mg** sodium **5 mg** | potassium **105 mg**.

Sirop de cardamome

Donne environ 1 1/2 t (375 ml)

Dans une petite casserole, mélanger 1 t (250 ml) chacun de **sucré** et **d'eau**, et 20 **graines de cardamome** broyées. Porter à ébullition, en brassant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu et laisser reposer 1 heure. Filtrer le sirop et le verser dans une bouteille ou un pot en verre (jeter la cardamome). (Le sirop se conservera jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.)



Sobre et fier

Rapide · Végétalien

1 portion | Préparation 10 min

2 oz (60 ml) **jus de canneberges blanches**
2 oz (60 ml) **jus d'orange**
1 oz (30 ml) **jus de lime**
1 oz (30 ml) **sirop de grenade et de cannelle ou sirop de cardamome, au choix (voir recettes p. 8 et 9)**
glaçons
soda à la fleur de sureau ou autre soda fruité
quartiers d'orange (facultatif)

1. Dans un shaker, mettre le jus de canneberges, le jus d'orange, le jus de lime et le sirop choisi. Ajouter des glaçons jusqu'à mi-hauteur, fermer le shaker et agiter de 8 à 10 secondes.
2. Remplir un verre à cocktail (de type Collins) de glaçons. Déposer une passoire à cocktail sur le shaker et verser son contenu dans le verre. Verser suffisamment de soda pour remplir le verre. Garnir de quartiers d'orange, si désiré.

Par portion
cal. **205** | prot. **1 g** | m.g. **aucune (aucun sat.)** | chol. **aucun**
gluc. **52 g (48 g sucres, aucune fibre)** | fer **0,3 mg**
sodium **4 mg** | potassium **235 mg**.

Chips de patate douce au four, mayo à la truffe

Végé

4 portions | Préparation 20 min | Cuisson 1 h à 1 h 45 min



- 2 lb (1 kg)** patates douces brossées
3 c. à soupe (45 ml) huile de canola
1 c. à thé (5 ml) sel
mayo à la truffe (voir recette)

le bon
truc

Les chips de patate douce passent très vite de croustillantes à brûlées! C'est pourquoi il faut bien surveiller la cuisson et retirer la plaque du four après le temps indiqué. Laisser refroidir les chips 5 minutes sur la plaque. Si certaines sont encore molles, les remettre au four par intervalle de 2 minutes et les retirer dès qu'elles commencent à brunir sur le pourtour.

1. Rincer les patates douces à l'eau froide et les éponger. À l'aide d'une mandoline, couper les patates douces en tranches très fines (environ 1/8 po/3 mm). Dans un grand bol, avec les mains, mélanger délicatement les tranches de patates douces avec l'huile pour bien les enrober. Ajouter le sel et mélanger.

2. Sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étendre un tiers des tranches de patates douces en une seule couche. Cuire au centre du four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 20 à 35 minutes ou jusqu'à ce que les chips soient dorées et croustillantes (retourner les chips à mi-cuisson. Surveiller la cuisson et retirer les chips qui sont cuites au fur et à mesure). Déposer les chips sur une grille et laisser refroidir complètement. Répéter avec le reste des patates douces. Servir les chips avec la mayo. (Les chips se conserveront jusqu'à 1 semaine dans une boîte en métal, à la température ambiante.)

Par portion

cal. 500 | prot. 4 g | m.g. 32 g (5 g sat.) | chol. 10 mg | gluc. 49 g (11 g sucres, 8 g fibres) | fer 1,6 mg | sodium 895 mg | potassium 850 mg.

Mayo à la truffe

Donne environ 1/2 t (125 ml)

Dans un petit bol, mélanger 1/2 t (125 ml) de mayonnaise et 1 c. à thé (5 ml) d'**huile d'olive à la truffe**. (La mayo se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Variante

Aïoli chili-lime

Remplacer l'huile d'olive à la truffe par 1 petite gousse d'ail hachée finement, 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime, 2 c. à thé (10 ml) d'assaisonnement au chili et quelques gouttes de Tabasco, si désiré.

Mousse de foies de volaille à l'érable

Se congèle

6 à 8 portions | Préparation 20 min | Cuisson 10 min | Réfrigération 6 h



1/3 t (80 ml)	beurre non salé ramolli et coupé en cubes
1	échalote française hachée finement
1	gousse d'ail hachée finement
1/2 c. à thé (2 ml)	thym séché
1	feuille de laurier
8 oz (250 g)	foies de volaille parés
2 c. à soupe (30 ml)	brandy
2 c. à thé (10 ml)	sirop d'érable
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/2 c. à thé (2 ml)	poivre
1/4 t (60 ml)	crème 35 %
	croûtons, pain frais ou craquelins
	confit d'oignon à la poire (voir recette) (facultatif)
	sel et poivre

*le bon
truc*

Pour conserver la mousse de foies de volaille plus longtemps, on peut en couvrir la surface de beurre clarifié fondu, puis laisser figer au réfrigérateur. Le beurre formera une couche protectrice qui empêchera la mousse de s'oxyder.

1. Dans un poêlon, faire fondre 1 c. à soupe (15 ml) du beurre à feu moyen. Ajouter l'échalote, l'ail, le thym et le laurier, et cuire, en brassant souvent, 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les foies de volaille et cuire de 3 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et encore légèrement rosés à l'intérieur (les retourner à mi-cuisson). Retirer la feuille de laurier (la jeter). Réserver la préparation de foies de volaille dans le bol d'un robot culinaire ou dans un mélangeur.

2. Dans le poêlon, verser le brandy et le sirop d'érable, et cuire 1 minute en raclant le fond du poêlon avec une cuillère de bois. Verser le liquide dans le robot, sur les foies de volaille. Ajouter le sel et le poivre. Réduire en purée lisse la préparation de foies de volaille. Incorporer le reste du beurre, quelques cubes à la fois, puis la crème en mélangant bien après chaque addition. Saler et poivrer, si désiré. Passer la préparation dans un tamis fin pour obtenir une mousse à la texture bien lisse.

3. Répartir la mousse dans deux ramequins d'une capacité de 3/4 t (180 ml) chacun. Couvrir directement la surface de pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au lendemain. Servir avec des croûtons et le confit d'oignon, si désiré. (La mousse de foies de volaille se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par portion (1/8 de la recette)

cal. 135 | prot. 6 g | m.g. 12 g (7 g sat.) | chol. 145 mg | gluc. 2 g (1 g sucres, aucune fibre) | fer 2,7 mg | sodium 170 mg potassium 85 mg

Confit d'oignon à la poire

Donne environ 1 1/2 t (375 ml)

Dans un grand poêlon, chauffer 3 c. à soupe (45 ml) d'**huile d'olive** à feu moyen-doux. Ajouter 1 **gros oignon espagnol**, coupé en deux, puis en tranches fines, et cuire, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli (ne pas faire colorer). Ajouter 1 **poire** pelée, le cœur enlevé, et coupée en dés, 3 c. à soupe (45 ml) de **sirop d'érable** et 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de cidre**. Saler et poivrer. Laisser mijoter, en brassant de temps à autre, 45 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon et la poire soient dorés et caramélisés.

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 30 | prot. aucune | m.g. 2 g (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 3 g (2 g sucres, aucune fibre) | fer aucun | sodium 150 mg potassium 30 mg

PLANCHE: INDIGO; RAMEQUIN ET TARTINEUR: HOMESENSE; BOL: MARIE-EVE DOMPIERRE.



NOËL

14

NOËL
coupdepouce.com

ASSIETTE DE SERVICE ET USTENSILES: HOMESENSE



Bouchées de betteraves au chèvre et aux pacanes

Végé

Donne environ 30 bouchées | Préparation 40 min

Cuisson 1 h 05 min | Marinage 24 h



Betteraves marinées

2	betteraves rouges brossées
2/3 t (160 ml)	vinaigre blanc
2/3 t (160 ml)	eau
2 c. à soupe (30 ml)	sucré
2 c. à thé (10 ml)	grains de poivre rose concassés
1 c. à thé (5 ml)	sel

Bouchées

8 oz (250 g)	fromage de chèvre crémeux
1/4 t (60 ml)	yogourt grec nature ou crème sure
2 c. à thé (10 ml)	zeste de citron râpé
1/3 t (80 ml)	pacanes grillées et grossièrement hachées
3 c. à soupe (45 ml)	ciboulette fraîche, ciselée
	fleur de sel et poivre

Préparation des betteraves marinées

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les betteraves 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Plonger les betteraves dans l'eau froide jusqu'à ce qu'elles aient suffisamment refroidi pour pouvoir les manipuler. Les égoutter et les peler. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, couper les betteraves en tranches fines d'environ 1/12 po (2 mm).

2. Mettre les betteraves dans un grand pot en verre d'une capacité d'eau moins 3 t (750 ml). Réserver. Dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre, le poivre rose et le sel. Cuire, en brassant de temps à autre, 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Verser la marinade bouillante sur les betteraves. Laisser refroidir complètement, puis fermer le pot hermétiquement. Réfrigérer au moins 24 heures. (Les betteraves marinées se conserveront jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.)

Préparation des bouchées

3. Dans un bol, à l'aide d'une fourchette, mélanger le fromage de chèvre, le yogourt et le zeste de citron. Poivrer.

4. Égoutter les betteraves marinées, puis les éponger avec des essuie-tout. Garnir les tranches de betteraves de la préparation au chèvre, des pacanes et de la ciboulette, puis les replier délicatement sur les garnitures de façon à former de petits tacos. Parsemer de fleur de sel, si désiré. (Les bouchées se conserveront jusqu'à 6 heures au réfrigérateur.)

Par bouchée (1/30 de la recette)

cal. 40 | prot. 2 g | m.g. 3 g (2 g sat.) | chol. 7 mg | gluc. 1 g (1 g sucres, aucune fibre) | fer 0,3 mg | sodium 50 mg | potassium 40 mg.



Variante express

Pour une version rapide, on peut acheter des betteraves cuites sous vide à l'épicerie et omettre le marinage. Dans ce cas, ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron dans la préparation au fromage de chèvre.

le bon
truc

Pour éviter que nos convives se tachent les doigts avec les betteraves, on sert ces bouchées avec de petites fourchettes.



*le bon
truc*

Pour que les gougères restent bien gonflées, il est important de ne pas ouvrir le four pendant la cuisson.

Gougères au cheddar et au chorizo

Se congèle

Donne 40 gougères | Préparation 25 min

Cuisson 50 à 60 min



1 t (250 ml)	eau
1/3 t (80 ml)	beurre non salé coupé en cubes
1	pincée de sel
1 1/4 t (310 ml)	farine
4	œufs
1 t (250 ml)	cheddar fort râpé
1/4 t (60 ml)	saucisson chorizo doux ou fort, haché finement

1. Dans une casserole, à feu moyen, porter à ébullition l'eau, le beurre et le sel, en brassant jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Retirer la casserole du feu. Ajouter la farine en une fois et mélanger vigoureusement à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à ce que la préparation forme une pâte homogène. Remettre la casserole sur le feu et cuire à feu doux, en brassant sans arrêt, 2 minutes ou jusqu'à ce que la pâte forme une boule lisse qui se détache de la paroi de la casserole. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir 5 minutes. Incorporer les œufs, un à la fois, en battant bien après chaque addition avec la cuillère de bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse et brillante. Incorporer le cheddar et le chorizo.

2. Sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin, à l'aide d'une poche à douille munie d'un embout rond de 1/2 po (1 cm) ou de deux cuillères à thé, déposer des petites boules de pâte d'environ 1 po (2,5 cm) de diamètre, en les espacant de 2 po (5 cm). Avec le bout du doigt humecté, lisser délicatement la pointe de chaque monticule.

3. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 375 °F (190 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les gougères soient gonflées et dorées. (Les gougères se conserveront jusqu'à 2 jours dans une boîte en métal à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur. Les décongeler au réfrigérateur la veille, les mettre sur une plaque de cuisson et les réchauffer au four préchauffé à 350 °F/180 °C pendant 5 minutes.)

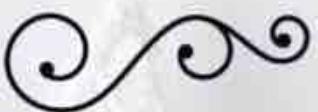
Par gougère (1/40 de la recette)

cal. 50 | prot. 2 g | m.g. 3 g (2 g sat.) | chol. 25 mg | gluc. 3 g (aucun sucre, aucune fibre) | fer 0,3 mg | sodium 40 mg | potassium 20 mg.



Pièces de résistance

**Qu'on soit plutôt viande, poisson ou plat végé,
voici des recettes généreuses et inspirantes pour
trouver l'élément central de notre menu.**



Dinde saumurée farcie aux pommes de terre et au parmesan



12 portions | Préparation 1 h | Saumurage 8 h | Cuisson 4 h 30 min à 5 h

Dinde saumurée

8 t (2 L)	eau bouillante
1 t (250 ml)	sel fin
1/2 t (125 ml)	sucré
1 c. à soupe (15 ml)	poivre noir concassé
4	branches de thym frais
3	gousses d'ail écrasées
2	feuilles de laurier
20 t (5 L)	eau glacée
1	dinde de 12 à 14 lb (6 à 7 kg)

Farce

1 1/2 lb (750 g)	pommes de terre Yukon Gold ou Russet, brossées
2 t (500 ml)	pain sec, coupé en dés
2 t (500 ml)	lait 2 %
2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
1 t (250 ml)	oignon blanc, haché finement
1 1/2 t (375 ml)	parmesan râpé
1 t (250 ml)	persil italien frais, haché
1 c. à thé (5 ml)	muscade moulu
2	branches de romarin frais, hachées
1	œuf
2 t (500 ml)	bouillon de poulet à teneur réduite en sel
3/4 t (180 ml)	beurre salé ramolli, coupé en cubes
	sel et poivre

Préparation de la dinde saumurée

- Dans une grande casserole, mélanger l'eau bouillante, le sel, le sucre et le poivre jusqu'à ce que le sel et le sucre soient dissous. Ajouter le thym, l'ail et les feuilles de laurier. Laisser refroidir légèrement.
- Dans une casserole suffisamment grande pour contenir la dinde, 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.
- Retirer les abats et le cou de la dinde (les réserver pour un autre usage). Mettre la dinde dans la saumure, couvrir et réfrigérer 8 heures.

Préparation de la farce

- Piquer les pommes de terre plusieurs fois à l'aide d'une fourchette et les déposer directement sur la grille, au centre du four préchauffé à 400 °F (200 °C). Cuire 1 heure ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (les retourner de temps à autre en cours de cuisson). Retirer les pommes de terre du four et laisser refroidir suffisamment pour pouvoir les manipuler. Peler les pommes de terre, puis les réduire en purée grossière à l'aide d'un moulin ou d'un presse-purée.
- Entre-temps, dans un bol, mélanger le pain et le lait. Laisser reposer 30 minutes. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en brassant de temps à autre, 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Dans un grand bol, mélanger l'oignon, la purée de pommes de terre, le pain égoutté, le parmesan, le persil, la muscade, le romarin et l'œuf. Saler, poivrer et réserver.
- Verser le bouillon dans le fond d'une grande rotissoire munie d'une grille et y ajouter 1/4 t (60 ml) du beurre. Réserver. Retirer la dinde de la saumure, la rincer et l'éponger avec des essuie-tout (jeter la saumure). Avec les doigts, détacher délicatement la peau des cuisses et de la poitrine, en prenant soin de ne pas la déchirer. Étendre le reste du beurre entre la peau et la chair de la dinde et presser doucement pour répartir le beurre uniformément. Farcir l'intérieur de la dinde de la farce aux pommes de terre. Attacher les cuisses ensemble avec de la ficelle à rôti. Fixer les ailes sur le dos avec de petites brochettes.
- Mettre la dinde, la poitrine vers le haut, sur la grille de la rotissoire réservée. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 3 heures 30 minutes à 4 heures ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, piqué dans la partie la plus charnue de la cuisse, indique 180 °F (82 °C) et que le jus qui s'écoule de la dinde, lorsqu'on la pique avec une fourchette, soit clair (arroser la dinde du jus de cuisson toutes les 30 minutes et la couvrir de papier d'aluminium si elle dore trop rapidement). Déposer la dinde dans une assiette de service, la couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, puis laisser reposer 20 minutes avant de la découper. Servir la dinde avec le jus de cuisson.

Par portion

cal. **395** | prot. **38 g** | m.g. **17 g (8 g sat.)** | chol. **150 mg** | gluc. **22 g** (**4 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **2,3 mg** | sodium **500 mg** | potassium **690 mg**.

pièces de résistance



NOËL



Rôti de dinde à la moutarde et aux herbes

Se congèle

10 à 12 portions | Préparation 25 min | Cuisson 1 h 25 min



2 c. à soupe (30 ml)	beurre salé ramolli
2 c. à soupe (30 ml)	moutarde à l'ancienne
1 c. à thé (5 ml)	sauge séchée
1 c. à thé (5 ml)	sarriette séchée
1 c. à thé (5 ml)	persil italien frais, haché
1	gousse d'ail hachée finement
1	rôti de dinde désossé d'environ 4 lb (2 kg)
1/4 t (60 ml)	huile de tournesol ou de canola
2 t (500 ml)	bouillon de poulet à teneur réduite en sel
	sel et poivre

1. Dans un petit bol, mélanger la moitié du beurre, la moutarde, la sauge, la sarriette, le persil et l'ail. Réservier.

2. Saler et poivrer le rôti de dinde. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et le reste du beurre à feu moyen. Ajouter le rôti et le faire dorer de tous les côtés, en l'arroser régulièrement du jus de cuisson. Mettre le rôti dans une rôtissoire ou un plat allant au four, et le badigeonner du beurre aromatisé réservé. Verser le bouillon dans le fond de la rôtissoire.

3. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 1 heure 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, piqué au centre du rôti, indique 165 °F (74 °C) (au besoin, ajouter du bouillon en cours de cuisson). Déposer le rôti sur une planche à découper et le couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes. (Le rôti se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

4. Au moment de servir, retirer la ficelle du rôti, puis le couper en tranches. Servir avec le jus de cuisson, si désiré.

Par portion (1/12 de la recette)

cal. 270 | prot. 30 g | m.g. 15 g (4 g sat.) | chol. 115 mg | gluc. 3 g
(1 g sucres, aucune fibre) | fer 1,2 mg | sodium 650 mg | potassium 300 mg

Cuisses de dinde rôties à l'asiatique



8 à 12 portions | Préparation 30 min | Marinage 12 h
Cuisson 1 h 30 min à 1 h 45 min

1 1/2 t (375 ml)	mélasse
1/2 t (125 ml)	sauce soya à teneur réduite en sel
1/4 t (60 ml)	sauce hoisin
1/4 t (60 ml)	miel liquide
2 c. à soupe (30 ml)	vinaigre de xérès
2 c. à thé (10 ml)	cinq-épices moulu
4	grosses cuisses de dinde, avec la peau et l'os

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la mélasse, la sauce soya, la sauce hoisin, le miel, le vinaigre et le cinq-épices. Dans un grand plat peu profond, étendre les cuisses de dinde côté à côté, les arroser de la moitié de la marinade et les retourner pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner 12 heures au réfrigérateur.

2. Mettre le reste de la marinade dans une casserole. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié. Retirer la casserole du feu et réserver la laque au réfrigérateur.

3. Retirer les cuisses de dinde de la marinade et les répartir dans une grande rôtissoire ou un grand plat de cuisson. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 45 minutes. Retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, piqué dans la partie la plus charnue de la cuisse, sans toucher l'os, indique 170 °F (77 °C), ou encore jusqu'à ce que la chair se détache facilement de l'os (badigeonner les cuisses de la laque réservée toutes les 10 minutes durant les 30 dernières minutes de cuisson). Poursuivre la cuisson sous le gril du four 5 minutes ou jusqu'à ce que les cuisses soient bien dorées.

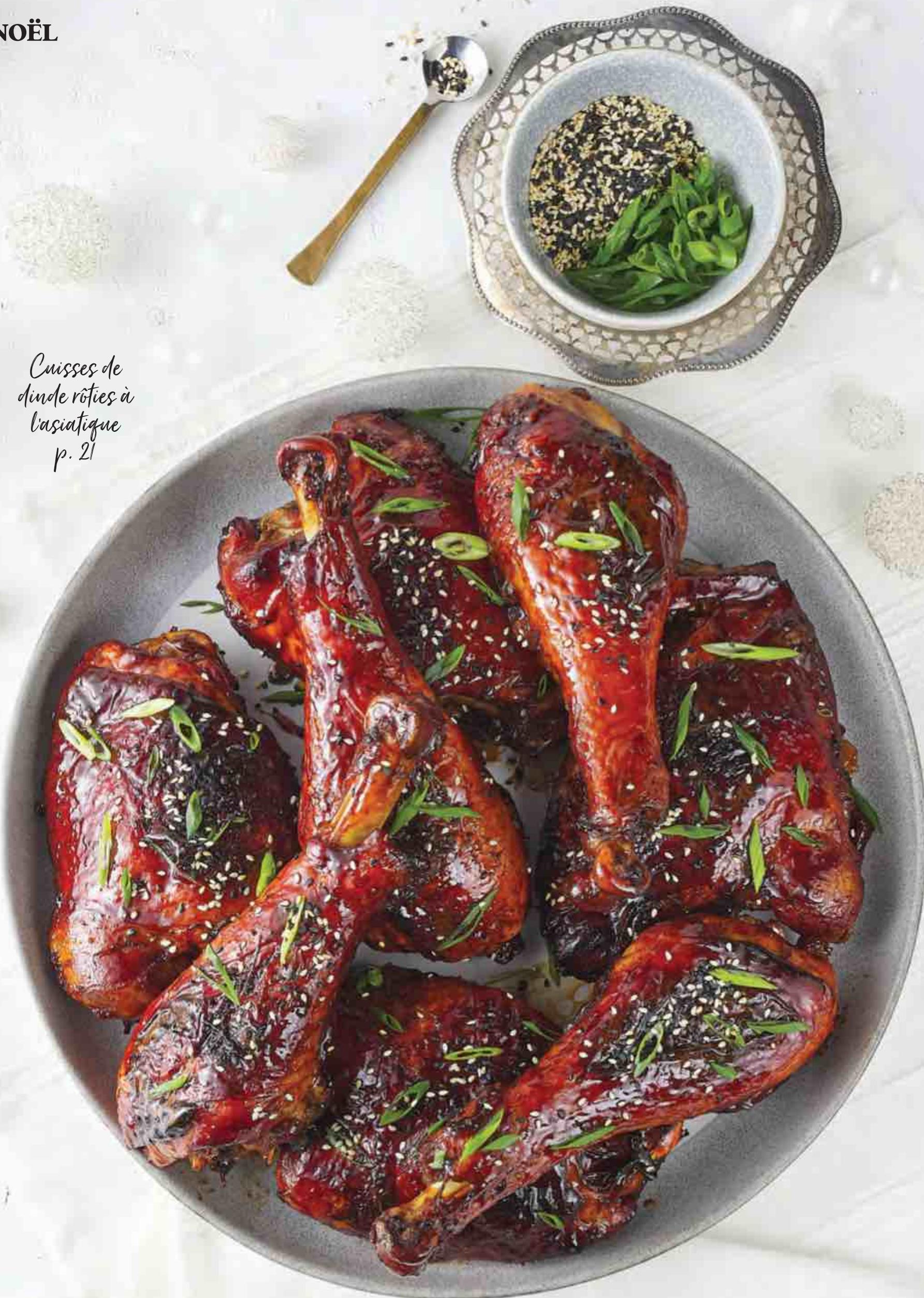
4. Déposer les cuisses de dinde dans un grand plat de service. Si désiré, filtrer le jus de cuisson et le servir avec la dinde.

Par portion (1/12 de la recette)

cal. 450 | prot. 51 g | m.g. 18 g (6 g sat.) | chol. 155 mg | gluc. 21 g
(20 g sucres, aucune fibre) | fer 5,3 mg | sodium 350 mg
potassium 975 mg

NOËL

Cuisses de
dinde rôties à
l'asiatique
p. 21



PLAT DE SERVICE: CRATE AND BARREL; BOL: V DE V.



Ragoût de porc à la moutarde

Se congèle



8 portions | Préparation 20 min | Cuisson 1 h 50 min

2 lb (1 kg)

échine de porc coupée en cubes de 1 1/2 po (4cm)

1/4 t (60 ml)

beurre

3

oignons coupés en quartiers

1/2 t (125 ml)

sauce Worcestershire

3 c. à soupe (45 ml)

moutarde à l'ancienne

8

carottes coupées en deux sur la longueur

2 t (500 ml)

bouillon de poulet à teneur réduite en sel

1

feuille de laurier

sel et poivre

1. Saler et poivrer les cubes de porc. Dans une cocotte, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les cubes de porc, en deux fois, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Réserver la viande dans une assiette. Dans la cocotte, ajouter les oignons et cuire, en brassant et en raclant le fond avec une cuillère de bois, 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Réserver avec la viande.

2. Dans la cocotte, mélanger la sauce Worcestershire et la moutarde, en raclant le fond avec la cuillère de bois. Cuire, sans brassier, 30 secondes ou jusqu'à ce que la préparation commence à caraméliser. Remettre la viande et les oignons réservés dans la cocotte. Ajouter les carottes, le bouillon et la feuille de laurier.

3. Couvrir la cocotte et cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 1 heure 30 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit tendre. Retirer la feuille de laurier (la jeter). Saler et poivrer, si désiré. (Le ragoût se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur. Laisser décongeler au réfrigérateur, puis réchauffer dans une casserole à feu doux.)

Par portion

cal. 315 | prot. 28 g | m.g. 15 g (7 g sat.) | chol. 85 mg | gluc. 16 g (7 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,2 mg | sodium 800 mg | potassium 810 mg.

NOËL



Wellington aux haricots verts et aux champignons

Se congèle · Végé

6 à 8 portions | Préparation 1 h | Cuisson 1 h 10 min à 1 h 20 min
Congélation 1 h



Duxelles de champignons

1/4 t (60 ml)	beurre salé
1	petite échalote française hachée finement
2	paquets de champignons blancs, hachés finement (227 g chacun)
1	gousse d'ail hachée finement

Légumes

4 à 6	feuilles de chou de Savoie
3/4 lb (375 g)	haricots verts parés
8	carottes nantaises coupées en 4 sur la longueur
2 c. à soupe (30 ml)	herbes salées
1 lb (500 g)	pâte feuillettée
1	jaune d'œuf battu
	glace de légumes (voir recette)
	sel et poivre

Préparation de la duxelles de champignons

1. Dans un grand poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter l'échalote et cuire, en brassant, 2 minutes. Ajouter les champignons et l'ail, et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient dorés. Saler et poivrer. Mettre la duxelles de champignons dans un bol et réserver au réfrigérateur.

Préparation des légumes

2. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, blanchir les feuilles de chou 5 minutes. À l'aide d'une écumeoire, les retirer de la casserole, puis les plonger dans un grand bol d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Égoutter les feuilles de chou et les réserver côté à côté sur un linge propre. Dans la casserole, blanchir les haricots 3 minutes, puis les plonger dans le bol d'eau glacée. Blanchir les carottes 2 minutes, puis les plonger dans le bol d'eau glacée avec les haricots. Égoutter les légumes blanchis et bien les éponger (cette étape est cruciale pour ne pas détrempner la pâte feuillettée.).

Assemblage du Wellington

3. Au centre d'une grande pellicule plastique, étendre la duxelles de champignons réservée en un rectangle de 10 x 8 po (25 x 20 cm), le côté long face à soi. Dans un bol, mélanger les haricots, les carottes et les herbes salées. Poivrer. Aligner la préparation sur la duxelles, à la verticale. À l'aide de la

pellicule plastique, en partant d'un des côtés courts, enruler les légumes dans la duxelles pour former un rouleau de 8 po (20 cm) de longueur. Bien sceller et congeler 30 minutes.

4. Sur une autre grande pellicule plastique, déposer les feuilles de chou blanchies en deux rangées, en les faisant se chevaucher légèrement (au besoin, amincir la tige à l'aide d'un couteau bien aiguisé). Déballer le rouleau de légumes réservé et le mettre délicatement au centre des feuilles de chou. À l'aide de la pellicule plastique, rouler les feuilles de chou en serrant bien, de manière à emprisonner le rouleau de légumes. Bien sceller avec la pellicule plastique. Réserver au congélateur.

5. Sur la surface de travail légèrement farinée, abaisser la pâte en un rectangle d'environ 14 x 12 po (35 x 30 cm), le côté long face à soi. Mettre le rouleau de légumes réservé au centre de la pâte, à la verticale. Badigeonner les côtés de la pâte d'un peu du jaune d'œuf battu. Rabattre les côtés longs de la pâte sur le rouleau, puis rouler délicatement en serrant bien pour envelopper complètement le rouleau de pâte. Déposer le wellington sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, le côté scellé dessous. Congeler 30 minutes.

6. Badigeonner le wellington du reste de l'œuf battu. Avec la pointe d'un couteau, dessiner des lignes sur le dessus, sans percer la pâte. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 50 à 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et croustillante. Déposer le wellington sur une grille et laisser reposer 10 minutes avant de servir. Accompagner de la glace de légumes. (Le wellington et la glace se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

Par portion (1/8 de la recette avec 2 c. à soupe/30 ml de glace)
cal. **405** | prot. **8 g** | m.g. **21 g (12 g sat.)** | chol. **40 mg** | gluc. **46 g**
(**13 g** sucres, **8 g** fibres) | fer **2,8 mg** | sodium **590 mg** | potassium **830 mg**.

Glace de légumes

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans une plaque de cuisson munie de rebords, étendre 6 t (1,5 L) de **légumes râpés (carottes, oignons, chou, etc.)**. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) de 30 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien dorés (remuer toutes les 10 minutes). Transférer la préparation dans une grande casserole. Ajouter 8 t (2 L) d'**eau**, 2 **gousses d'ail** hachées, 4 brins de **thym frais**, 1 **feuille de laurier** et 2 c. à soupe (30 ml) de **pâte de tomates**. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Filtrer la préparation, la remettre dans la casserole et poursuivre la cuisson à petits bouillons jusqu'à ce qu'elle ait réduit du tiers. Entre-temps, dans un petit bol, délayer 1 c. à soupe (15 ml) de **farine de maïs** dans 1 c. à soupe (15 ml) d'**eau**. Incorporer le mélange à la glace et cuire, en fouettant, 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle ait épaissi. Saler et poivrer.

Gigot d'agneau farci aux fruits secs et aux pistaches

Se congèle

4 à 6 portions | Préparation 20 min | Cuisson 50 min | Repos 10 min



2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
1	petit oignon haché finement
1	gousse d'ail hachée finement
1/2 t (125 ml)	pistaches écalées, non salées
1/4 t (60 ml)	raisins secs Sultana
2 c. à soupe (30 ml)	baies de Goji
2 c. à thé (10 ml)	garam masala
1	pincée de cannelle moulue
1	gigot d'agneau désossé (environ 2 lb/1kg)
3 c. à soupe (45 ml)	persil italien frais, haché
3 c. à soupe (45 ml)	coriandre fraîche, hachée
1 c. à thé (5 ml)	miel liquide
2 c. à soupe (30 ml)	beurre
1/2 t (125 ml)	jus d'orange
	sel et poivre

dans
notre
assiette

On sert ce gigot d'agneau aux saveurs d'ailleurs avec du riz basmati brun ou du boulgour. Il est aussi excellent froid, avec du yogourt à la coriandre.

1. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail, et cuire, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter les pistaches, les raisins secs, les baies de Goji et les épices. Mélanger et retirer le poêlon du feu.

2. Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le gigot en deux sur la longueur en laissant une bordure intacte (ne pas couper complètement). Ouvrir le gigot comme un livre, puis saler et poivrer. Incorporer les herbes et le miel à la préparation aux pistaches réservée. Étendre ce mélange au centre du gigot, sur toute la longueur. Rouler le gigot et l'attacher à l'aide de ficelle à rôti. Saler et poivrer. (Le gigot se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Dans un grand poêlon allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire le gigot d'agneau de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés (le retourner en cours de cuisson). Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée, piqué dans la partie la plus épaisse du gigot, indique 135 °F (57 °C) pour une viande mi-saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Déposer l'agneau sur une planche à découper et couvrir de papier d'aluminium, sans serrer. Laisser reposer 10 minutes. (L'agneau se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 2 mois au congélateur.)

4. Entre-temps, dégraisser le liquide de cuisson. Verser le jus d'orange dans le poêlon et porter à ébullition à feu moyen. Retirer le poêlon du feu. Enlever la ficelle autour du rôti avant de le couper en tranches. Servir avec la sauce à l'orange.

Par portion (1/6 de la recette)

cal. **310** | prot. **24 g** | m.g. **17 g** (**4 g** sat.) | chol. **70 mg** | gluc. **15 g** (**10 g** sucres, **2 g** fibres) | fer **2,6 mg** | sodium **400 mg** | potassium **470 mg**.



pièces de résistance

*dans
notre
assiette*

Le saumon rôti est délicieux chaud ou froid, accompagné d'une mayonnaise épicée.



Saumon rôti en croûte d'épices

Se congèle

6 portions | Préparation **15 min** | Réfrigération **2 à 3 h**

Repos **30 min** | Cuisson **20 à 25 min**



2 c. à thé (10 ml)

2 c. à thé (10 ml)

1 c. à thé (5 ml)

1 c. à thé (5 ml)

2 c. à thé (10 ml)

1 c. à thé (5 ml)

1/3 t (80 ml)

1

graines de cumin

graines de fenouil

graines de moutarde

graines de coriandre

curcuma moulu

poivre noir moulu

beurre ramolli

filet de saumon de l'Atlantique, sans peau (environ 2 lb/1 kg)

quartiers de lime (facultatif)

1. Dans un petit poêlon, mélanger les graines de cumin, de fenouil, de moutarde et de coriandre. Cuire à sec, à feu moyen-doux, de 3 à 4 minutes, en brassant de temps à autre. Retirer le poêlon du feu. Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, broyer les épices torréfiées. Dans un bol, mélanger la préparation d'épices avec le curcuma, le poivre et le beurre.

2. Déposer le filet de saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir le poisson du mélange d'épices en pressant avec le dos d'une cuillère pour le faire adhérer. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer de 2 à 3 heures.

3. Sortir le saumon du réfrigérateur, retirer la pellicule plastique et laisser reposer 30 minutes à la température ambiante. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse facilement à la fourchette. (Le saumon se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.) Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

Par portion

cal. **330** | prot. **34 g** | m.g. **21 g** (8 g sat.) | chol. **120 mg**

gluc. **1 g** (aucun sucre, aucune fibre) | fer **3,3 mg**

sodium **250 mg** | potassium **875 mg**

Savoureux accompagnements

Goûteux et colorés, ces plats de légumes variés
seront les parfaits alliés de notre pièce maîtresse!



NOËL



Purée de pommes de terre au thym et aux oignons caramélisés

Végé



6 à 8 portions | Préparation 30 min | Cuisson 20 à 25 min

Oignons caramélisés

2 c. à soupe (30 ml)	huile végétale
3	oignons jaunes coupés en deux, puis en tranches fines
2 c. à soupe (30 ml)	sirop d'érable
1 c. à soupe (15 ml)	vinaigre de vin blanc

Purée de pommes de terre

4 lb (2 kg)	pommes de terre pelées et coupées en gros morceaux (voir <i>Le bon truc</i>)
1 t (250 ml)	crème 35 %
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli et coupé en cubes
5	branches de thym frais
1	gousse d'ail épluchée
1	pincée de muscade moulue
	thym frais, haché (facultatif)
	sel et poivre

Préparation des oignons

- Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, puis saler et poivrer. Cuire, en brassant souvent, 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient dorés. Réduire le feu à moyen. Ajouter le sirop d'érable et le vinaigre, et poursuivre la cuisson, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés. Réserver dans un bol. (Les oignons caramélisés se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

Préparation de la purée

- Entre-temps, dans une grande casserole, déposer les morceaux de pommes de terre et les couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu moyen-vif. Saler. Réduire à feu doux et laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, sans plus. Retirer la casserole du feu. Égoutter les pommes de terre avant de les remettre dans la casserole.
- Entre-temps, dans une petite casserole, chauffer à feu moyen la crème, le beurre, les branches de thym, l'ail et la muscade jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que le liquide soit chaud. À l'aide d'une écumoire, retirer le thym et l'ail (les jeter).
- À l'aide d'un presse-purée ou d'un pilon, réduire les pommes de terre en purée. Verser la préparation crémeuse, en brassant avec une cuillère de bois. Incorporer la moitié des oignons caramélisés. Saler et poivrer.
- Au moment de servir, mettre la purée dans un plat de service. Garnir du reste des oignons caramélisés et parsemer de thym haché, si désiré.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. **455** | prot. **6 g** | m.g. **25 g (15 g sat.)** | chol. **65 mg** | gluc. **52 g** (**8 g** sucres, **5 g** fibres) | fer **2,1 mg** | sodium **250 mg** | potassium **1165 mg**



Pour réussir sa purée, il est important de choisir la bonne pomme de terre. On opte pour une variété riche en amidon, comme la Russet, ou une patate dont la chair devient crémeuse lorsqu'elle est écrasée, comme la Yukon Gold. Et surtout, on ne travaille pas trop la purée pour éviter de lui donner une texture collante.

Gratin de chou-fleur et de choux de Bruxelles à la sauge

Végé

8 portions | Préparation 30 min | Cuisson 40 min | Repos 10 min



1	chou-fleur défait en gros bouquets
1 lb (500 g)	choux de Bruxelles parés et coupés en deux
3 c. à soupe (45 ml)	beurre non salé
1/3 t (80 ml)	farine
3 t (750 ml)	lait 2 %
1/2 t (125 ml)	parmesan râpé
4 c. à thé (20 ml)	sauge fraîche, hachée finement
2/3 t (160 ml)	fromage mozzarella râpé
1/3 t (80 ml)	noix de Grenoble hachées grossièrement
	sel et poivre

bon à savoir

On blanchit le chou-fleur et les choux de Bruxelles avant de les faire rôtir pour les rendre plus fondants et plus digestes.

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire le chou-fleur, à couvert, 2 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais encore croquant. À l'aide d'une écumoire, mettre le chou-fleur dans une passoire. Le passer sous l'eau froide, puis l'égoutter de nouveau. Déposer le chou-fleur dans un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm), beurré. Réservoir.

2. Dans la casserole, cuire les choux de Bruxelles, à couvert, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Les égoutter, les passer sous l'eau froide, puis les égoutter de nouveau. Mettre les choux de Bruxelles dans le plat de cuisson avec le chou-fleur réservé, et mélanger. Réservoir. (Les légumes se conserveront jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)

3. Dans la casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine, en brassant à l'aide d'un fouet. Réduire le feu à moyen-doux et cuire 1 minute, en fouettant. Verser le lait petit à petit, en fouettant sans arrêt jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Cuire, en brassant avec une cuillère de bois, 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaisse. Retirer la casserole du feu et incorporer le parmesan et la sauge. (La sauce se conservera jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)

4. Verser la sauce au fromage sur les légumes réservés. Parsemer du mozzarella et des noix. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit bouillonnante et le fromage, doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Par portion

cal. **235** | prot. **12 g** | m.g. **12 g (6 g sat.)** | chol. **30 mg** | gluc. **20 g** (7 g sucres, 4 g fibres) | fer **1,6 mg** | sodium **275 mg** | potassium **640 mg**.



savoureux accompagnements





Salade de légumes aux champignons et aux poires

Rapide

8 portions | Préparation 20 min



6 t (1,5 L)

**feuilles de laitue
Boston déchiquetées**

2 t (500 ml)

**roquette ou jeunes
épinards**

2 t (500 ml)

**champignons blancs
coupés en tranches
fines**

2

1/3 t (80 ml)

**poires Bosc coupées
en tranches fines**

**noisettes grillées,
hachées grossièrement
sauce crémeuse aux
herbes (voir recette)**

1. Dans un grand bol, mélanger la laitue, la roquette et les champignons. Garnir des poires et parsemer des noisettes. Servir avec la sauce crémeuse.

Par portion

cal. 195 | prot. 3 g | m.g. 16 g (3 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 10 g (6 g sucres, 3 g fibres) | fer 1,0 mg | sodium 250 mg | potassium 325 mg

Sauce crémeuse aux herbes

Donne environ 1 1/4 t (310 ml)

Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger 1 t (250 ml) de **persil italien frais**, haché, 1/2 t (125 ml) chacune de **crème sure** et de **mayonnaise**, 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de vin blanc**, 1 c. à soupe (15 ml) d'**estragon séché**,

1 **oignon vert** coupé en tronçons et 1 **filet d'anchois** rincé et épongé, jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Saler et poivrer. (La sauce se conservera jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)

Quartiers de
courge rôtis
aux épices
p. 36



ASSIETTE DE SERVICE: INDIGO; PETITE ASSIETTE: V'DEY; PETIT BOL: ATELIER CUILLERE; HOW-SENSE.

Quartiers de courge rôtis aux épices

Végétalien



6 à 8 portions | Préparation 10 min | Cuisson 30 à 40 min

1/2 c. à thé (2 ml)	curcuma moulu
1/2 c. à thé (2 ml)	cumin moulu
1/2 c. à thé (2 ml)	paprika
1/2 c. à thé (2 ml)	coriandre moulue
1/4 c. à thé (1 ml)	cannelle moulue
2 c. à soupe (30 ml)	huile d'olive
1 c. à soupe (15 ml)	sirop d'érable
1	courge Butternut coupée en huit quartiers, les graines enlevées
2 c. à soupe (30 ml)	graines de citrouille grillées, hachées
	coriandre fraîche, hachée (facultatif)
	sel et poivre

1. Dans un petit bol, mélanger le curcuma, le cumin, le paprika, la coriandre moulue et la cannelle. Ajouter l'huile et le sirop d'érable, et bien mélanger.

2. Déposer les quartiers de courge sur une plaque de cuisson, les côtés coupés vers le haut. Les badigeonner de l'huile épicee. Saler et poivrer. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

3. Au moment de servir, disposer les quartiers de courge rôtis dans un plat de service. Parsemer des graines de citrouille et de coriandre fraîche, si désiré.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. 80 | prot. 1 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 11 g
(3 g sucres, 2 g fibres) | fer 0,7 mg | sodium 150 mg | potassium 270 mg.

Légumes-racines rôtis à la moutarde et au citron

Végétalien



8 portions | Préparation 15 min | Cuisson 40 à 45 min

1/4 t (60 ml)	huile d'olive
1 c. à thé (5 ml)	zeste de citron râpé
3 c. à soupe (45 ml)	jus de citron
1 c. à thé (5 ml)	moutarde à l'ancienne
1/2 c. à thé (2 ml)	thym séché
1/2 c. à thé (2 ml)	origan séché
2 lb (1 kg)	carottes coupées en deux ou en quatre sur la longueur
2 lb (1 kg)	panais coupés en deux ou en quatre sur la longueur
1	bulbe d'ail défit en goussettes
	sel et poivre

1. Dans un plat peu profond, mélanger l'huile, le zeste, le jus de citron, la moutarde, le thym et l'origan. Saler et poivrer. Ajouter les carottes, les panais et l'ail, et mélanger pour bien les enrober. Répartir les légumes sur deux grandes plaques de cuisson tapissées de papier d'aluminium.

2. Mettre une plaque dans le tiers supérieur du four préchauffé à 375 °F (190 °C) et l'autre dans le tiers inférieur. Cuire de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés (retourner les légumes et intervertir les plaques à mi-cuisson). (Les légumes se conserveront jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)

Par portion

cal. 185 | prot. 3 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 34 g
(12 g sucres, 10 g fibres) | fer 1,2 mg | sodium 250 mg | potassium 880 mg.

légumes-
racines rôtis à
la moutarde et
au citron





Haricots verts poêlés aux olives et croûtons à l'ail

Rapide · Végétalien

6 à 8 portions | Préparation 15 min | Cuisson 12 min



1 1/2 lb (750 g)	haricots verts parés
1 c. à soupe (15 ml)	huile d'olive
2	échalotes françaises coupées en tranches fines
2 c. à thé (10 ml)	vinaigre balsamique
1/3 t (80 ml)	olives Kalamata dénoyautées et hachées grossièrement
1/4 t (60 ml)	persil italien frais, haché
	croûtons à l'ail et au poivre (voir recette)
	sel

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les haricots verts 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore légèrement croquants. Bien les égoutter et réserver.

2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les échalotes et cuire, en brassant de temps à autre, 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajouter les haricots verts réservés et le vinaigre balsamique, et poursuivre la cuisson 2 minutes en brassant. Retirer le poêlon du feu. Ajouter les olives et le persil, et bien mélanger. Saler. Au moment de servir, garnir des croûtons.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. **110** | prot. **3 g** | m.g. **6 g (1 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **11 g (4 g sucres, 7 g fibres)** | fer **1,8 mg** | sodium **90 mg** potassium **235 mg**.

Salade d'orge au brocoli et aux canneberges

Végétalien

6 à 8 portions | Préparation **20 min** | Cuisson **40 min**



6 t (1,5 L)	eau
2 t (500 ml)	orge perlé
1	gros brocoli défait en bouquets
1 t (250 ml)	canneberges séchées
1 t (250 ml)	pacanes hachées grossièrement
	vinaigrette aux canneberges (voir recette)
	sel et poivre

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter l'orge et mélanger. Réduire à feu moyen, couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait été presque complètement absorbé.
2. Dans la casserole, ajouter le brocoli et cuire 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais encore croquant. Ajouter les canneberges et poursuivre la cuisson 1 minute. Retirer du feu et laisser reposer, à couvert, 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait été complètement absorbé. Saler et poivrer.

2. Au moment de servir, mettre la préparation d'orge dans un grand bol. Ajouter les pacanes et la vinaigrette, et mélanger pour bien enrober les ingrédients.

Par portion (1/8 de la recette)

cal. **450** | prot. **8 g** | m.g. **18 g (3 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **64 g (20 g sucre, 12 g fibres)** | fer **2,4 mg** | sodium **250 mg** | potassium **475 mg**.

Vinaigrette aux canneberges

Donne environ **1 t (250 ml)**

Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/3 t (80 ml) d'**huile d'olive**, 1/4 t (60 ml) chacun de **jus de canneberges** et de **persil italien frais**, haché, 2 c. à soupe (30 ml) de **vinaigre de cidre**, 1 c. à soupe (15 ml) de **sirop d'érable** et 1 **échalote française** hachée finement. Saler et poivrer. (La vinaigrette se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

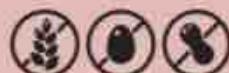




Choux de Bruxelles rôtis au poivre et au parmesan

Rapide · Végé

8 portions | Préparation 15 min | Cuisson 12 à 15 min



2 lb (1 kg)

**choux de Bruxelles
parés et coupés en
deux**

3/4 t (180 ml)

parmesan râpé

3 c. à soupe (45 ml)

huile d'olive

1 c. à thé (5 ml)

poivre moulu

2

**gousses d'ail hachées
finement**

**copeaux de parmesan
(facultatif)**

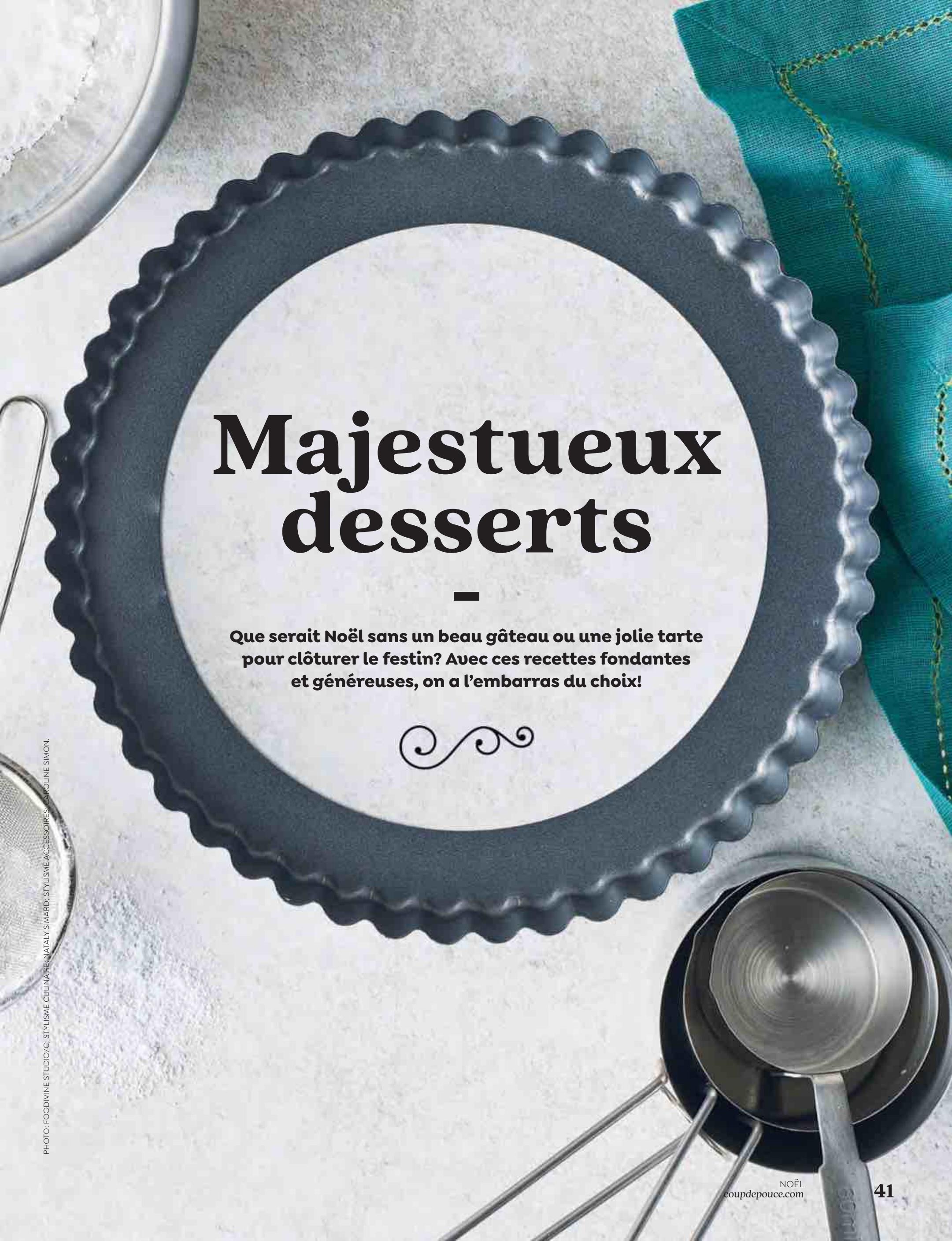
sel

1. Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles, le parmesan, l'huile, le poivre et l'ail. Saler. Étendre les choux de Bruxelles sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, le côté coupé vers le bas. Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient bien rôtis (les remuer deux fois en cours de cuisson).

2. Au moment de servir, mettre les choux de Bruxelles rôtis dans un plat de service. Parsemer de copeaux de parmesan ou de parmesan râpé, si désiré.

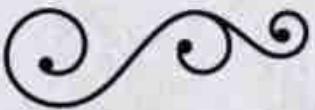
Par portion

cal. **125** | prot. **7 g** | m.g. **6 g (2 g sat.)** | chol. **8 mg**
gluc. **12 g (3 g sucres, 5 g fibres)** | fer **1,9 mg**
sodium **250 mg** | potassium **510 mg**



Majestueux desserts

Que serait Noël sans un beau gâteau ou une jolie tarte pour clôturer le festin? Avec ces recettes fondantes et généreuses, on a l'embarras du choix!



Casserole de pain doré aux pistaches et aux canneberges

8 portions | Préparation 15 min | Réfrigération 20 min

Cuisson 30 à 35 min

8 t (2 L)	pain brioché coupé en cubes de 1 po (2,5 cm)
5	œufs
1 t (250 ml)	cassonade
3 t (750 ml)	lait 3,25 %
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1/2 t (125 ml)	pistaches non salées, hachées grossièrement
1/2 t (125 ml)	canneberges fraîches ou surgelées sirop de canneberges (voir recette)

1. Étendre les cubes de pain dans un plat de cuisson de 13 x 9 po (33 x 23 cm), beurré. Réserver.

2. Dans un grand bol, fouetter les œufs et la cassonade jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le lait et la vanille, en fouettant. Verser le mélange sur le pain réservé. Parsemer des pistaches et mélanger. Réfrigérer 20 minutes ou jusqu'au lendemain.

3. Garnir la préparation des canneberges. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait pris et que le pain soit doré. Retirer du four et laisser reposer 10 minutes sur une grille avant de servir. Servir avec le sirop de canneberges.

Par portion (1/8 de la recette avec 2 c. à soupe/30 ml de sirop)
cal. 445 | prot. 11 g | mg. 16 g (7 g sat.) | chol. 175 mg | gluc. 64 g (51 g sucres, 2 g fibres) | fer 1,9 mg | sodium 230 mg | potassium 340 mg.

Sirop de canneberges

Donne environ 1 1/2 t (375 ml)

Dans une casserole, mélanger 1 t (250 ml) chacun de **sucré** et **d'eau**, et 1/2 t (125 ml) de **canneberges fraîches ou surgelées**, hachées grossièrement. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, en brassant, 3 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous et le mélange, sirupeux. Retirer la casserole du feu et laisser reposer 10 minutes. Filtrer le sirop (jeter les canneberges). Laisser refroidir complètement. (Le sirop se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur.)



majestueux desserts



NOËL



Gâteau au fromage japonais à la citrouille



12 portions | Préparation 45 min | Cuisson 1 h 15 min

Repos 1 h | Réfrigération 6 h

3/4 t (180 ml)	farine non blanchie
2 c. à soupe (30 ml)	fécule de maïs
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/2 t (125 ml)	purée de citrouille
1/2 t (125 ml)	lait 2 %
1	paquet de fromage à la crème, coupé en cubes (250 g)
1/4 t (60 ml)	beurre non salé coupé en cubes
6	œufs, les jaunes et les blancs séparés
3/4 t (180 ml)	sucré granulé
1 c. à soupe (15 ml)	jus de citron
1 c. à thé (5 ml)	crème de tartre
	copeaux de citrouille confits (voir recette)
	sucré glace

1. Beurrer et tapisser de papier parchemin le fond et les parois d'un moule rond de 8 po (20 cm). Réserver. Dans un bol, mélanger la farine, la féculle et le sel. Réserver.

2. Dans un grand bol allant au micro-ondes, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée de citrouille et le lait. Ajouter le fromage à la crème et le beurre. Cuire au micro-ondes 2 minutes à intensité maximale, puis mélanger à l'aide d'une spatule. Répéter par intervalles de 2 minutes jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que la préparation soit homogène. À l'aide d'un batteur électrique, incorporer les jaunes d'œufs, la moitié du sucre granulé et le jus de citron à la préparation de citrouille. Incorporer les ingrédients secs réservés, en battant. Réserver.

3. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Ajouter le reste du sucre granulé, 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes (racler les bords du bol, au besoin). Incorporer ce mélange à la préparation de citrouille, en trois fois, en soulevant délicatement la masse à l'aide d'une spatule.

4. Verser la préparation dans le moule réservé, aux trois quarts. Déposer le moule dans un plat de cuisson et verser suffisamment d'eau chaude dans le plat pour couvrir les parois du moule à moitié. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 1 heure 10 minutes. Éteindre le four et laisser reposer le gâteau à l'intérieur pendant 30 minutes. Retirer le moule du bain-marie et laisser tiédir. Couvrir le moule et réfrigérer 6 heures ou jusqu'au lendemain.

5. Au moment de servir, démouler le gâteau et le mettre dans une assiette de service. Garnir des copeaux de citrouille confits et saupoudrer de sucre glace.

Par portion

cal. 295 | prot. 9 g | m.g. 14 g (8 g sat.) | chol. 125 mg | gluc. 33 g (24 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,1 mg | sodium 225 mg | potassium 205 mg.

Copeaux de citrouille confits

Donne environ 2 t (500 ml)

À l'aide d'un économe, prélever des copeaux de **chair de citrouille**, de façon à en obtenir 2 t (500 ml). Dans une casserole, mélanger 1 1/4 t (310 ml) de **sucré** et 1 t (250 ml) d'**eau**. Porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, 3 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous et le mélange, sirupeux. Retirer la casserole du feu. Ajouter les copeaux de citrouille et mélanger pour bien les enrober de sirop. Laisser tiédir et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Égoutter et éponger les copeaux de citrouille avant de les utiliser.



Bombe Alaska vanille-caramel

Se congèle

12 portions | Préparation 1 h | Cuisson 45 à 50 min

Repos 20 min | Congélation 5 h

Génoise aux amandes

1/3 t (80 ml)	farine
3 c. à soupe (45 ml)	amandes moulues
1/2 t (125 ml)	sucré
3	œufs tempérés
1 c. à soupe (15 ml)	beurre non salé fondu

Crème glacée vanille et caramel

2/3 t (160 ml)	sucré
1/4 t (60 ml)	beurre non salé
2 c. à soupe (30 ml)	eau
1 c. à soupe (15 ml)	sirop de maïs clair
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
8 t (2 L)	crème glacée à la vanille ramollie

Meringue

1/2 t (125 ml)	blancs d'œufs liquides pasteurisés (ou 4 blancs d'œufs extrafrais)
1/4 c. à thé (1 ml)	crème de tartre
3/4 t (180 ml)	sucré

Variante sans amandes

Remplacer les amandes moulues par 3 c. à soupe (45 ml) de farine.

Préparation du gâteau

1. Beurrer un moule à gâteau rond de 8 po (20 cm) et tapisser le fond de papier parchemin. Réserver. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, les amandes moulues et la moitié du sucre. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne, fouetter les œufs avec le reste du sucre de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Augmenter à vitesse moyenne-elevée et fouetter 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange triple de volume et forme un ruban lorsqu'on soulève le fouet. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs réservés, en trois fois, en soulevant délicatement la masse. Dans un petit bol, mélanger le beurre et un quart de la préparation aux œufs. Incorporer délicatement ce mélange dans la préparation aux œufs. Verser la pâte dans le moule réservé et lisser le dessus.

2. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre du gâteau en ressorte propre. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir 10 minutes. Passer la lame d'un couteau le long de la paroi du moule et démouler la génoise sur la grille. Retirer délicatement le papier parchemin et laisser refroidir complètement. (La génoise se conservera jusqu'à 2 jours à la température ambiante ou jusqu'à 2 semaines au congélateur.)

Préparation de la crème glacée

3. Entre-temps, tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Réserver. Dans une petite casserole à fond épais, mélanger le sucre, le beurre, l'eau, le sirop de maïs et le sel. Chauffer à feu moyen, en brassant avec une cuillère de bois, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que le sucre soit dissous. Porter à ébullition et cuire, sans brasser, de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le caramel prenne une belle couleur dorée, ou encore jusqu'à ce qu'un thermomètre à lecture instantanée indique 300 °F (150 °C) (à l'aide d'un pinceau à pâtisserie trempé dans l'eau, badigeonner de temps à autre la paroi de la casserole pour faire tomber les cristaux de sucre). Verser immédiatement le caramel sur la plaque réservée et l'étendre en une couche fine à l'aide d'une spatule en métal beurrée. Laisser reposer 15 minutes. À l'aide d'un petit maillet ou de la pointe d'un couteau, briser le caramel en petits morceaux. Dans un grand bol, mélanger délicatement la crème glacée ramollie avec les brisures de caramel.

4. Humidifier l'intérieur d'un bol en métal de 8 po (20 cm) de diamètre et d'une capacité de 8 t (2 L), puis le tapisser d'une double épaisseur de pellicule plastique en laissant dépasser un excédent sur le pourtour. Mettre la crème glacée aux briques de caramel dans le bol et lisser le dessus. Rabattre la pellicule plastique sur la crème glacée et congeler 4 heures ou jusqu'au lendemain.

5. Déposer la génoise au centre d'une assiette allant au four ou d'une plaque à pizza ronde. Plonger le bol de crème glacée dans l'eau tiède pendant 15 secondes. Retirer la pellicule plastique sur le dessus de la crème glacée et retourner le bol sur la génoise (au besoin, découper la génoise pour qu'elle ne dépasse pas du dôme glacé). Retirer le bol et la pellicule plastique (nettoyer l'assiette de toute trace de crème glacée). Congeler 1 heure ou jusqu'à ce que la crème glacée soit bien ferme. (La bombe se conservera jusqu'à 2 semaines au congélateur, enveloppée d'une pellicule plastique et de papier d'aluminium.)

Préparation de la meringue

6. Dans un grand bol, à l'aide du batteur électrique (utiliser des fouets propres), battre les blancs d'œufs avec la crème de tartre jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. En continuant de battre, incorporer le sucre, 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes et brillants. À l'aide d'une spatule, couvrir la bombe de meringue, en commençant par le bas et en veillant à bien couvrir toute la génoise et la crème glacée. (La bombe Alaska se conservera jusqu'au lendemain, au congélateur.)

7. Préchauffer le four à 500 °F (260°C). Déposer la bombe et son assiette sur une plaque de cuisson. Cuire au centre du four préchauffé de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que la meringue soit légèrement dorée et qu'elle ne soit plus collante. Servir aussitôt.

Par portion

cal. **405** | prot. **7 g** | m.g. **17 g (10 g sat.)** | chol. **100 mg** | gluc. **56 g (52 g sucres, 1 g fibres)** | fer **0,5 mg** | sodium **155 mg** | potassium **240 mg**



NOËL



Tarte linzer canneberges, orange et épices

Se congèle



8 à 12 portions | Préparation 1 h | Réfrigération 50 min

Cuisson 1 h 05 min

Garniture aux canneberges épicées

3 t (750 ml)	canneberges fraîches ou surgelées (1 sac de 340 g)
1/2 t (125 ml)	miel liquide
1/3 t (80 ml)	cassonade tassée
1 c. à soupe (15 ml)	zeste d'orange râpé
1/4 t (60 ml)	jus d'orange
1/4 t (60 ml)	eau
1 c. à soupe (15 ml)	farine de maïs
2 c. à thé (10 ml)	gingembre frais, râpé
1/4 c. à thé (1 ml)	clou de girofle moulu
1	bâton de cannelle
1	anis étoilé

Croûte sablée

4 t (1L)	farine
1 t (250 ml)	beurre non salé froid, coupé en cubes
3/4 t (180 ml)	sucré granulé
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
2	œufs battus légèrement
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
	sucré glace (facultatif)

Préparation de la garniture

1. Dans une casserole, mélanger l'ensemble des ingrédients. Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu et laisser mijoter, en brassant de temps à autre, 10 minutes ou jusqu'à ce que les canneberges aient éclaté et que la préparation ait épaissi. Retirer la casserole du feu. Jeter le bâton de cannelle et l'anis étoilé. Laisser refroidir complètement. (La garniture se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.)

Préparation de la croûte

2. Entre-temps, tapisser une plaque à pâtisserie de 12 x 9 po (30 x 23 cm) de papier parchemin, en laissant dépasser un excédent sur les côtés pour faciliter le démoulage. Réserver. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, mélanger la farine, le beurre, le sucre granulé et le sel jusqu'à ce que la préparation ait la texture d'une chapelure grossière. Ajouter les œufs et la vanille, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

3. Entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser les deux tiers de la pâte en un rectangle d'environ 14 x 11 po (35 x 28 cm) (au besoin, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois, pour que la pâte se tienne). Presser le rectangle de pâte dans la plaque réservée. Façonner le reste de la pâte en un disque et l'envelopper de pellicule plastique. Réfrigérer la croûte et le disque de pâte 30 minutes. (La pâte se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. À l'aide d'une fourchette, piquer la croûte réservée sur toute sa surface. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 20 minutes. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir 30 minutes.

5. Entre-temps, mettre le disque de pâte entre deux feuilles de papier parchemin et l'abaisser à environ 1/8 po (3 mm) d'épaisseur. À l'aide d'emporte-pièces en forme d'étoiles, de tailles variées, découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau). Mettre les biscuits sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Réserver au réfrigérateur 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient fermes.

Assemblage de la tarte

6. À l'aide d'une spatule, couvrir la croûte de la garniture aux canneberges refroidie. Garnir des biscuits étoiles réservés et cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les étoiles soient dorées. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir complètement. (La tarte se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.) Avant de servir, saupoudrer de sucre glace, si désiré.

Par portion (1/12 de la recette)

cal. 455 | prot. 7 g | m.g. 18 g (11 g sat.) | chol. 75 mg | gluc. 67 g (33 g sucres, 2 g fibres) | fer 2,4 mg | sodium 115 mg | potassium 110 mg.

*le bon
truc*

Il nous reste des biscuits étoiles après l'assemblage de la tarte? Les cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour commence à dorer. Ils accompagnent délicieusement une tasse de thé!

Tarte aux barres de chocolat, pacanes et crème fouettée au caramel

8 à 12 portions | Préparation 30 min | Cuisson 20 min

Réfrigération **4 h 10 min**

Croûte Graham

1 3/4 t (430 ml) chapelure de biscuits Graham
1/3 t (80 ml) beurre non salé fondu

Garniture aux barres de chocolat

4	barres de chocolat Aero (42 g chacune), hachées
2	barres de chocolat Caramilk (50 g chacune), hachées
5	grosses guimauves hachées
1 t (250 ml)	crème à fouetter 35 %

Crème fouettée au caramel

1/2 t (125 ml)	crème à fouetter 35 %
1/4 t (60 ml)	caramel à la fleur de sel tempéré
1/4 t (60 ml)	pacanes grillées, hachées grossièrement

Préparation de la croûte

1. Dans un bol, mélanger la chapelure et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit humecté. Presser uniformément le mélange dans le fond et sur la paroi d'une assiette à tarte à fond amovible de 9 po (23 cm) de diamètre. Cuire au four préchauffé à 325 °F (160 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Déposer le moule sur une grille et laisser refroidir complètement.

Préparation de la garniture

2. Réserver quelques morceaux de barres de chocolat pour la décoration de la tarte. Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau chaude, mais non bouillante, faire fondre les guimauves avec le reste des barres de chocolat et 1/3 t (80 ml) de la crème. Réserver au réfrigérateur 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait refroidi.

3. Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter le reste de la crème jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. À l'aide d'une cuillère de bois, mélanger la préparation au chocolat refroidie pour la détendre. Y incorporer la crème fouettée, en soulevant délicatement la masse avec une spatule. Répartir le mélange dans la croûte refroidie. Lisser le dessus à l'aide de la spatule. Couvrir le moule d'une pellicule plastique et réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la garniture ait pris. (La tarte se conservera jusqu'au lendemain, au réfrigérateur.)

Préparation de la crème

4. Dans un bol, à l'aide du batteur électrique, fouetter la crème et le caramel jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes. À l'aide d'une poche à pâtisserie ou d'une cuillère, garnir la tarte au chocolat de la crème fouettée au caramel. Au moment de servir, décorer des morceaux de barres de chocolat réservés et parsemer des pacanes. Arroser d'un filet de caramel, si désiré.

Par portion (1/12 de la recette)

cal. **350** | prot. **4 g** | m.g. **24 g (14 g sat.)** | chol. **55 mg** | gluc. **30 g**
(22 g sucres, 1 g fibres) | fer **1,2 mg** | sodium **115 mg** | potassium **140 mg**.



NOËL



Gâteau village de Noël au chocolat et à l'orange

Se congèle



16 à 20 portions | Préparation 45 min | Cuisson 35 à 40 min | Repos 1 h

Gâteaux chocolat-cannelle

4 1/2 t (1,125 L)	farine
2 t (500 ml)	cassonade
1/2 t (125 ml)	poudre de cacao tamisée
3 1/2 c. à thé (17 ml)	bicarbonate de sodium
2 c. à thé (10 ml)	cannelle moulue
1 c. à thé (5 ml)	sel
3	œufs légèrement battus
1 1/2 t (375 ml)	huile végétale
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1 1/2 t (375 ml)	eau chaude
4 oz (125 g)	chocolat mi-sucré fondu

Glaçage à l'orange

12 oz (375 g)	fromage à la crème ramolli
1 1/2 t (375 ml)	beurre non salé ramolli
1 1/2 c. à thé (7 ml)	extrait de vanille
4 c. à thé (20 ml)	zeste d'orange râpé finement
1/4 t (60 ml)	jus d'une orange fraîchement pressée
6 à 7 t (1,5 L à 1,75 L)	sucre glace
	sablés au chocolat (voir recette p. 54)

Préparation des gâteaux

1. Beurrer 3 moules à gâteaux ronds de 8 po (20 cm) et les tapisser de papier parchemin. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la cassonade, le cacao, le bicarbonate, la cannelle et le sel. Ajouter les œufs, l'huile, la vanille et l'eau, et mélanger à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Incorporer le chocolat en soulevant délicatement la masse avec une spatule.

2. Répartir la pâte à gâteau dans les moules. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux reprennent leur forme après une légère pression du doigt. Laisser refroidir 30 minutes. Démouler les gâteaux sur une grille et laisser refroidir complètement. (Les gâteaux se conserveront jusqu'au lendemain, à la température ambiante, ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Préparation du glaçage

3. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le fromage à la crème, le beurre et la vanille en battant jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter le zeste et le jus d'orange, et mélanger. En continuant de battre, ajouter petit à petit suffisamment de sucre glace pour que le glaçage soit lisse et crémeux.

Assemblage du gâteau

4. À l'aide d'un long couteau dentelé, couper une fine tranche sur le dessus des gâteaux afin de les égaliser. Disposer des lanières de papier ciré sur le pourtour d'une assiette de service. Déposer un gâteau dans l'assiette, le côté coupé dessus, et y étendre environ 1 1/4 t (310 ml) du glaçage. Couvrir d'un autre gâteau, le côté coupé dessus, et le garnir de 1 1/4 t (310 ml) du glaçage. Déposer le troisième gâteau par-dessus, le côté coupé dessous. Étendre le reste du glaçage sur le dessus et le pourtour du gâteau. Retirer les lanières de papier ciré. (Le gâteau se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.) Au moment de servir, décorer le pourtour et le dessus du gâteau avec les sablés au chocolat, en les pressant doucement sur le glaçage pour les faire adhérer.

Par portion (1/20 de la recette)

cal. 1000 | prot. 8 g | m.g. 48 g (6 g sat.) | chol. 120 mg | gluc. 134 g
(74 g sucres, 3 g fibres) | fer 3,4 mg | sodium 480 mg | potassium 224 mg.

*le bon
truc*

Pour faire tenir les sablés sur le dessus de notre gâteau, on y pique des cure-dents à la verticale. Ils serviront de bêquilles aux biscuits.



Sablés au chocolat

Se congèle

Donne environ **16** biscuits | Préparation **1 h** | Réfrigération **30 min**

Cuisson **40 min** | Séchage **1 h**



Sablés

1 1/2 t (375 ml)	beurre non salé ramolli
1/2 t (125 ml)	poudre de cacao tamisée
2 t (500 ml)	sucré glace
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
3 t (750 ml)	farine

Glace royale

1 1/2 t (375 ml)	sucré glace
3 c. à soupe (45 ml)	jus de citron (environ)

Préparation des sablés

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre, le cacao, le sucre, la vanille et le sel jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. En battant à faible vitesse, incorporer la farine jusqu'à ce que la pâte soit homogène (si la pâte est trop friable, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois). Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. (La pâte à sablés se conservera jusqu'au lendemain, au réfrigérateur. Laisser reposer à la température ambiante 15 minutes avant de l'abaisser.)

2. Mettre un disque de pâte entre deux feuilles de papier ciré et l'abaisser jusqu'à environ 1/3 po (8 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un couteau fin, découper dans la pâte 7 à 8 maisons de 1 1/2 à 2 1/2 po (4 à 6 cm) de largeur et de 3 à 6 po (8 à 15 cm) de hauteur (le résultat sera plus joli si les maisons sont de tailles variées. Rassembler les retailles de pâte et les abaisser une seule fois). Mettre les biscuits sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant d'au moins 1 po (2,5 cm). Réfrigérer 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient fermes.

3. Déposer une plaque sur la grille supérieure du four pré-chauffé à 300 °F (150 °C) et l'autre sur la grille inférieure. Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que les sablés soient légèrement dorés (intervertir et tourner les plaques à mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 10 minutes. Déposer les sablés sur les grilles et laisser refroidir complètement. Abaisser l'autre disque de pâte et cuire le reste des biscuits de la même manière. (Les sablés se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Préparation de la glace

4. Dans un bol, mélanger le sucre glace et suffisamment du jus de citron pour obtenir une glace épaisse, mais encore coulante. (Si la glace est trop liquide, ajouter du sucre glace. Si elle est trop épaisse, ajouter plus de jus de citron.)

5. Mettre un peu de la glace dans une poche à douille munie d'un petit embout plat. Décorer les sablés et laisser sécher 1 heure. (Les sablés décorés se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante.)





Classiques renouvelés

Biscottis, pain d'épices, sablés, on adore retrouver ces biscuits chaque année. En voici donc une nouvelle fournée, avec quelques petites modifications pour décupler notre plaisir.



Biscuits au
chocolat, au
caramel et aux
pacanes
p. 58

Biscuits danois trempés
dans le chocolat
p. 59



Biscuits au chocolat, au caramel et aux pacanes

Se congèle

Donne 28 biscuits | Préparation 45 min | Cuisson 30 min | Repos 40 min

Biscuits au chocolat

1 t (250 ml)	farine
1/3 t (80 ml)	poudre de cacao tamisée
1/4 c. à thé (1 ml)	poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli
1/2 t (125 ml)	sucré
1	jaune d'œuf
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
2/3 t (160 ml)	pacanes grillées et hachées

Garniture au caramel

3/4 t (180 ml)	sucré
1/3 t (80 ml)	sirop de maïs clair
1/3 t (80 ml)	crème 35 % à fouetter
3 c. à soupe (45 ml)	beurre non salé ramolli
1 1/2 c. à thé (7 ml)	extrait de vanille
3/4 c. à thé (4 ml)	sel
3 oz (90 g)	chocolat au lait fondu (facultatif)

Préparation des biscuits

1. Dans un bol, mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte 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. Incorporer le jaune d'œuf et la vanille, en battant. Ajouter les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

2. Mettre les pacanes dans un bol. Façonner la pâte à biscuits en boules, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, puis les rouler dans les pacanes en les retournant et en pressant légèrement pour bien les enrober. Mettre les boules sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Avec le pouce, aplatisir chaque boule en formant un petit creux au centre (au besoin, pincer les craquelures qui se sont formées sur les bords).

3. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits ne soient plus brillants. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 5 minutes. Mettre les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)



Préparation de la garniture

4. Entre-temps, dans une casserole, mélanger le sucre et le sirop de maïs. Porter à ébullition à feu moyen-vif, en brassant. Laisser mijoter, sans brasser, de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le sirop prenne une couleur ambre foncé (à l'aide d'un pinceau à pâtisserie trempé dans l'eau, badigeonner la paroi de la casserole pour faire tomber les cristaux de sucre). Retirer la casserole du feu. À l'aide d'un fouet, incorporer la crème, le beurre, la vanille et le sel jusqu'à ce que la préparation soit lisse (attention aux éclaboussures). Remettre la casserole sur le feu moyen-vif et cuire, en brassant, 2 minutes ou jusqu'à ce que le caramel ait épaisse légèrement. Retirer du feu et laisser refroidir 5 minutes.

5. Garnir le centre de chaque biscuit de 1 c. à thé (5 ml) du caramel. Laisser reposer 5 minutes ou jusqu'à ce que le caramel ait pris. Arroser les biscuits du chocolat fondu, si désiré, et laisser reposer jusqu'à ce que le chocolat ait figé. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Laisser revenir à la température ambiante avant de servir.)

Par biscuit (1/28 de la recette)

cal. 135 | prot. 1 g | m.g. 7 g (4 g sat.) | chol. 20 mg | gluc. 17 g (12 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,4 mg | sodium 90 mg | potassium 35 mg

Biscuits danois trempés dans le chocolat

Se congèle



Donne 24 biscuits | Préparation 45 min | Repos 1 h 20 min

Cuisson 30 min

1 1/2 t (375 ml)	farine
1/4 t (60 ml)	farine de maïs
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1 t (250 ml)	beurre non salé, ramolli
1 t (250 ml)	sucré glace tamisé
3/4 c. à thé (4 ml)	extrait de vanille
4 oz (125 g)	chocolat mi-sucré haché nonpareilles blanches (facultatif)

*dans
notre
assiette*

On préfère la simplicité des biscuits au beurre? On omet tout simplement l'enrobage de chocolat. Ces douceurs n'en seront pas moins délicieuses!

1. Dans un bol, mélanger la farine, la féculle de maïs et le sel. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre glace 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux. Incorporer la vanille. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs, en deux fois. (La pâte à biscuits se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2. À l'aide d'une cuillère, mettre la moitié de la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'un petit embout étoilé (couvrir le reste de la pâte d'une pellicule plastique). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, presser la pâte pour former des zigzags d'environ 1 1/2 po (4 cm) de largeur et 2 1/2 po (6 cm) de longueur, en espaçant les biscuits de 2 po (5 cm). Réfrigérer 20 minutes.

3. Cuire dans le tiers supérieur du four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir 3 minutes. Mettre les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement. Répéter avec le reste de la pâte. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 semaine, à la température ambiante.)

4. Entre-temps, dans un petit bol allant au micro-ondes, chauffer le chocolat à intensité maximum 1 minute ou jusqu'à ce qu'il commence à fondre (remuer toutes les 20 secondes). Mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Tremper une extrémité de chaque biscuit refroidi dans le chocolat fondu (laisser égoutter l'excédent). Déposer les biscuits sur une plaque tapissée de papier ciré ou de papier parchemin. Parsemer de nonpareilles, si désiré. Réfrigérer 20 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris. (Les biscuits décorés se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante.)

Par biscuit (1/24 de la recette)

cal. **145** | prot. **1 g** | m.g. **9 g** (**6 g** sat.) | chol. **20 mg** | gluc. **15 g** (**7 g** sucres, **1 g** fibres) | fer **0,5 mg** | sodium **50 mg** | potassium **30 mg**



Biscuits linzer au beurre d'arachides et à la confiture de fraises

Se congèle

Donne 24 biscuits | Préparation 45 min | Repos 1 h 30 min

Cuisson 10 à 12 min



2 1/2 t (625 ml)	farine
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1 t (250 ml)	beurre non salé ramolli
1 t (250 ml)	sucré granulé
1/4 t (60 ml)	beurre d'arachides naturel
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1/2 t (125 ml)	confiture de fraises
	sucré glace (facultatif)

bon à savoir

Ces biscuits sont un clin d'oeil au sandwich «PB & J» garni de beurre d'arachides et de gelée de fruit.

1. Dans un bol, mélanger la farine et le sel. 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. Incorporer le beurre d'arachides et la vanille, en battant. À faible vitesse, incorporer les ingrédients secs, en deux fois. Pétrir délicatement jusqu'à ce que la pâte se tienne (au besoin, ajouter de la farine ou de l'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois). Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper chaque disque d'une pellicule plastique et réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme. (La pâte se conservera jusqu'à 3 jours, au réfrigérateur, ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

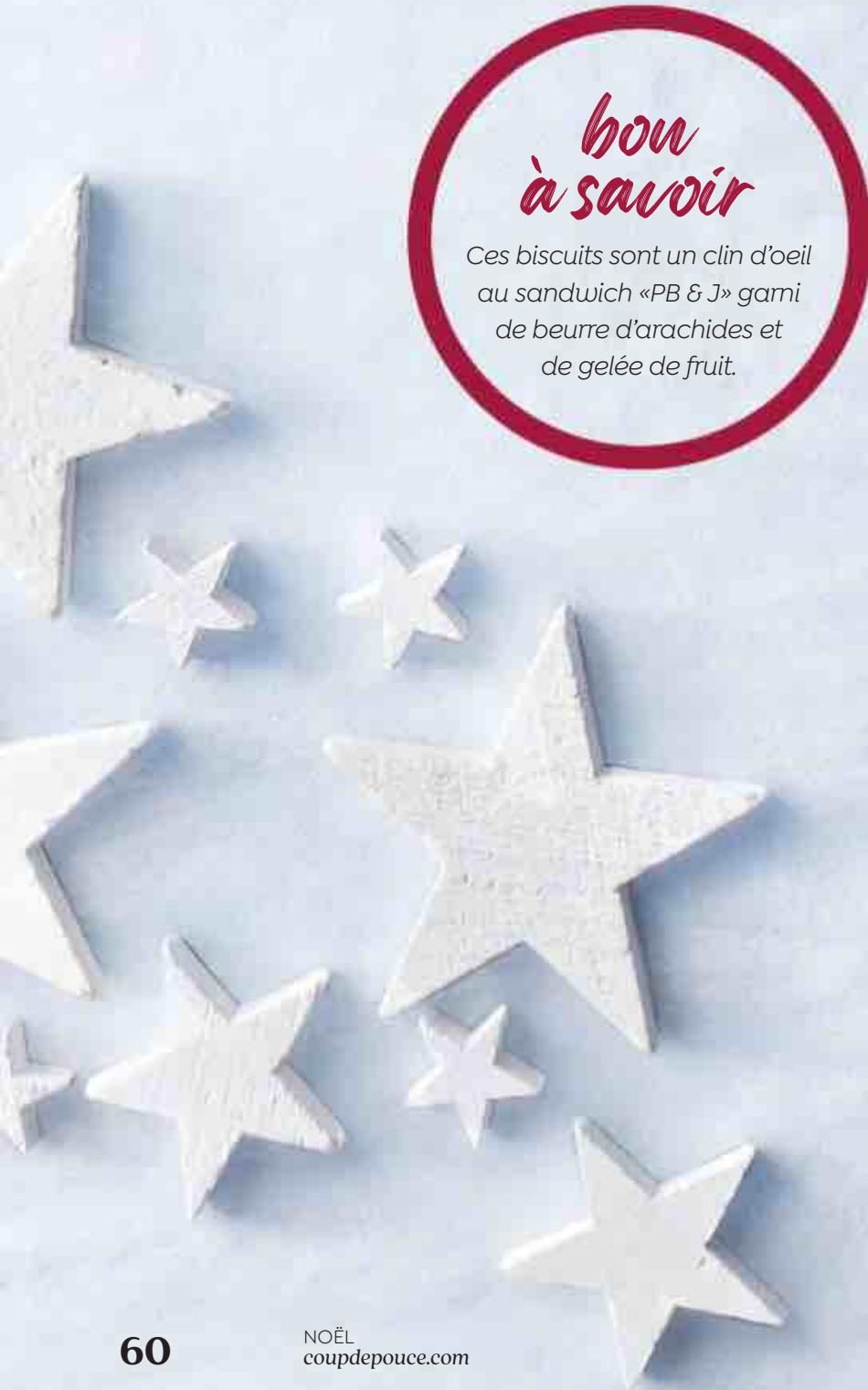
2. Mettre l'un des disques de pâte entre deux feuilles de papier parchemin et l'abaisser à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce rond, lisse ou cannelé, de 2 1/2 po (6 cm) de diamètre, découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau. Si la pâte devient difficile à travailler, la réfrigérer 15 minutes.) À l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile de 1 po (2,5 cm), découper des étoiles au centre de la moitié des biscuits. Mettre les biscuits sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin en les espaçant de 2 po (5 cm). Procéder de la même manière avec l'autre disque de pâte.

3. Déposer une plaque dans le tiers supérieur du four préchauffé à 350 °F (180 °C) et l'autre dans le tiers inférieur. Cuire de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés et ne soient plus brillants (intervertir et tourner les plaques à mi-cuisson). Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 3 minutes. Mettre les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Étendre environ 1 c. à thé (5 ml) de la confiture sur le dessous de chaque biscuit entier refroidi. Saupoudrer les biscuits découpés de sucre glace, si désiré, et les déposer sur la confiture, le côté sucré dessus. Presser légèrement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante.)

Par biscuit (1/24 de la recette)

cal. **185** | prot. **2 g** | m.g. **9 g** (**5 g** sat.) | chol. **20 mg** | gluc. **23 g** (**12 g** sucres, **1 g** fibres) | fer **0,7 mg** | sodium **30 mg** | potassium **35 mg**.



classiques renouvelés



NOËL



Biscottis au matcha, aux noix de macadam et au chocolat blanc

Se congèle

Donne 30 biscuits | Préparation 50 min | Cuisson 1 h | Repos 1 h 30 min

2 1/2 t (625 ml)	farine
2 c. à soupe (30 ml)	poudre de thé matcha
2 c. à thé (10 ml)	poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli
1 t (250 ml)	sucré
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
2	œufs
1 t (250 ml)	noix de macadam non salées
1 t (250 ml)	brisures de chocolat blanc
1	blanc d'œuf
1 c. à thé (5 ml)	eau
6 oz (180 g)	chocolat blanc haché, fondu

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, la poudre de thé matcha, la poudre à pâte et le sel. Réserver. Dans un grand bol, battre le beurre avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter les ingrédients secs réservés à la préparation crémeuse, en deux fois, et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajouter les noix de macadam et les brisures de chocolat, et mélanger.

2. Séparer la pâte en deux portions. Sur une surface légèrement farinée, façonner chaque portion en un rouleau de 12 po (30 cm) de longueur. Mettre les rouleaux de pâte sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en les espaçant de 2 po (5 cm) et les aplatis légèrement. Dans un petit bol, fouetter le blanc d'œuf avec l'eau. Badigeonner le dessus des rouleaux de ce mélange. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les rouleaux de pâte soient fermes et légèrement dorés. Déposer la plaque sur une grille et laisser reposer 30 minutes.

3. Mettre les rouleaux de pâte sur une planche à découper. À l'aide d'un couteau dentelé, les couper de biais, en tranches de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur. Mettre les tranches à la verticale sur la plaque de cuisson en les espaçant de 1/2 po (1 cm). Poursuivre la cuisson au four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les biscottis soient presque secs. Déposer les biscottis sur une grille et laisser refroidir complètement.

4. Tremper une extrémité de chaque biscotti dans le chocolat fondu (laisser égoutter l'excédent). Déposer les biscottis sur une plaque tapissée de papier ciré ou de papier parchemin. 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 biscotti (1/30 de la recette)

cal. **195** | prot. **3 g** | m.g. **11 g (5 g sat.)** | chol. **25 mg** | gluc. **22 g (14 g** sucre, **1 g** fibres) | fer **0,7 mg** | sodium **75 mg** | potassium **75 mg**.

Maisons de pain d'épices glacées à l'érable

Se congèle

Donne environ **30** biscuits | Préparation **50 min** | Repos **2 h**

Cuisson **20 à 24 min**



2 3/4 t (680 ml)	farine
1 1/2 c. à thé (7 ml)	gingembre moulu
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	bicarbonate de sodium
1/4 c. à thé (1 ml)	clou de girofle moulu
1	pincée de sel
1/3 t (80 ml)	beurre non salé ramolli
1 t (250 ml)	sucré
1	gros œuf
1/3 t (80 ml)	mélasse
	glace royale à l'érable (voir recette)

1. Dans un bol, mélanger la farine, le gingembre, la cannelle, le bicarbonate, le clou de girofle 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. Incorporer l'œuf et la mélasse, en battant. Incorporer les ingrédients secs réservés à la préparation jusqu'à ce que la pâte soit homogène (au besoin, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois). Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper chaque disque de pâte d'une pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

2. Sortir un disque de pâte du réfrigérateur et laisser reposer 10 minutes à la température ambiante. Mettre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin et l'abaisser à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un couteau pointu, découper des biscuits en forme de maison dans la pâte. À l'aide de petits emporte-pièces ou du couteau, découper des fenêtres dans les biscuits (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau). Mettre les biscuits sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin en les espaçant de 1 po (2,5 cm).

3. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré. Mettre les plaques sur des grilles et laisser refroidir 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. À l'aide d'une cuillère, mettre la glace royale à l'érable dans une poche à pâtisserie munie d'un petit embout rond. Décorer les biscuits refroidis en traçant une bordure et des motifs. Laisser reposer 1 heure ou jusqu'à ce que la glace ait pris. (Les biscuits décorés se conserveront jusqu'à 2 jours à la température ambiante.)

Par biscuit (1/30 de la recette)

cal. **145** | prot. **2 g** | m.g. **2 g (1 g sat.)** | chol. **12 mg** | gluc. **29 g (20 g** sucre, **aucune** fibre) | fer **0,8 mg** | sodium **30 mg** | potassium **70 mg**.

*le bon
truc*

Pour découper de jolies maisons aux formes variées, on peut préparer des guides en carton ou en papier. Il suffira ensuite de les déposer sur la pâte à biscuits abaissée et d'en faire le tour avec la pointe d'un couteau.

Glace royale à l'érable

Donne environ **1 1/2 t** (375 ml)

Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre 2 c. à soupe (30 ml) de **poudre de meringue** et 3 c. à soupe (45 ml) d'**eau** jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. Incorporer 2 c. à soupe (30 ml) de **sirop d'érable** et 1/2 c. à thé (2 ml) d'**extrait d'érable**. Ajouter 2 1/2 t (625 ml) de **sucré glace** et battre 5 minutes ou jusqu'à ce que la glace forme des pics fermes. (La glace se conservera jusqu'à 3 jours à la température ambiante. Couvrir directement la surface de pellicule plastique.)



NOËL



Sablés croustillants aux cannes de bonbon

Se congèle



Donne environ **48** biscuits | Préparation **45 min** | Repos **2 h 30 min**

Cuisson **30 à 40 min**

2 t (500 ml)	farine
1/4 t (60 ml)	fécule de maïs
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1 t (250 ml)	beurre non salé ramolli
1/3 t (80 ml)	sucré granulé
1/2 c. à thé (2 ml)	extrait de vanille
1 t (250 ml)	sucré glace
2 c. à soupe (30 ml)	jus de citron
1/3 t (80 ml)	cannes de bonbon dur, broyées

1. Dans un bol, mélanger la farine, la féculle de maïs et le sel. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle se tienne (au besoin, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe/15 ml à la fois). Façonner la pâte en un disque, l'envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

2. Entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser la pâte jusqu'à environ 1/3 po (8 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 de cuisson tapissées de papier parchemin, en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm). Réfrigerer 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient fermes.

3. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 300 °F (150 °C) de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 10 minutes. Mettre les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Dans un petit bol, mélanger le sucre glace et le jus de citron. Étendre la glace en une fine couche sur les biscuits refroidis, puis parsemer des cannes de bonbon. Laisser reposer 1 heure ou jusqu'à ce que la glace ait pris. (Les biscuits décorés se conserveront jusqu'à 5 jours à la température ambiante.)

Par biscuit (1/48 de la recette)

cal. **75** | prot. **1 g** | m.g. **4 g (2 g sat.)** | chol. **10 mg** | gluc. **10 g (5 g** sucre, **aucune** fibre) | fer **0,3 mg** | sodium **15 mg** | potassium **8 mg**.

*le bon
truc*

Pour broyer des cannes de bonbon ou d'autres bonbons durs facilement, on place ceux-ci dans un sac de plastique résistant, puis on glisse ce sac dans un autre sac de plastique pour éviter qu'il y ait des fuites (au cas où le plastique se déchirera). On retire l'air et l'on ferme hermétiquement le tout, puis on écrase les bonbons en frappant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un poêlon en fonte jusqu'à ce que les morceaux aient la texture du gros sucre cristallisé.



Biscuits craquelés à l'orange et à la ricotta

Se congèle



Donne 40 biscuits | Préparation 30 min | Repos 30 min

Cuisson 24 à 30 min

2 t (500 ml)	farine
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/4 c. à thé (1 ml)	poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml)	bicarbonate de sodium
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli
1 1/3 t (330 ml)	sucre granulé
1	œuf
3/4 t (180 ml)	fromage ricotta extrafin
4 c. à thé (20 ml)	zeste d'orange râpé
2 c. à soupe (30 ml)	jus d'orange
1/2 c. à thé (2 ml)	extrait de vanille
1/2 t (125 ml)	sucre glace tamisé

1. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le sel, la poudre à pâte et le bicarbonate. Réserver. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec 1 t (250 ml) du sucre granulé jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Incorporer l'œuf, la ricotta, le zeste, le jus d'orange et la vanille, en battant bien après chaque addition. Incorporer les ingrédients secs réservés et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène, sans plus. Couvrir et réfrigérer 30 minutes.

2. Mettre le reste du sucre granulé et le sucre glace dans deux bols. Façonner la pâte à biscuits en boules, environ 1 c. à soupe (15 ml) à la fois. Rouler chaque boule dans le sucre granulé puis dans le sucre glace, en les retournant pour bien les enrober. Mettre les boules de pâte sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, en les espaçant de 2 po (5 cm).

3. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient craquelés et dorés sur le dessous. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 2 minutes. Mettre les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par biscuit (1/40 de la recette)

cal. **85** | prot. **1 g** | m.g. **3 g (2 g sat.)** | chol. **15 mg** | gluc. **13 g (8 g** sucre, **aucune** fibre) | fer **0,3 mg** | sodium **45 mg** | potassium **20 mg**.





Biscuits du monde

De la France à la Grèce, en passant par l'Italie et la Pologne, ces petites douceurs nous transportent vers d'autres horizons sucrés. Bon voyage!



NOËL



dans
notre
assiette

On ne présente plus la madeleine, ce petit gâteau moelleux au beurre venu de France. Pour varier les plaisirs, on peut remplacer le chocolat noir par du chocolat blanc ou au lait, et les noisettes par du zeste d'orange râpé, du chocolat râpé ou encore des cannes de bonbons hachées.



Madeleines enrobées de chocolat

Se congèle

Donne 18 madeleines | Préparation 30 min | Repos 1 h
Cuisson 12 min

1/2 t (125 ml)	beurre non salé fondu
1 t (250 ml)	farine
1/2 c. à thé (2 ml)	poudre à pâte
1	pincée de sel
2	œufs
1/2 t (125 ml)	sucré
2 c. à thé (10 ml)	zeste de citron râpé
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1/2 t (125 ml)	chocolat noir 70 %, fondu
1/4 t (60 ml)	noisettes hachées

1. Mettre le beurre fondu dans un grand bol et réserver. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les œufs et le sucre 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaisse et forme des rubans lorsqu'on soulève le fouet. Incorporer le zeste de citron et la vanille. À l'aide d'une spatule, incorporer les ingrédients secs réservés, en trois fois, en soulevant délicatement la masse. Ajouter environ 1/4 t (60 ml) de ce mélange au beurre fondu réservé, et mélanger délicatement. Ajouter le reste de la préparation et mélanger. Couvrir et réfrigérer 30 minutes.

3. Répartir la pâte dans des moules à madeleine bien beurrés, en les remplissant aux trois quarts. Cuire au four préchauffé à 375 °F (190°C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les madeleines commencent à doré. Démouler les madeleines et laisser refroidir sur une grille. (Les madeleines se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Tremper une extrémité de chaque madeleine refroidie dans le chocolat noir fondu et laisser égoutter l'excédent. Déposer les madeleines sur une plaque tapissée de papier parchemin et parsemer des noisettes. Réfrigérer 15 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait pris. (Les madeleines se conserveront jusqu'à 2 jours dans un contenant hermétique, à la température ambiante.)

Par madeleine (1/18 de la recette)

cal. 140 | prot. 2 g | m.g. 9 g (5 g sat.) | chol. 35 mg | gluc. 13 g (7 g sucres, 1 g fibres) | fer 1,1 mg | sodium 30 mg | potassium 60 mg.

Biscuits-sandwichs aux noisettes et au chocolat

Se congèle

Donne 18 biscuits | Préparation **30 min** | Cuisson **25 min**

Repos **2 h 30 min**

1 t (250 ml)	noisettes entières
1/2 t (125 ml)	beurre non salé ramolli, coupé en dés
1/3 t (80 ml)	sucré
1	jaune d'œuf
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1 t (250 ml)	farine
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1/3 t (80 ml)	brisures de chocolat mi-sucré

1. Étendre les noisettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme (les remuer à mi-cuisson). Étendre les noisettes grillées sur un linge, replier le linge sur les noisettes et frotter vigoureusement pour enlever la peau. Au robot culinaire, réduire les noisettes en poudre. Réserver.

2. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le beurre avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. Incorporer le jaune d'œuf et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la poudre de noisettes réservée, la farine et le sel. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs à la préparation crémeuse jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Couvrir et réfrigérer 1 heure.

3. Avec les mains, façonner la pâte à biscuits en petites boules, 2 c. à thé (10 ml) à la fois, et les mettre sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin en les espacant de 1 1/2 po (4 cm). Réfrigérer 30 minutes.

4. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Mettre la plaque sur une grille et laisser refroidir complètement.

5. Entre-temps, dans un bol en métal placé sur une casse-role d'eau chaude, mais non bouillante, faire fondre les briques de chocolat. À l'aide d'une poche à pâtisserie ou d'une petite cuillère, couvrir le dessous de la moitié des biscuits d'environ 1/2 c. à thé (2 ml) de chocolat fondu. Couvrir du reste des biscuits de manière à former des sandwichs et presser délicatement pour étaler la garniture jusqu'au bord des biscuits. Déposer les biscuits-sandwichs sur une grille et laisser reposer 30 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat ait durci. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par biscuit (1/18 de la recette)

cal. **150** | prot. **2 g** | m.g. **11 g (4 g sat.)** | chol. **25 mg** | gluc. **11 g**
(6 g sucres, 1 g fibres) | fer **0,8 mg** | sodium **35 mg** | potassium **75 mg**.

bon à savoir

Ces biscuits italiens proviennent du Piémont, une région reconnue pour ses noisettes. On les nomme baci di dama, ce qui signifie les baisers de la dame. Aussi poétique que savoureux!





NOËL



Biscuits damiers à la vanille et au chocolat

Se congèle

Donne 60 biscuits | Préparation 30 min | Réfrigération 30 min | Cuisson 12 min



2/3 t (160 ml)	beurre non salé ramolli, coupé en cubes
1/2 t (125 ml)	sucré
1 c. à soupe (15 ml)	eau-de-vie ou rhum brun (facultatif)
2 c. à thé (10 ml)	extrait de vanille
2 t (500 ml)	farine
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1 c. à soupe (15 ml)	poudre de cacao tamisée

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 crémeux. Incorporer l'eau-de-vie, si désiré, et la vanille en battant. Dans un autre bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. En battant à faible vitesse, incorporer les ingrédients secs à la préparation crémeuse jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Diviser la pâte en deux. En battant, incorporer le cacao dans l'une des portions de pâte.

2. Diviser chaque portion de pâte en deux, de manière à obtenir 4 portions en tout (2 portions à la vanille et 2 portions au chocolat). Façonner chaque portion en un rouleau d'environ 17 po (43 cm) de longueur. Aplatir légèrement chaque côté du rouleau pour lui donner une forme carrée. Disposer un rouleau de pâte à la vanille et un rouleau de pâte au chocolat l'un contre l'autre. Par-dessus, déposer les rouleaux de pâte restants en alternant les couleurs, de manière à former un damier. Rouler légèrement le rectangle obtenu pour permettre aux pâtes de se coller. Couper le rectangle en deux. Envelopper chaque moitié de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.

3. Couper les rectangles de pâte en tranches de 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Mettre les biscuits sur deux plaques à biscuits tapissées de papier parchemin en les espaçant d'environ 1 po (2,5 cm) (au besoin, redonner une forme carrée aux tranches). Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 325 °F (160 °C) pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par biscuit (1/60 de la recette)

cal. **40** | prot. **1 g** | m.g. **2 g (1 g sat.)** | chol. **5 mg** | gluc. **5 g (2 g sucres, aucune fibre)** | fer **0,2 mg** | sodium **15 mg** | potassium **7 mg**.



*le bon
truc*

Ces biscuits damiers font partie de la grande famille des bredeles: des petites douceurs confectionnées pour les fêtes de fin d'année en Alsace. Sablés au beurre, gâteaux à l'anis et pain d'épices figurent aussi au menu de cette tradition gourmande qui se transmet de génération en génération.

Biscuits aux noix, à l'huile d'olive et au miel

Se congèle

Donne 30 biscuits | Préparation 30 min | Cuisson 45 min



Sirop au miel

1	orange
1 1/2 t (375 ml)	eau
1 t (250 ml)	cassonade
1	bâton de cannelle
1 t (250 ml)	miel liquide
Pâte à biscuits	
4 t (1 L)	farine
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
1/2 c. à thé (2 ml)	bicarbonate de sodium
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1 t (250 ml)	huile d'olive extravierge
1 t (250 ml)	sucré
1/3 t (80 ml)	jus d'orange
2 c. à soupe (30 ml)	rhum brun, cognac ou jus d'orange
	le zeste râpé de 1/2 orange
1/2 c. à thé (2 ml)	cannelle moulue
1/8 c. à thé (0,5 ml)	muscade moulue
1/3 t (80 ml)	noix de Grenoble hachées

Préparation du sirop

1. Prélever le zeste de l'orange, puis la couper en deux. Dans une casserole, mettre l'orange et son zeste, l'eau, la cassonade et la cannelle. Porter à ébullition et laisser mijoter, en brassant, 5 minutes ou jusqu'à ce que la cassonade soit dissoute. Retirer la casserole du feu et incorporer le miel. Laisser refroidir avant de filtrer (jeter l'orange et la cannelle). (Le sirop se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

Préparation des biscuits

2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel. Dans un autre grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile d'olive, le sucre, le jus d'orange, le rhum, le zeste d'orange, la cannelle et la muscade. Incorporer les ingrédients secs, en trois fois, en mélangeant avec une cuillère de bois après chaque addition. Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse, sans plus. (La pâte se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3. Avec les mains, façonner la pâte à biscuits en boules ovales, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et les mettre sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin en les espaçant de 1 po (2,5 cm). Aplatir légèrement les biscuits avec une fourchette.

4. Cuire, une plaque à la fois, au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et croustillants. À la sortie du four, plonger immédiatement les biscuits chauds dans le sirop refroidi, quelques-uns à la fois, et laisser reposer 15 secondes. À l'aide d'une écumeoire, retirer les biscuits du sirop. Les déposer sur une assiette de service et parsemer des noix hachées. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par biscuit (1/30 de la recette)

cal. 200 | prot. 2 g | m.g. 8 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 30 g (18 g sucre, 1 g fibres) | fer 0,9 mg | sodium 55 mg | potassium 40 mg.

bon à savoir

Les melomakaronas sont originaires de Grèce, où ils sont cuisinés en famille, puis offerts aux proches pour Noël. Ils sont traditionnellement parsemés de noix de Grenoble hachées. Cependant, en cas d'allergie, on opte pour la pistache ou une autre noix, au choix...



NOËL



Biscuits au fromage à la crème et à la confiture

Se congèle



Donne 35 biscuits | Préparation 45 min | Réfrigération 30 min

Cuisson 15 min

1	paquet de fromage à la crème ramolli (250 g)
1 1/2 t (375 ml)	beurre non salé ramolli
3 t (750 ml)	farine
1/4 t (60 ml)	sucré glace tamisé (environ)
2 t (500 ml)	confiture d'abricots
1	œuf battu

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre le fromage à la crème et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. En battant, incorporer la farine, en trois fois. Façonner la pâte en une boule, l'envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes. (La pâte se conservera jusqu'à 1 mois au congélateur.)

2. Saupoudrer un plan de travail du sucre glace. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte en un rectangle de 12 x 18 po (30 x 45 cm), d'environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. Couper la pâte en carrés de 2 po (5 cm). Au centre d'un carré, déposer 1/2 c. à thé (2 ml) de la confiture. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la pâte avec un peu de l'œuf battu. Rabattre 2 côtés opposés vers le centre, par-dessus la garniture, et pincer la pâte pour la sceller. Répéter avec le reste des ingrédients.

3. À l'aide d'une spatule, transférer les biscuits sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes jusqu'à ce que les bords des biscuits commencent à doré. Déposer la plaque sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. Déposer les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement. Saupoudrer de sucre glace, si désiré. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 3 jours à la température ambiante.)

Par biscuit (1/35 de la recette)

cal. 185 | prot. 2 g | m.g. 11 g (6 g sat.) | chol. 35 mg | gluc. 20 g
(9 g sucres, aucune fibre) | fer 0,6 mg | sodium 35 mg | potassium 40 mg.

bon à savoir

Pour cette recette, nous nous sommes inspirées des kolaczki: des biscuits polonais préparés pour Noël et les grandes occasions. On peut les garnir de la confiture de son choix (fraises, bleuets, framboises, abricots), d'une crème d'amandes ou encore d'une pâte de pavot.



Étoiles aux amandes et à la cannelle



Donne **40** biscuits | Préparation **45 min** | Repos **3 h** | Cuisson **30 min**

Biscuits aux amandes

3	blancs d'œufs
2 t (500 ml)	sucré glace tamisé
3 1/4 t (810 ml)	amandes moulues
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1	pincée de sel
Glace royale	
1 1/2 t (375 ml)	sucré glace tamisé
1	blanc d'œuf
	ou
2 c. à soupe (30 ml)	blancs d'œufs liquides purs (pasteurisés)



Préparation des biscuits

- Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics mous. Incorporer le sucre glace, 1/2 t (125 ml) à la fois, en battant jusqu'à ce que la préparation forme des pics fermes. Dans un autre grand bol, mélanger les amandes, la cannelle et le sel. Ajouter la préparation de blancs d'œufs et mélanger avec une spatule, en soulevant délicatement la masse jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Façonner la pâte en boule, l'envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes.
- Mettre la pâte entre deux feuilles de papier parchemin et l'abaisser jusqu'à environ 1/3 po (8 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce en forme d'étoile d'environ 2 po (5 cm) de largeur, découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser une seule fois). Mettre les étoiles sur deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, en les espaçant de 1 po (2,5 cm).

- Cuire, une plaque à la fois, sur la grille inférieure du four préchauffé à 300 °F (150 °C) pendant 15 minutes. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir complètement.

Glaçage des biscuits

- Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le sucre glace et le blanc d'œuf jusqu'à ce que le mélange soit lisse. À l'aide d'une spatule coudée en métal ou d'un couteau à beurre, glacer les biscuits refroidis du mélange. Laisser sécher 2 heures à la température ambiante. (Les biscuits aux amandes se conserveront jusqu'à 2 semaines à la température ambiante.)

Par biscuit (1/40 de la recette)

cal. **80** | prot. **2 g** | m.g. **4 g (aucun sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **10 g (9 g** sucre, **1 g fibres**) | fer **0,3 mg** | sodium **10 mg** | potassium **60 mg**.

bon à savoir

Originaires d'Allemagne, ces petites étoiles sans gluten s'appellent des zimtsterne - «zimt» signifiant cannelle, et «sterne», étoiles. Ce sont des biscuits typiques du temps des fêtes, que l'on retrouve notamment sur les marchés de Noël.





Biscuits au citron

Se congèle



Donne 36 biscuits | Préparation 30 min | Réfrigération 2 h 30 min
Cuisson 20 min

3/4 t (180 ml)	beurre non salé ramolli
3/4 t (180 ml)	sucré
2	œufs
1 c. à soupe (15 ml)	zeste de citron râpé
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
3 t (750 ml)	farine
1	jaune d'œuf
1 c. à soupe (15 ml)	lait ou crème 15 %

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 crémeux. Incorporer les œufs, un à la fois, en battant après chaque addition. Ajouter le zeste de citron, la vanille et le sel. En battant à faible vitesse, incorporer la farine, en trois fois, jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Diviser la pâte en deux et façonner chaque portion en un disque. Envelopper les disques de pellicule plastique et réfrigérer 2 heures.

2. Mettre un disque de pâte entre deux feuilles de papier parchemin et l'abaisser jusqu'à environ 1/4 po (5 mm) d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce en forme de sapin de 3 po (8 cm), découper des biscuits dans la pâte (rassembler les retailles et les abaisser de nouveau). Mettre les biscuits sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient fermes. Répéter avec l'autre disque de pâte.

3. Dans un petit bol, mélanger le jaune d'œuf avec le lait. Badigeonner les biscuits de ce mélange. Cuire, une plaque à la fois, dans le tiers supérieur du four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le pourtour des biscuits soit légèrement doré. Déposer les plaques sur des grilles et laisser refroidir 5 minutes. Déposer les biscuits sur les grilles et laisser refroidir complètement. (Les biscuits se conserveront jusqu'à 1 semaine à la température ambiante ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

Par biscuit (1/36 de la recette)

cal. 95 | prot. 2 g | m.g. 4 g (3 g sat.) | chol. 25 mg | gluc. 12 g (4 g sucres, aucune fibre) | fer 0,5 mg | sodium 20 mg | potassium 20 mg

bon à savoir

C'est en Suisse que l'on prépare ces biscuits de Noël joliment dorés et appelés milanais. Nous avons choisi ici d'utiliser un emporte-pièce en forme de sapin, mais on peut leur donner la forme que l'on souhaite.



Cadeaux gourmands

Il y a des gourmets dans notre entourage?
Ces petites attentions faites maison enchanteront
leurs papilles.





Suçons à la guimauve

Rapide



Donne **12 suçons** | Préparation **15 min** | Cuisson **5 min**
Repos **10 min**

12
1/2 t (125 ml)

1/2 t (125 ml)

guimauves
bonbons, sucre
décoratif ou paillettes,
au choix
brisures de chocolat
mi-sucré

1. Insérer 1 bâton à sucette au centre de chaque guimauve, en veillant à ne pas percer l'autre extrémité. Réserver. Mettre les bonbons dans un petit bol et réserver.

2. Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer les brisures de chocolat à intensité moyenne (50 %) pendant 30 secondes. Remuer jusqu'à ce que le chocolat ait fondu. Tremper l'extrémité d'une guimauve dans le chocolat fondu, puis la presser dans les bonbons pour bien l'enrober. Piquer le suçon dans un présentoir à gâteaux-sucettes, un verre ou un bloc de styrémousse, ou encore le déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Répéter l'opération avec le reste des ingrédients. Réfrigérer 10 minutes ou jusqu'à ce que l'enrobage ait durci. (Les suçons se conserveront jusqu'à 1 semaine dans un contenant hermétique, à la température ambiante.)

Par suçon

cal. **90** | prot. **aucune** | m.g. **2 g (1 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **18 g (13 g sucres, aucune fibre)** | fer **0,3 mg** | sodium **10 mg** potassium **25 mg**

Avant d'offrir

Pour ne pas que la guimauve sèche et durcisse, il est important d'emballer les suçons dès que le chocolat a durci. On trouve dans le commerce des trousseaux d'emballage pour sucettes comprenant des bâtonnets, des sacs transparents et des liens torsadés. Si l'on désire utiliser ces suçons pour une décoration de table, on les conserve dans une boîte hermétique, en séparant chaque couche de papier ciré.

Mélange pour biscuits aux fraises et au chocolat blanc

Rapide



Donne 1 pot pour **18 à 24** biscuits | Préparation **10 min**

1 1/2 t (375 ml)	farine non blanchie
1 c. à thé (5 ml)	bicarbonate de sodium
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1 t (250 ml)	cassonade tassée
1 t (250 ml)	brisures de chocolat blanc
1/2 t (125 ml)	fraises lyophilisées ou séchées, hachées grossièrement

1. Dans un pot en verre transparent d'une capacité de 4 t (1L), mélanger la farine, le bicarbonate et le sel. Taper délicatement le pot sur le comptoir pour égaliser le mélange.

2. Dans le pot, ajouter en couches successives la cassonade, les brisures de chocolat blanc et les fraises. Refermer le pot. (Le pot de mélange pour biscuits se conservera jusqu'à 3 mois à la température ambiante.)

Par biscuit (1/24 de la recette)

cal. **115** | prot. **2 g** | mg. **2 g** (**1 g** sat.) | chol. **2 mg** | gluc. **22 g** (**15 g** sucres, **aucune** fibre) | fer **0,4 mg** | sodium **110 mg** | potassium **45 mg**.

Avant d'offrir

On appose, sur le pot, une étiquette portant les instructions suivantes:

- Dans un grand bol, battre 1/2 t (125 ml) de beurre non salé ramolli. Incorporer 1 œuf puis le contenu du pot en mélangeant bien. Réfrigérer 30 minutes.
- Façonner 18 à 24 boules de pâte, 2 c. à soupe (30 ml) à la fois, puis les aplatisser légèrement sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 12 à 15 minutes.



NOËL



Carrés de truffes crues au chocolat et aux noix

Végétalien



Donne **64 carrés** | Préparation **25 min** | Réfrigération **2 à 4 h**

1	contenant de dattes Medjool dénoyautées (340 g) (18 à 20 dattes)
1 t (250 ml)	amandes naturelles
1/2 t (125 ml)	noix de Grenoble
1/4 t (60 ml)	sirop d'érable
1/4 t (60 ml)	huile de noix de coco fondu ou huile d'olive
1 t (250 ml)	poudre de cacao tamisée
1 t (250 ml)	raisins secs dorés
3/4 t (180 ml)	pistaches non salées
1/2 t (125 ml)	canneberges séchées
1 t (250 ml)	brisures de chocolat noir
	garnitures, au choix (poudre de cacao, fleur de sel, pistaches hachées, noix de coco râpée grillée, graines de sésame grillées, poudre de thé matcha)

Avant d'offrir

On dispose ces carrés dans une boîte ou un ballotin, pour un effet chocolats fins.

1. Tapisser de papier parchemin le fond et les parois d'un moule carré de 8 po (20 cm), en laissant dépasser un excédent sur les côtés. Réservoir.

2. Au robot culinaire, en actionnant et en arrêtant l'appareil, réduire en purée lisse les dattes, les amandes, les noix de Grenoble, le sirop d'érable et l'huile. Ajouter le cacao, les raisins, les pistaches et les canneberges, et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit lisse et homogène. Presser la préparation dans le moule réservé et réfrigérer de 2 à 4 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.

3. Dans un bol allant au micro-ondes, chauffer les brisures de chocolat à intensité moyenne (50 %) pendant 1 minute ou jusqu'à ce qu'elles commencent à fondre (remuer toutes les 20 secondes). Mélanger jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Démouler la préparation aux dattes et la couper en carrés de 1 po (2,5 cm) de côté. Tremper l'extrémité d'une truffe dans le chocolat fondu (secouer pour enlever l'excédent) et la déposer sur une plaque tapissée de papier parchemin. Parsemer de la garniture choisie. Répéter avec le reste des ingrédients. Réfrigérer jusqu'à ce que le chocolat ait durci. (Les carrés se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.)

Par carré (1/64 de la recette, sans garniture)

cal. **85** | prot. **2 g** | m.g. **4 g (1 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **11 g (8 g sucre, 1 g fibres)** | fer **0,8 mg** | sodium **2 mg** | potassium **130 mg**.

Trio de sels aromatisés

En un clin d'œil, ces condiments originaux donneront du goût et de la personnalité aux plats. Et, à chaque pincée, leurs destinataires auront une petite pensée pour nous!

Sel à l'orange et au romarin

Végétalien

Donne 1/4 t (60 ml) | Préparation 15 min | Cuisson 30 min



1/2

orange brossée, le zeste râpé finement

1

branche de romarin effeuillée

1/4 t (60 ml)

gros sel

1. Étendre le zeste d'orange sur la moitié d'une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Étendre le romarin sur l'autre moitié de la plaque. Cuire au four préchauffé à 200 °F (93 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient bien secs. Retirer la plaque du four et laisser refroidir complètement.

2. Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, broyer le zeste d'orange. Mettre le zeste broyé dans un petit bol. Dans le mortier, broyer le romarin avec le sel. Mettre la préparation dans le bol avec le zeste, et mélanger. Répartir le sel aromatisé dans des contenants hermétiques. (Le sel aromatisé se conservera jusqu'à 6 mois à la température ambiante.)

Par portion (1/8 c. à thé/0,5 ml)

cal. aucune | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun
gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium
235 mg | potassium aucun.



Sel au basilic

Végétalien

Donne 1/4 t (60 ml) | Préparation 10 min | Cuisson 30 min



30

feuilles de basilic frais

1/4 t (60 ml)

gros sel

1. Étendre les feuilles de basilic sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 200 °F (93 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le basilic soit bien sec. Retirer la plaque du four et laisser refroidir complètement.

2. Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, broyer le basilic séché avec le sel. Répartir le sel aromatisé dans des contenants hermétiques. (Le sel aromatisé se conservera jusqu'à 6 mois à la température ambiante.)

Par portion (1/8 c. à thé/0,5 ml)

cal. aucune | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun
gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium
235 mg | potassium aucun.

le bon
truc

Pour une déshydratation rapide des feuilles de basilic, on s'assure de bien les éponger après les avoir lavées.

Sel au jalapeno

Végétalien

Donne 1/4 t (60 ml) | Préparation 10 min | Cuisson 1 h



1

piment jalapeno frais, épépiné et coupé en tranches très fines

1/4 t (60 ml)

gros sel

1. Étendre les tranches de jalapeno sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 200 °F (93 °C) pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le piment soit bien sec (retourner les tranches à mi-cuisson). Retirer la plaque du four et laisser refroidir complètement.

2. Dans un mortier, à l'aide d'un pilon, broyer le jalapeno. Ajouter le sel et mélanger avec le pilon. Répartir le sel aromatisé dans des contenants hermétiques. (Le sel aromatisé se conservera jusqu'à 6 mois à la température ambiante.)

Par portion (1/8 c. à thé/0,5 ml)

cal. aucune | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun
gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium
235 mg | potassium aucun.



*Sel au
basilic*



*Sel au
jalapeno*



*Sel à l'orange
et au romarin*

NOËL
coupdepouce.com

Dulce de leche végétalien

Végétalien



Donne environ **3/4 t (180 ml)** | Préparation **5 min** | Cuisson **2 h 30 min**

Repos **15 min**

1 boîte de lait de coco condensé sucré (195 ml)

1. Mettre la boîte de lait de coco condensé dans une casserole. Verser suffisamment d'eau pour immerger complètement la boîte (il doit y avoir 1 po/2,5 cm entre le dessus de la boîte et la surface de l'eau). Porter à ébullition à feu moyen. Réduire le feu à doux, couvrir la casserole et laisser mijoter de 2 heures 30 minutes à 3 heures (plus on laisse mijoter, plus le dulce de leche sera foncé).

2. Retirer la casserole du feu. À l'aide de pinces, retirer délicatement la boîte de la casserole et la déposer dans un bol d'eau froide. Laisser reposer 15 minutes.

3. Ouvrir la boîte et bien mélanger le dulce de leche jusqu'à ce qu'il soit homogène. Répartir le dulce de leche dans des petits pots en verre. (Il se conservera jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. **60** | prot. **1 g** | m.g. **4 g (4 g sat.)** | chol. **aucun** | gluc. **5 g**
(**5 g** sucres, **aucune** fibre) | fer **0,1 mg** | sodium **5 mg**
potassium **40 mg**.





Mélange de noix au poivre et à l'éetable

Rapide · Végétalien



Donne **2 1/4 t (560 ml)** | Préparation **10 min**

Cuisson **15 min**

1/4 t (60 ml)	sirop d'étable
1 c. à thé (5 ml)	poivre noir moulu
1 c. à thé (5 ml)	assaisonnement au chili
1/2 c. à thé (2 ml)	poudre d'oignon
1/2 c. à thé (2 ml)	sel
1/4 c. à thé (1 ml)	piment de Cayenne moulu
1/4 c. à thé (1 ml)	cannelle moulue
1 t (250 ml)	amandes naturelles
1 t (250 ml)	moitiés de pacanes
1/2 t (125 ml)	pistaches non salées

1. Dans un bol, mélanger le sirop d'étable, le poivre, l'assaisonnement au chili, la poudre d'oignon, le sel, le piment et la cannelle. Ajouter les amandes, les pacanes et les pistaches, et mélanger pour bien les enrober.

2. Étendre le mélange de noix sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les noix commencent à dorer (remuer toutes les 5 minutes). Retirer la plaque du four et laisser refroidir complètement. Répartir les noix dans des contenants hermétiques. (Le mélange de noix se conservera jusqu'à 2 semaines à la température ambiante.)

Par portion (1/4 t/60 ml)
 cal. **225** | prot. **6 g** | m.g. **17 g (2 g sat.)** | chol. **aucun**
 gluc. **12 g** (7 g sucres, 4 g fibres) | fer **1,2 mg**
 sodium **135 mg** | potassium **250 mg**



Extrait naturel d'amande

Végétalien

Donne 1 t (250 ml) | Préparation 5 min | Repos 6 à 8 semaines



1/2 t (125 ml) amandes effilées
1 t (250 ml) vodka

1. Mettre les amandes dans une belle bouteille en verre d'une capacité de 1 t (250 ml). Ajouter la vodka, fermer la bouteille et bien mélanger. Laisser reposer de 6 à 8 semaines à la température ambiante, à l'abri de la lumière, avant d'utiliser (secouer la bouteille une fois par semaine). (L'extrait naturel se conservera plusieurs années à la température ambiante.)

Par portion (1 c. à thé/5 ml)

cal. 12 | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium aucun potassium aucun.

Avant d'offrir

Apposer une étiquette sur la bouteille précisant la nature de l'extrait et la date à partir de laquelle il pourra être utilisé.

On préfère les petits formats de bouteille? Il suffit de répartir les gousses de vanille et l'alcool dans les contenants choisis.

Extrait naturel d'orange

Végétalien

Donne 1 t (250 ml) | Préparation 10 min | Repos 6 à 8 semaines



1 orange brossée
1 t (250 ml) vodka

1. À l'aide d'un économie, prélever le zeste de l'orange en larges lanières. À l'aide d'un petit couteau, couper les lanières en julienne. Mettre les lanières de zeste dans une belle bouteille en verre d'une capacité de 1 t (250 ml). Ajouter la vodka, fermer la bouteille et bien mélanger. Laisser reposer de 6 à 8 semaines à la température ambiante, à l'abri de la lumière, avant d'utiliser (secouer la bouteille une fois par semaine). (L'extrait naturel se conservera plusieurs années à la température ambiante.)

Par portion (1 c. à thé/5 ml)

cal. 12 | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium aucun potassium aucun.

Extrait naturel de vanille

Végétalien

Donne 1 t (250 ml) | Préparation 10 min | Repos 6 à 8 semaines



4 gousses de vanille
1 t (250 ml) vodka

1. À l'aide d'un couteau pointu, couper les gousses de vanille en deux sur la longueur. Racler les graines et les mettre, avec les gousses, dans une belle bouteille en verre d'une capacité de 1 t (250 ml) (au besoin, couper les gousses en morceaux). Ajouter la vodka, fermer la bouteille et bien mélanger. Laisser reposer de 6 à 8 semaines à la température ambiante, à l'abri de la lumière, avant d'utiliser (secouer la bouteille une fois par semaine). (L'extrait naturel se conservera plusieurs années à la température ambiante.)

Par portion (1 c. à thé/5 ml)

cal. 12 | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. aucun (aucun sucre, aucune fibre) | fer aucun | sodium aucun potassium aucun.

*le bon
truc*

Au fur et à mesure de l'utilisation de l'extrait, ajouter de l'alcool ou des gousses de vanille dans la bouteille pour toujours en avoir sous la main. Les gousses de vanille macérées pourront être utilisées dans une recette de gâteau, muffins, crèmes brûlées, etc.

Extrait naturel
de vanille



Extrait naturel
d'orange



Extrait naturel
d'amande

Beurre de pacanes à la cannelle et à l'éryable

Rapide · Se congèle · Végétalien



Donne environ 1 t (250 ml) | Préparation 15 min | Cuisson 8 à 10 min

2 t (500 ml)	pacanes en morceaux
1 c. à soupe (15 ml)	huile de lin ou végétale
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1 c. à thé (5 ml)	vanille
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1 c. à soupe (15 ml)	sirop d'érable

le bon
truc

La qualité des noix utilisées peut influer sur la texture du beurre de pacanes. S'il est trop épais à notre goût, ajouter de 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'huile.

1. Étendre les pacanes sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et commencent à dorer (remuer à mi-cuisson). Laisser tiédir 5 minutes.

2. Au robot culinaire, hacher finement les pacanes. Racler les parois du bol. Ajouter l'huile, la cannelle, la vanille et le sel, et mélanger de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse (racler les parois du bol de temps à autre). À l'aide d'une cuillère, incorporer le sirop d'érable. (Le beurre de pacanes se conservera jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur ou jusqu'à 3 mois au congélateur.)

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 95 | prot. 1 g | m.g. 9 g (1 g sat.) | chol. aucun | gluc. 3 g (1 g sucres, 1 g fibres) | fer 0,3 mg | sodium 35 mg | potassium 50 mg



PHOTOS: ANNE POMINVILLE (TANGO PHOTOGRAPHIE)/C; STYLISME CULINAIRE: NATALY SIMARD; STYLISME ACCESSOIRES: CAROLINE SIMON.

Écorces de chocolat à la grenade et à l'orange



Donne environ **18 morceaux** | Préparation **15 min**

Cuisson **5 min** | Réfrigération **1 h**

8 oz (250 g)	chocolat blanc haché
12 oz (375 g)	chocolat noir haché
1	orange, le zeste râpé finement
1/2 t (125 ml)	arilles de grenade
1/4 t (60 ml)	pistaches non salées, grillées et hachées grossièrement

1. Tapisser un moule de 9 x 13 po (23 x 33 cm) de papier parchemin. Réserver. Dans un bol en métal placé sur une casserole d'eau chaude, mais non bouillante, faire fondre le chocolat blanc. Dans un autre bol, faire fondre le chocolat noir de la même manière. Incorporer le zeste d'orange dans le chocolat noir fondu.

2. Verser le chocolat noir fondu dans le moule réservé et l'étendre uniformément. À l'aide d'une grosse cuillère, laisser tomber le chocolat blanc fondu sur le chocolat noir en laissant un espace entre chaque cuillérée. Passer l'arête de la cuillère dans la préparation, de manière à créer un effet marbré. Parsemer des arilles de grenade et des pistaches. Réfrigérer 1 heure ou jusqu'à ce que le chocolat ait durci. Briser ou couper en morceaux. (Les écorces se conserveront jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.)

Par morceau (1/18 de la recette)

cal. **210** | prot. **3 g** | m.g. **13 g** (7 g sat.) | chol. **5 mg** | gluc. **20 g** (17 g sucres, 2 g fibres) | fer **1,4 mg** | sodium **15 mg** | potassium **185 mg**.



**le bon
truc**

Pour récupérer les graines de grenade, appelées arilles, il suffit de plonger des morceaux du fruit coupé dans un grand bol d'eau et de les égrenaer. Les arilles tomberont au fond du bol, tandis que les membranes blanches qui les retiennent flotteront à la surface. Le tri sera ainsi bien plus simple!

Beignes au pain d'épices cuits au four

Se congèle. Végé

Donne 10 à 12 beignes | Préparation 30 min | Cuisson 10 à 12 min



1 t (250 ml)	farine
1/2 c. à thé (2 ml)	poudre à pâte
1/2 c. à thé (2 ml)	bicarbonate de sodium
1 c. à thé (5 ml)	cannelle moulue
1/2 c. à thé (2 ml)	gingembre moulu
1/4 c. à thé (1 ml)	muscade moulu
1/4 c. à thé (1 ml)	sel
1	pincée de clou de girofle moulu
1/2 t (125 ml)	yogourt grec nature 2 %
1/3 t (80 ml)	cassonade tassée
3 c. à soupe (45 ml)	huile de canola
2 c. à soupe (30 ml)	mélasse
1	gros œuf battu
1 c. à thé (5 ml)	extrait de vanille
	glaçage, au choix (voir recettes) (facultatif)
	garnitures, au choix (pétales de rose séchés, noix hachées, copeaux de chocolat, zeste d'orange râpé) (facultatif)

1. Vaporiser 12 moules à beignes de 3 1/2 po (9 cm) ou de 2 1/2 po (6 cm) de diamètre d'un enduit végétal antiadhésif. Réserver.

2. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, la cannelle, le gingembre, la muscade, le sel et le clou de girofle. Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, mélanger le yogourt, la cassonade, l'huile, la mélasse, l'œuf et la vanille. Incorporer les ingrédients secs en battant à faible vitesse jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans plus.

3. À l'aide d'une grosse cuillère, mettre la pâte à beignes dans une poche à douille munie d'un embout rond de 1/2 po (1 cm). Remplir les moules réservés aux deux tiers. Cuire au four préchauffé à 350 °F (180 °C) de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des beignes reprenne sa forme sous une légère pression du doigt et qu'un cure-dents piqué au centre de la pâte en ressorte propre. Mettre les moules sur une grille et laisser refroidir 5 minutes. À l'aide d'une spatule en silicone, démouler les beignes sur la grille et laisser refroidir légèrement. (Les beignes se conserveront jusqu'au lendemain, à la température ambiante, ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

4. Si désiré, tremper les beignes refroidis dans le glaçage choisi, en laissant égoutter l'excédent, puis les déposer sur une grille placée sur une plaque à biscuits. Parsemer des garnitures choisies et laisser reposer jusqu'à ce que le glaçage ait pris.

Par beigne (1/12 de la recette)

cal. 115 | prot. 3 g | m.g. 4 g (1 g sat.) | chol. 15 mg | gluc. 17 g (9 g sucres, aucune fibre) | fer 0,8 mg | sodium 130 mg | potassium 90 mg.

Glaçage à l'orange

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **sucré glace** et 5 c. à soupe (75 ml) de **jus d'orange** (au besoin, ajouter un peu de sucre glace ou de jus d'orange pour obtenir un glaçage coulant).

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 45 | prot. aucune | m.g. aucune (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 11 g (11 g sucres, aucune fibre) | fer aucun | sodium aucun | potassium 9 mg.

Glaçage à la vanille

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, bien mélanger 1 1/2 t (375 ml) de **sucré glace**, 1/4 t (60 ml) de **lait** et 3/4 c. à thé (4 ml) d'**extrait de vanille** (au besoin, ajouter un peu de sucre glace ou de lait pour obtenir un glaçage coulant).

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 45 | prot. aucun | m.g. aucun (aucun sat.) | chol. aucun | gluc. 11 g (11 g sucres, aucun fibre) | fer aucun | sodium 2 mg | potassium 6 mg.

Glaçage au chocolat blanc

Donne environ 1 t (250 ml)

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger 1/2 t (125 ml) de **sucré glace** et 1 c. à soupe (15 ml) de **lait**. Ajouter 2 oz (60 g) de **chocolat blanc** fondu et mélanger jusqu'à ce que le glaçage soit onctueux (au besoin, ajouter un peu de sucre glace ou de lait pour obtenir un glaçage coulant).

Par portion (1 c. à soupe/15 ml)

cal. 35 | prot. aucun | m.g. 1 g (1 g sat.) | chol. 1 mg | gluc. 6 g (6 g sucres, aucun fibre) | fer aucun | sodium 4 mg | potassium 12 mg.



INDEX DES RECETTES

ACCOMPAGNEMENTS

Choux de Bruxelles rôtis au poivre et au parmesan.....	40
Gratin de chou-fleur et de choux de Bruxelles à la sauge.....	32
Haricots verts poêlés aux olives et croûtons à l'ail.....	38
Légumes-racines rôtis à la moutarde et au citron	36
Purée de pommes de terre au thym et aux oignons caramélisés	31
Quartiers de courge rôtis aux épices.....	36
Salade de verdure aux champignons et aux poires.....	34
Salade d'orge au brocoli et aux canneberges.....	39

BOUCLES

Biscottis au matcha, aux noix de macadam et au chocolat blanc	63
Biscuits au chocolat, au caramel et aux pacanes	58
Biscuits au citron	82
Biscuits au fromage à la crème et à la confiture	79
Biscuits aux noix, à l'huile d'olive et au miel	76
Biscuits craquelés à l'orange et à la ricotta	68
Biscuits damiers à la vanille et au chocolat	75
Biscuits danois trempés dans le chocolat	59
Biscuits linzer au beurre d'arachides et à la confiture de fraises	60
Biscuits-sandwichs aux noisettes et au chocolat	72
Étoiles aux amandes et à la cannelle	80
Madeleines enrobées de chocolat	71
Maisons de pain d'épices glacées à l'érable	64
Sablés au chocolat	54
Sablés croustillants aux cannes de bonbon	67

CADEAUX GOURMANDS

Beurre de pacanes à la cannelle et à l'érable	94
Carrés de truffes crues au chocolat et aux noix	87
Dulce de leche végétalien	90
Écorces de chocolat à la grenade et à l'orange	95
Extrait naturel d'amande	92
Extrait naturel de vanille	92
Extrait naturel d'orange	92
Mélange de noix au poivre et à l'érable	91
Mélange pour biscuits aux fraises et au chocolat blanc	85
Sel à l'orange et au romarin	88
Sel au basilic	88
Sel au jalapeno	88
Suçons à la guimauve	84

COCKTAILS

Grenade de saveurs	8
Rouge en blanc	9
Sobre et fier	10

DESSERTS

Beignes au pain d'épices cuits au four	96
Bombe Alaska vanille-caramel	46
Casserole de pain doré aux pistaches et aux canneberges	42
Gâteau au fromage japonais à la citrouille	45
Gâteau village de Noël au chocolat et à l'orange	53
Tarte aux barres de chocolat, pacanes et crème fouettée au caramel	50
Tarte linzer canneberges, orange et épices	49

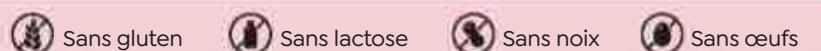
HORS-D'ŒUVRE

Bouchées de betteraves au chèvre et aux pacanes	15
Chips de patate douce au four, mayo à la truffe	11
Gougères au cheddar et au chorizo	16
Mousse de foies de volaille à l'érable	12

PLATS PRINCIPAUX

Cuisses de dinde rôties à l'asiatique	21
Dinde saumurée farcie aux pommes de terre et au parmesan	18
Gigot d'agneau farci aux fruits secs et aux pistaches	26
Ragoût de porc à la moutarde	23
Rôti de dinde à la moutarde et aux herbes	21
Saumon rôti en croûte d'épices	28
Wellington aux haricots verts et aux champignons	25

Légende



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

Vice-présidente TVA Publications Lyne Robitaille

Éditrice en chef, magazines mensuels Martine Aubin

Directrice de publication Geneviève Guertin

Rédactrice en chef, cuisine Anne-Laure Rique

Directrices artistiques Marie-Elaine Michaud, Jacynthe Vallières

Adjointes au contenu, cuisine Marie Breton (diététiste), Marie-Soleil Lalonde

Responsable de mise en ligne, magazines Marie-Claude Viola

Révision-correction Josée Dufour, Johanne Girard

OPÉRATIONS ET PRODUCTION

Directrice opérations et production, journaux et magazines Johanne Perron

Coordonnatrice, production Martine Lalonde

Chef production multiplateforme Steeve Tremblay

Infographie Josée Blais, Pierre Cholette

Retouche photos Stéphanie Bachand, Patrick Forgues, Éric Lépine, Joe Michasiw

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

Recherchiste, contenu visuel Emmanuelne Neault

DIFFUSION ET MARKETING

Directrice principale diffusion et marketing, journaux et magazines Martine Aubin

Directrice diffusion Evelyne Labonté

Directrice promotion multiplateforme Marie-Josée Smith

Directeur production imprimée Patrik Ferland

Chargée de projets marketing, développement partenariats stratégiques Elisabeth Levy

Responsable, marketing numérique et commerce électronique Marie Bioteau

Chef marketing et acquisition Nadine Beaulieu

Chef opérations et fidélisation Joanne Dormoy

VENTES PUBLICITAIRES

MONTRÉAL 514 526-9251 poste 2366 (ventespublicitaires@tva.ca)

Vice-président, ventes Patrick Jutras

Directrice principale ventes, journaux et magazines Kimberley Rouse

Directrice, commercialisation journaux et magazines Annie Bergeron

Stratège créativité média, journaux et magazines Stéphanie Magnan

Coordonnatries, ventes publicitaires Rosina De Rose, Maria Perrotti, Chantal Simard (intérim)

QUÉBEC ET RÉGIONS 418 688-9330 poste 7501

Directrice générale et ventes, TVA Québec Nathalie Langevin

TORONTO 416 227-8248

Gestionnaire de comptes nationaux Lynda Kaiser

ADMINISTRATION

Directrice finances Catherine Desroches

Directrice principale, ressources humaines Janie St-Onge

DIRECTION GROUPE TVA INC.

Vice-présidente, finances Anick Dubois

Vice-présidente, communications Véronique Mercier

IMPRESSION

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

DISTRIBUTION

Messageries Dynamiques, 12 800, rue Brault, Mirabel (Québec), J7J 0W4

Téléphone: 450 663-9000

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. Téléphone: 514 526-9251. Les prix indiqués sont modifiables sans préavis. Dépot légal: Bibliothèque nationale du Québec et Bibliothèque nationale du Canada. ISSN 1207-2478

© Tous droits réservés textes et photos 2022



Imprimé sur papier FSC



VIDÉOTRON

Service client

n°1

au Québec.

Selon Léger*

Visiblement, on se comprend.



Savoureux Noël

Un numéro festif rempli de recettes inspirantes pour
se composer un menu sur mesure et passer
une fin d'année inoubliable.

COCKTAILS • BOUCHÉES • DINDE • PLATS PRINCIPAUX
LÉGUMES ET ACCOMPAGNEMENTS • GÂTEAUX • TARTES • BISCUITS
CADEAUX GOURMANDS

