

le
MARChé
ROUYN-NORANDA



**FIER DE NOURRIR
NOTRE MONDE DEPUIS 20 ANS!**

LES RECETTES



Desjardins

AVEC TOMATE & PESTO

FIER DE NOURRIR NOTRE MONDE DEPUIS 20 ANS

Eh oui, le Marché public de Rouyn-Noranda souffle ses 20 bougies cette année! Pour célébrer ça comme il se doit, on vous a mijoté un projet qu'on adore : un tout nouveau livre de recettes, Les Recettes Desjardins, concocté avec nos amis de Tomate & Pesto, service traiteur et notre chef préféré depuis les tout débuts, Sébastien Marleau (il connaît le marché comme sa cuisine).

Ce beau livre, c'est notre façon de dire merci aux producteurs et transformateurs de chez nous. C'est aussi une invitation à vous mettre aux fourneaux avec les saveurs bien d'ici, et à redécouvrir ce que l'Abitibi-Témiscamingue a de plus savoureux à offrir.

Mais avant de trop saliver... petit retour en arrière!

Le marché est né en 2006, grâce à un groupe de citoyens motivés, une gang de passionnés de bouffe locale, avec un bon coup de pouce de la Ville de Rouyn-Noranda et des commerçants du quartier Vieux-Noranda. L'idée? Créer un endroit où l'on peut acheter des produits frais (et bons!), rencontrer nos producteurs, jaser un brin et repartir avec un panier bien rempli. Et ça a fonctionné! Rapidement, le marché est devenu LE rendez-vous hebdomadaire. Un endroit où l'on fait le plein de légumes, de sourires, de découvertes, de fromage qui sent bon et de pain encore chaud.

En 20 ans, on peut dire qu'on en a vu des patates (et des choux, des tempêtes, des bébés devenus grands, ainsi que des recettes partagées entre deux tomates). Le marché a su s'adapter, se réinventer, et rester fidèle à ce qu'il a toujours voulu être : un lieu de rencontre et de vie où producteurs, visiteurs et gens de la place se croisent, échangent et font rouler l'économie locale en toute simplicité.

Et parce qu'on aime vous gâter, depuis 2018, notre projet Les Recettes Desjardins vient ajouter du piquant à l'expérience du marché : recettes créatives, produits locaux à l'honneur, et des dégustations gratuites pendant l'été (oui oui, gratuites — venez goûter, c'est fait avec amour).

Bref, cette 20^e saison, on la lance avec le sourire, de la fierté plein le cœur et toujours cette même envie de vous dire : merci d'être là, et venez faire un tour au marché, on a plein de belles choses à vous partager!

le
MARChé
ROUYN-NORANDA



Photo : Christian Leduc / Goûtez AT

CÉLÉBRONS LE GOÛT D'ICI

Il y a, au Marché public de Rouyn-Noranda, une effervescence unique. Des étals colorés, des parfums qui flottent dans l'air, des sourires chaleureux, des voix qui s'élèvent — et au cœur de tout cela, des gens passionnés qui cultivent, transforment et partagent le savoir-faire de notre région.

Depuis maintenant 20 ans, notre marché public est un lieu de rencontres, de découvertes et de fierté. Pour souligner cet anniversaire marquant, nous avons voulu offrir quelque chose de spécial : ce livre de recettes, conçu comme un hommage à notre terroir et à celles et ceux qui le font vivre.

Les Recettes Desjardins, nées de cette belle collaboration avec Tomate & Pesto et son chef Sébastien Marleau, nous permettent de faire rayonner les produits locaux à travers des créations culinaires qui racontent une histoire : celle de notre territoire, de notre créativité, et de notre amour pour une cuisine vraie, goûteuse et profondément enracinée dans notre communauté.

Et c'est là toute la force de la coopération, aspect si fondamental pour nous chez Desjardins : rassembler les talents, les idées et les valeurs pour créer ensemble quelque chose de plus grand. Ce livre en est la démonstration — un projet collectif, porteur de sens, qui célèbre ce que nous pouvons accomplir, ensemble.

Cuisiner local, c'est faire le choix du respect, de la qualité, et de la proximité. Mais c'est aussi un geste puissant pour notre économie. En achetant local, nous soutenons directement les familles d'ici, nous créons de l'emploi, et nous contribuons à faire vivre nos quartiers, notre centre-ville. Chaque dollar investi localement circule, nourrit d'autres entreprises, et renforce le tissu économique de notre belle grande ville.

Nous espérons que ces pages vous inspireront à cuisiner avec ce que la terre d'ici a de meilleur à offrir. À savourer, à partager, à célébrer.

Merci de faire partie de cette belle aventure locale,

*L'équipe de votre caisse,
la Caisse Desjardins de Rouyn-Noranda*



Photo : Christian Leduc



Photo : Nathalie Toulouse

LE CHARME DES SAVEURS D'ICI

Travailler les produits régionaux a toujours été un moment spécial pour moi. On découvre notre belle région et ses saveurs, des accords et des nouveaux produits qu'on n'avait jamais vus auparavant, mais surtout, des humains. Des producteurs maraîchers, chefs d'entreprise, mères de famille, fermiers, fromagères, tous avec une passion commune, développer un produit local, faire briller nos belles ressources!

Quand Desjardins et le Marché public m'ont approché pour produire des recettes, à l'aide de produits exposés au Marché public, j'ai tout de suite été charmé et surtout impressionné, par l'abondance et la diversité qu'on retrouvait dans les différents catalogues de produits offerts par les exposants.

Cet ouvrage se veut non pas un livre de recettes techniques et compliquées, mais plutôt, un recueil de façons simples et rapides de transformer un produit frais, de saison tout en le laissant à l'avant plan, dans toute sa saveur! On y retrouvera beaucoup de tomates, de fromages régionaux, d'huile d'olive et de croûtons, le tout se voulant festif, à créer entre amis, sur la terrasse, un cocktail à la main!

Merci à Desjardins et au Marché public pour l'opportunité et je vous souhaite, bon appétit!

*Sébastien Marleau, Chef exécutif
Tomate et Pesto, service traiteur*

REMERCIEMENTS

J'aimerais remercier sincèrement tous les producteurs avec qui j'ai la chance de travailler. C'est un privilège de transformer vos produits et de vous côtoyer depuis plusieurs années!

Boréalait
Abitibi

Boucherie du Lac
Rouyn-Noranda

Ferme des collines
Rouyn-Noranda

Ferme Nordvie
Témiscamingue

Fromage au Village
Témiscamingue

**Fromagerie
La Vache à Maillotte**
Abitibi-Ouest

La Fraisonnée
Abitibi-Ouest

La Maison des Viandes
Rouyn-Noranda

**Les fromages
Fromabitibi**
Abitibi-Ouest

**Les Jardins
Tomates & Camomille**
Rouyn-Noranda

**Les Viandes à Côté
du Bordeleau**
Abitibi-Ouest

Marché Mycélia
Rouyn-Noranda

Miel Beetibi Honey
Abitibi-Ouest

Miel Abitémis
Témiscamingue

Vers Forêt
Témiscamingue



Photo : Nathalie Toulouse





ENTRÉES

Acras au fromage Allegretto et sa gelée de cassis	8
Tartelettes au Fredondaire et tomates sautées	9
Arancinis d'orzo au jambon et cheddar	10
Baba ghanouj à la fleur d'ail et chips de wonton	13
Beignets de saumon aux fines herbes et purée de légumes d'automne	14
Crostata au riz arborio et zucchinis	15
Grains de fromage frits et compote de tomates cerises	17
Bok choy style kimchi rapide	18
Radis marinés à l'orientale	19
Saumon mi-cuit et concassé de tomates et concombres marinés	20
Boulettes de merguez et tzatziki au féta et menthe fraîche	21
Cromesquis au prosciutto et cheddar Le Bâtisseur avec compote de tomates	23
Crostinis au fromage de chèvre poivré et duxelles de matsutaké	25
Rillettes de doré jaune et gelée de pommettes aux jalapenos	27
Fondue au Du-Charme de la Vache à Maillotte et salsa maison	29
Gaspacho de concombre à la crème et à l'aneth	30
Gaspacho de betteraves chioggia et zucchinis	31

PLATS PRINCIPAUX

Mini végété-burger au zucchini, chou mariné et dijonnaise au thé du Labrador	32
Salade de betteraves rôties, chèvre et vinaigrette au xérès	35
Crostinis de bœuf wagyu, compote d'oignons et crémeuse à la fleur d'ail	37
Tostadas au fromage piquant, chorizo et tomates marinées	38
Tartelette salée au fromage de chèvre et tartina de pêches à l'érable	41
Tataki de bœuf en croûte d'épices, sur remoulade de céleri-rave	43
Ratatouille rapide et croûtons au parmesan	45

DESSERTS

Granité de framboises et menthe, flottant dans le Guizou à la rhubarbe	47
Panna cotta au coulis de bleuets et caramel	48

PRODUITS VEDETTES

Nous avons **mis en évidence** les produits que vous pouvez vous procurer auprès des producteurs présents au Marché public. D'autres produits peuvent également être offerts sur demande auprès des producteurs.



ACRAS AU FROMAGE ALLEGRETTO ET SA GELÉE DE CASSIS

PORTIONS
4

PRÉPARATION
15 MINUTES

CUISSON
4 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 ½ tasse — **Farine**
- 1 c. à thé — Poudre à pâte
- 1 — Œuf à température pièce
- 200 ml — Lait à température pièce
- 100 g — **Fromage Allegretto** râpé
- 1 c. à soupe — **Persil** haché
- 1 pincée — Muscade
- Au goût — Sel et poivre
- Au goût — **Gelée de cassis**
ou de groseilles

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer quelques minutes.
- Préparer la friteuse à 350 °F.
- En étant très prudent pour éviter les éclaboussures, déposer délicatement des quenelles de mélange à acras dans l'huile, à l'aide d'une petite cuillère à crème glacée ou de deux cuillères à thé.
- Laisser gonfler les acras et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 4 minutes, retourner à mi-cuisson!
- Servir avec une gelée de cassis ou de groseilles.

* ASTUCES

BIEN CONTRÔLER LE TEMPS DE CUISSON

Cuire un premier test, le sortir après 4 minutes et goûter. Ajuster le temps de cuisson en conséquence.

ÉVITER LES ÉCLABOUSSURES

Ne pas lâcher la quenelle dans l'huile de trop haut!



TARTELETTES AU FREDONDAINE ET TOMATES SAUTÉES

PORTIONS
4

PRÉPARATION
15 MINUTES

CUISSON
20-25 MINUTES

INGRÉDIENTS TARTELETTES

- 4 — Croûtes à tartelettes de 4 po, préformées
- 150 g — **Fromage Fredonaine**
- ⅔ tasse — Crème 35 %
- 2 — Œufs
- 2 — **Échalotes vertes**, ciselées
- 1 c. à thé — **Thym frais** haché
- Au goût — Sel et poivre

TOMATES SAUTÉES

- 1 — Petit contenant de **tomates cerises**
- ¼ tasse — Huile d'olive extra vierge
- 1 branche — **Romarin frais**
- 3 — **Gousses d'ail** entières, non pelées
- Au goût — Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 400 °F.
- Couper le fromage en petits dés de 1 cm x 1 cm et le disposer également dans les croûtes à tartelettes.
- Mélanger la crème, les œufs, le thym et les échalotes, assaisonner au goût, puis vider sur le fromage, également.
- Enfourner les tartelettes de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Dans une poêle, à feu moyen-vif, faire réchauffer l'huile d'olive avec le romarin et les gousses d'ail entières.
- Lorsque l'huile est bien chaude (le romarin commencera à faire des bulles), ajouter prudemment les tomates.
- Assaisonner au goût et faire sauter les tomates délicatement jusqu'à ce qu'elles ramollissent et prennent une coloration.
- Égoutter les tomates sur du papier absorbant et en garnir les tartelettes au sortir du four.

ARANCINIS D'ORZO

AU JAMBON ET CHEDDAR

RENDEMENT
+/- 12-16 BOULES

PRÉPARATION
2 H 30

CUISSON
4 MINUTES

L'arancini classique est une jolie collation qui est habituellement faite avec les surplus de risotto. Son élément principal est alors le riz arborio. Dans ce cas, on utilisera l'orzo, une pâte alimentaire peu coûteuse et moins capricieuse, mais tout aussi délicieuse !

INGRÉDIENTS ARANCINIS

- 125 g — Orzo sec
- 1 tasse — Lait
- ¼ tasse — **Vin blanc** sec
- 2 c. à soupe — Beurre
- 2 c. à soupe — **Farine**
- Au goût — Muscade
- Au goût — Sel et poivre
- ½ tasse — **Cheddar** râpé
- 2 c. à soupe — **Parmesan**
- 1 tranche ¼ po — Jambon coupé en petits cubes
- 1 — **Échalote française** hachée
- 1 — **Gousse d'ail** hachée
- 12 à 16 — Cubes de **cheddar** de ½ po

PANURE

- **Farine**
- Chapelure italienne
- 2 ou 3 — Œufs
- Huile à friture

PRÉPARATION

- Cuire l'orzo selon les indications du fabricant et réserver sur une plaque après l'avoir égoutté.
- Dans une petite casserole, à feu moyen, préparer une béchamel en faisant fondre le beurre, sauter l'ail, incorporer la farine d'un coup, cuire la farine pour former un roux. Ajouter le lait graduellement en fouettant et porter à légère ébullition. Attention de ne pas faire bouillir à gros bouillons !
- Baisser le feu au minimum, assaisonner avec sel, poivre et muscade au goût. Incorporer le parmesan et le cheddar et brasser jusqu'à consistance homogène.
- Dans une petite poêle, faire sauter l'échalote et le jambon jusqu'à une belle coloration blonde.
- Mélanger l'orzo, la sauce, le jambon et l'échalote. Étendre uniformément la préparation dans une plaque et faire refroidir pendant au moins 2 heures.
- Au sortir du frigo, façonner en boules identiques. Avec le doigt, creuser un puit au centre de la boule et y insérer un cube de fromage. Bien refermer et lisser le tout pour que ce soit bien étanche. Placer les boules sur la plaque, munie d'un papier parchemin et les mettre au congélateur une demi-heure pour les raffermir.
- Préparer la station à panure dans 3 bols plats, farine, œufs battus et chapelure.
- Bien enrober chaque boule de farine, puis d'œufs et ensuite de chapelure. S'assurer que la boule est entièrement recouverte de chapelure pour éviter les fuites !
- Frire dans l'huile à 325 °F, de tous les côtés jusqu'à ce que les « arancinis » soient bien dorés et réserver sur un papier absorbant.

* ASTUCES

FAÇONNER DES BOULES IDENTIQUES

Facile avec une cuillère à crème glacée de 2 oz.

PRÉPARATION EN AVANCE

On peut préparer les boules d'avance et les réchauffer au moment du service, mais elles sont meilleures fraîchement frites !





BABA GHANOIJ À LA FLEUR D'AIL ET CHIPS DE WONTON

RENDEMENT
+/- 2 TASSES + 50 CHIPS

PRÉPARATION
1 H 30

CUISSON
10 MINUTES

En trempette avec des légumes, en tartinaie avec des craquelins ou même, comme base dans un super sandwich, le baba ghanouj est une recette passe-partout qui sera appréciée de tous !

INGRÉDIENTS BABA GHANOIJ

- 1 grosse (1 lb) – **Aubergine**
- 1 ——— Tête d'**ail** entière
- 2 c. à soupe — **Fleur d'ail**
- ¼ tasse ——— Jus de citron frais
- ¼ tasse ——— Tahini (beurre de sésame)
- 2 c. à soupe — Huile d'olive
- 1 c. à soupe — **Miel**
- Au goût ——— Sel et poivre

CHIPS DE WONTON

- 1 paquet ——— Pâtes à wonton
- Huile
- Au goût ——— Sel et poivre
- Au goût ——— Paprika fumé

PRÉPARATION BABA GHANOIJ

- Couper l'aubergine en deux, sur le sens de la longueur, huiler légèrement la chair et la placer sur le BBQ à moyenne intensité pour 4-5 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée, puis la déplacer en cuisson indirecte, en réglant la température du BBQ à 375 °F, jusqu'à ce que la peau soit molle et se détache facilement de la chair.
- Couper le dessus de la tête d'ail, à peu près 1/4 de pouce et placer dans une papillote d'aluminium, le bout coupé vers le haut, verser un peu d'huile d'olive et de sel, puis cuire sur le BBQ jusqu'à ce que l'ail soit bien rôti.
- Évider l'aubergine et mettre la chair dans le bol du robot culinaire, presser l'ail confit et mélanger avec tous les autres ingrédients sauf l'huile d'olive.
- Ajouter l'huile d'olive en filet pour provoquer l'émulsion, rectifier l'assaisonnement et servir.

CHIPS DE WONTON

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Huiler une plaque à biscuits légèrement.
- Couper les wontons en 2 et les disposer sur la plaque sans les empiler.
- Huiler légèrement le dessus avec un pinceau
- Assaisonner de sel, poivre et paprika fumé.
- Cuire +/- 5 minutes en regardant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

ASTUCE

NE PAS TROP FAIRE CUIRE

Attention, ça cuit vite ! Quelques minutes de trop et c'est raté !



BEIGNETS DE SAUMON AUX FINES HERBES ET PURÉE DE LÉGUMES D'AUTOMNE

PORTIONS
4

PRÉPARATION
10 MINUTES

CUISSON
4 MINUTES

INGRÉDIENTS BEIGNETS

1 ½ tasse — Farine
1 c. à thé — Poudre à pâte
1 — Œuf à température pièce
200 ml — Lait à température pièce
100 g — Parmesan
150 g — Saumon frais en dés
1 c. à soupe — Persil haché
1 c. à soupe — Thym frais haché
1 pincée — Muscade
Au goût — Sel et poivre

PURÉE

1 — Carotte
1 — Petit navet
1 — Rabiole
1 — Zucchini
1 — Patate rouge
1 — Tête d'ail pelée
Au goût — Beurre et crème 35 %
Au goût — Sel et poivre
Au goût — Poudre d'oignon

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients et laisser reposer.
- Préparer la friteuse à 350 °F.
- En étant très prudent pour éviter les éclaboussures, déposer délicatement des quenelles de mélange à beignets dans l'huile, à l'aide d'une petite cuillère à crème glacée ou de deux cuillères à thé.
- Laisser gonfler et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 4 minutes, retourner à mi-cuisson!
- Servir chaud, sur un lit de purée de légumes racines.
- Un truc pour bien contrôler son temps de cuisson, en cuire un premier « test », le sortir après 4 minutes et le goûter! Ajuster le temps de cuisson en conséquence!

ASTUCES

ÉVITER LES ÉCLABOUSSURES

Ne pas lâcher la quenelle dans l'huile de trop haut!

PURÉE

Couper grossièrement, cuire dans l'eau bouillante, égoutter et réduire en purée, à l'aide d'un robot culinaire. Assaisonner, beurrer et crémer au goût!



CROSTATA AU RIZ ARBORIO ET ZUCCHINIS

PORTIONS
8

PRÉPARATION
45 MINUTES

CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 paquet — Pâte feuilletée
- **Farine** pour saupoudrer le plan de travail
- 1 ————— Jaune d'œuf pour badigeonner
- 300 g ——— **Zucchini**
- 1 ½ tasse — Fromage ricotta bien drainé dans un coton à fromage
- ¾ tasse ——— Parmesan reggiano
- ½ tasse ——— Riz arborio
- 1 botte ——— **Oignons verts** finement émincés
- 2 ————— Œufs, battus
- 1 ½ tasse — Lait
- 1 ½ c. à thé — Sel de mer
- ¾ c. à thé — Poivre noir

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F
- Dans un bol, râper les zucchinis et ajouter le riz arborio. Bien mélanger et laisser reposer 30 minutes pour que le riz absorbe bien le liquide.
- À l'aide d'une spatule, incorporer la ricotta, le parmesan, les oignons verts, les œufs, le lait et les assaisonnements. Bien mélanger jusqu'à ce que la ricotta soit lisse.
- Fariner le plan de travail. Étaler la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau. Sur une plaque à pâtisserie de 9 ½ x 13, disposer la pâte de manière à ce qu'elle déborde d'environ 1 pouce et demi de chaque côté.
- Verser le mélange au centre de la plaque et bien étaler. Replier les côtés par-dessus et badigeonner de jaune d'œuf.
- Enfourner pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée et le centre bien pris.
- Couper en petits rectangles et déguster à température ambiante.



GRAINS DE FROMAGE FRITS ET COMPOTE DE TOMATES CERISES

RENDEMENT
+/- 12 PORTIONS

PRÉPARATION
40 MINUTES

CUISSON
30 MINUTES

Vous aimez le fromage en grains ? On vous suggère ces grains de fromage frits et compote de tomates cerises. Une recette parfaite pour les soupers-restaurants à la maison faite avec du bon fromage en grains !

INGRÉDIENTS

- 1 sac — **Fromage en grains**
- 1 tasse — **Farine**
- ½ tasse — Chapelure panko
- ½ tasse — Chapelure italienne assaisonnée
- 2 — Œufs
- 680 g — **Tomates cerises**
- 1 — Tête d'**ail**
- ¼ tasse — Parmesan reggiano râpé
- Huile d'olive
- Au goût — Sel et poivre
- 5-6 feuilles — **Basilic frais** ciselé

PRÉPARATION

- Pour fabriquer la compote, couper les tomates cerises en deux et les disposer sur une plaque à cuisson, avec la tête d'ail aussi coupée en deux, au centre de la plaque. Arroser généreusement d'huile d'olive tous les ingrédients et assaisonner. Faire rôtir au four à 400 °F pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à roussir.
- Transférer les tomates et tous les jus de cuisson dans le mélangeur et presser les gousses d'ail maintenant rôties, dans le mélange. Ajouter un filet d'huile d'olive, le basilic et le parmesan et mélanger jusqu'à une consistance homogène.
- Préparer une station de panure à l'anglaise, en plaçant la farine dans une assiette à tarte, les deux chapelures dans une autre et les œufs bien battus dans une troisième.
- Fariner généreusement les grains de fromage, bien les secouer et les tremper dans l'œuf battu, puis dans la chapelure, bien secouer et refaire œuf/chapelure une deuxième fois pour bien enrober.
- Frir les grains dans l'huile à 350 °F, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée, mais sans laisser le fromage fondre.
- Au sortir de la friteuse, saler légèrement les grains et servir avec la compote de tomates.

COUP DE CŒUR
ASSURÉ!



ASTUCE

THERMOMÈTRE

Toujours utiliser un thermomètre lorsque l'on fait de la friture en casserole, sinon, utiliser une friteuse de maison munie d'un thermostat.



BOK CHOY STYLE KIMCHI RAPIDE

RENDEMENT
POT MASON 500 ML

PRÉPARATION
1 H 30

REPOSER
24 H

Le kimchi est une marinade utilisée largement dans les pays asiatiques. Habituellement fermenté pendant plusieurs semaines avant la consommation, on vous propose cette recette qui gagnera en saveur après quelques jours. Utilisé comme accompagnement pour une viande grillée, dans un sandwich asiatique, ou même dans un classique coréen : la crêpe au kimchi.

INGRÉDIENTS

- 1 gros — **Bok choy** ou **chou chinois**
- 4 — **Gousses d'ail** écrasées
- 2 c. à soupe — **Gingembre** haché
- 2 c. à soupe — Crevettes déshydratées
(ou ¼ tasse de sauce au poisson)
- 3 c. à soupe — Pâte gochujang
(ou sriracha)
- ¼ tasse — Cassonade
- ¼ tasse — Vinaigre de riz
- ¼ tasse — Jus de lime
- 2 c. à soupe — Paprika
- 1 botte — **Oignons verts** émincés

PRÉPARATION

- Émincer le bok choy en lanières d'à peu près 2 cm de largeur et placer dans une passoire.
- Saupoudrer généreusement de sel et bien brasser. Laisser reposer dans l'évier pendant une heure, le temps que ça dégorge.
- Pendant ce temps, mélanger le reste des ingrédients sauf les oignons verts pour former une pâte.
- Bien rincer le bok choy à grande eau pour éliminer le sel. Bien sécher et placer dans un saladier.
- Mélanger la pâte de marinade et les oignons verts avec le bok choy et placer dans un pot Mason stérilisé.
- Laisser reposer au moins 24 h avant de consommer.



CONSERVATION

Ce bok choy style kimchi rapide peut se conserver au réfrigérateur jusqu'à trois semaines, tout en développant davantage ses arômes au fil du temps.



UN MATCH
PARFAIT AVEC LE
BOK CHOY STYLE
KIMCHI!

RADIS MARINÉS À L'ORIENTALE

PORTIONS
POT MASON 250 ML

PRÉPARATION
20 MIN

RÉPOS
REFROIDISSEMENT COMPLET

INGRÉDIENTS

- 1 botte — **Radis**
- ¼ tasse — Sucre
- ¼ tasse — Vinaigre de riz
- ¼ tasse — Eau
- ¼ tasse — Sauce soya
- 2 c. à soupe — Huile de sésame
- 1 c. à soupe — **Gingembre** haché
- 1 c. à soupe — **Ail** haché
- 1 c. à thé — Flocons de chili broyé
- ½ c. à thé — 5 épices chinoises

PRÉPARATION

- Trancher les radis à la mandoline en fines tranches de 1/8 de pouce et placer dans un pot hermétique résistant à la chaleur.
- Porter le reste des ingrédients à ébullition dans une petite casserole et verser le liquide bouillant sur les radis.
- Sceller le contenant et laisser reposer à température pièce jusqu'à refroidissement complet.

* ASTUCE

CONSERVATION

Se conserve jusqu'à deux semaines, servir comme marinade ou en accompagnement sur un riz frit ou encore mieux, dans un sandwich bánh mì!



SAUMON MI-CUIT ET CONCASSÉ DE TOMATES ET CONCOMBRES MARINÉS

PORTIONS
4

PRÉPARATION
15 MINUTES

MARINADE
20 MINUTES

CUISSON
20 SECONDES

INGRÉDIENTS MI-CUIT DE SAUMON

400 g — Saumon, qualité tartare
1 c. à soupe — Graines de coriandre
1 c. à soupe — Graines de cumin
½ c. à soupe — Poivre rose
½ c. à soupe — Sel casher
½ c. à soupe — Cassonade
2 c. à soupe — Huile d'olive

CONCASSÉ

1 petit — **Concombre de jardin**,
en petits dés
1 — **Tomate ferme**, épépinée,
en petits dés
1 — **Échalote française**,
hachée finement
1 — **Gousse d'ail**,
hachée finement
2 c. à soupe — Vinaigre de xérès
2 c. à soupe — Huile d'olive
½ — Lime (jus)
Au goût — Sel et poivre
Quelques — Branches d'aneth frais
Quelques — Craquelins

PRÉPARATION MI-CUIT DE SAUMON

- Broyer les épices au mortier sans les réduire complètement en poudre. Ajouter le sel et la cassonade et bien enrober le poisson de ce mélange.
- Dans une poêle à feu moyen-vif, réchauffer l'huile.
- Déposer délicatement le saumon et le cuire rapidement (15 à 20 secondes de chaque côté selon l'épaisseur).
- Réserver au frais sur du papier absorbant au moins 20 minutes.

CONCASSÉ

- Mélanger tous les ingrédients et laisser mariner au minimum 20 minutes.
- Couper le saumon en fines tranches, dans le sens contraire du grain et dresser une assiette.
- Garnir de concassé et décorer d'une branche d'aneth et de quelques croûtons.

100 %
DÉLICIEUX



BOULETTES DE MERGUEZ ET TZATZIKI AU FÉTA ET MENTHE FRAÎCHE

PORTIONS
6

PRÉPARATION
40 MINUTES

CUISSON
8-10 MINUTES

Si vous aimez l'agneau, vous allez adorer ces boulettes de merguez, tzatziki au féta et menthe fraîche. Ici, nous vous proposons d'utiliser les merguez de Saucisses du Lac, mais vous pouvez aussi vous procurer les merguez de la Ferme Abitibienne.

INGRÉDIENTS

BOULETTES DE MERGUEZ

- 1 paquet — **Saucisses merguez**
- 1 petit — **Oignon** haché finement
- 1 — **Œuf**
- ¼ tasse — Chapelure panko
- 4 c. à soupe — **Persil frais** haché
- Huile pour la cuisson

TZATZIKI

- 250 ml — Yogourt grec
- 125 ml — Crème sure
- 1 — Citron zesté puis pressé
- 3 — **Gousses d'ail** écrasées
- ¼ tasse — **Féta** émietté très finement
- ½ — **Concombre** râpé et égoutté
- 8 feuilles — **Menthe fraîche** ciselée
- Un filet — Huile d'olive
- Au goût — Sel et poivre

PRÉPARATION

BOULETTES DE MERGUEZ

- Ouvrir les saucisses avec la pointe d'un couteau et les sortir de leur boyau.
- Ajouter tous les ingrédients et façonner de belles boulettes.
- Poêler dans l'huile à feu moyen-vif jusqu'à une belle coloration et réserver au chaud sur un papier absorbant.

TZATZIKI

- Râper le concombre et le placer dans un linge à vaisselle propre, de façon à faire un baluchon et le compresser pour en faire sortir le plus de liquide possible.
- Zester le citron puis en extraire le jus.
- Émietter finement le féta et bien écraser les gousses d'ail pour éviter les gros morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients, sauf l'huile, assaisonner au goût et réserver au frais pendant une heure.

AU MOMENT DE SERVIR

- Garnir le fond d'une assiette de tzatziki, déposer les boulettes de merguez au centre et arroser d'un filet d'huile d'olive. Garnir d'une feuille de menthe et de quelques olives.



CROMESQUIS AU PROSCUITTO ET CHEDDAR LE BÂTISSEUR AVEC COMPOTE DE TOMATES

PORTION
2-3

PRÉPARATION
20 MINUTES

RÉSERVÉ
3 H

CUISSON
3-4 MINUTES

INGRÉDIENTS CROMESQUIS

- 1 ½ tasse — **Cheddar Le Bâtisseur**
- ¼ tasse — **Parmesan** râpé
- 3 c. à soupe — Dés de prosciutto ou autre surplus de charcuteries
- 1 — Œuf
- 1 — **Gousse d'ail**
- Au goût — Sel et poivre
- Au goût — Muscade
- Au goût — **Persil frais**
- 1 — Station de panure à l'anglaise (**farine**, œufs, chapelure)
- Huile à friture

COMPOTE DE TOMATES AU BEURRE ET THYM CITRONNÉ

- 4 tasses — **Tomates san marzano** épépinées, en dés
- 2 — **Échalotes françaises**, hachées finement
- ½ tasse — **Vin blanc**
- ½ tasse — Vinaigre de vin blanc
- ½ tasse — Crème 35 % à cuisson
- Au goût — Sel et poivre
- ½ botte — **Thym frais** citronné, haché finement
- ¼ tasse — Beurre
- ¼ tasse — Huile d'olive

PRÉPARATION CROMESQUIS

- Mélanger le cheddar, le parmesan, l'œuf, l'ail et les aromates au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, puis ajouter les dés de prosciutto à l'aide d'une spatule.
- À l'aide d'une petite cuillère à crème glacée, former de petites boules et les placer sur une plaque tapissée de papier parchemin. Réserver au frais pendant au moins 2 heures.
- Assaisonner la farine et la chapelure au goût, puis plonger les boules dans la farine, puis dans l'œuf et ensuite la chapelure, puis répéter avec œufs et chapelure pour faire une double couche.
- Frire dans l'huile à 340 °F jusqu'à ce que les croquettes soient dorées et égoutter sur du papier absorbant.
- Servir nappé de compote de tomates.

COMPOTE DE TOMATES AU BEURRE ET THYM CITRONNÉ

- Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen et y verser les tomates, faire sauter jusqu'à ce qu'elles ramollissent et que l'eau se soit évaporée.
- Assaisonner légèrement pendant la cuisson.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, porter à ébullition le vinaigre de vin, l'échalote et le vin blanc, puis baisser le feu au minimum et laisser réduire à sec. Ajouter la crème et laisser réduire de 25 %.
- Ajouter le mélange de crème et d'échalote aux tomates, puis monter au beurre à l'aide d'un petit fouet. Ajouter le thym et rectifier l'assaisonnement.



CROSTINIS AU FROMAGE DE CHÈVRE POIVRÉ ET DUXELLES DE MATSUTAKÉ

RENDEMENT
8 CROSTINIS

PRÉPARATION
20 MINUTES

CUISSON
12 MINUTES

INGRÉDIENTS

- ½ ————— **Baguette rustique** de la veille, coupée en biais pour de longs croûtons
- 1 c. à soupe — Huile d'olive
- 2 ————— **Bûchettes de chèvre**
- 1 c. à soupe — Miel
- 1 c. à soupe — Vinaigre de cidre de pomme
- 1 c. à thé — Poivre rose écrasé
- 3 tasses — **Champignons matsutaké** ou portobello, coupés en dés de 1 cm
- 1 ————— **Échalote française** hachée finement
- 2 ————— **Gousses d'ail** hachée finement
- 3 c. à soupe — Beurre
- Un filet — Huile d'olive
- 1 c. à thé — **Thym frais** haché
- Au goût — Sel et poivre
- ½ tasse — **Vin blanc** à cuisson
- Au choix — **Micropousses** pour la déco et le « crunch »



Photo : Nathalie Toulouse

PRÉPARATION

- Préparer la duxelles : à feu moyen, fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faire sauter l'échalote, l'ail et les champignons jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer. Déglacer au vin blanc, assaisonner et ajouter le thym. Laisser réduire jusqu'à sec et réserver.
- Déposer les croûtons sur une plaque à pâtisserie, les badigeonner d'huile d'olive et les assaisonner. Faire griller à 375 °F de 5 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à colorer, sans trop griller.
- Mélanger le fromage de chèvre, le miel, le vinaigre de cidre de pomme et le poivre rose et en tartiner tous les croûtons.
- Remettre au four à « BROIL » en surveillant jusqu'à ce que le fromage commence à dorer légèrement.
- À la sortie du four, ajouter délicatement la duxelles sur chaque croûton et garnir de micropousses, servir tièdes.

UNE TOUCHE
D'AUDACE



RILLETTES DE DORÉ JAUNE ET GELÉE DE POMMETTES AUX JALAPENOS

PORTIONS
12

PRÉPARATION
30 MINUTES

CUISSON
45 MINUTES

INGRÉDIENTS

RILLETTES DE DORÉ JAUNE

- 300 g — Filets de doré, parés et coupés grossièrement
- 2 — **Échalotes françaises**, hachées finement
- 2 — **Gousses d'ail**, hachées finement
- 3 c. à soupe — Beurre
- 1 c. à soupe — Moutarde de Dijon
- ¼ tasse — **Vin blanc**
- ¼ tasse — Crème 35 %
- 1 c. à soupe — **Thym frais** haché (1 c. à thé si séché)
- Au goût — Sel et poivre

GELÉE DE POMMETTES AUX JALAPENOS

- 1 kg — Pommettes, lavées et coupées en 2 ou en 4
- 1 — **Piment jalapeno**, épépiné
- ½ — Citron (jus)
- Eau
- +/- 1 ½ tasse — Sucre

PRÉPARATION

RILLETTES DE DORÉ JAUNE

- Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen et faire revenir l'échalote et l'ail.
- Ajouter le doré et cuire jusqu'à ce que la chair soit tendre et blanche, 3 à 5 minutes.
- Ajouter la moutarde de Dijon et le thym frais et déglacer au vin blanc.
- Laisser réduire jusqu'à sec et ajouter la crème.
- Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux 3 à 4 minutes.
- Défaire le doré à la fourchette jusqu'à ce que le tout soit effiloché.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement.
- Placer dans un petit récipient tapissé de pellicule plastique.
- Réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit solidifiée.
- Servir sur un croûton de baguette fraîche garni d'une pointe de gelée de pommettes.

GELÉE DE POMMETTES AUX JALAPENOS

- Placer les pommettes, le jus de citron et le jalapeno dans une casserole et recouvrir d'eau froide, à peine un centimètre au-dessus des pommettes.
- Porter le tout à ébullition, baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter 30 à 40 minutes à demi-couvert.
- Passer au chinois étamine ou dans un tamis tapissé de coton à fromage pour bien égoutter (pendant une heure) et prévenir le passage de solides ou d'impuretés.
- Mesurer la quantité de liquide obtenue et ajouter du sucre en respectant le ratio suivant : ¾ tasse de sucre pour chaque tasse de liquide.
- À feu élevé, porter à ébullition et à l'aide d'un thermomètre à bonbons, cuire le liquide jusqu'à 219 °F.
- Transférer dans de petits pots Mason stérilisés et laisser refroidir complètement avec le sceau et l'anneau pas trop serré.

* ASTUCES

GOÛTER LE JALAPENO

Il est judicieux de goûter un petit morceau de jalapeno avant de l'incorporer à la recette. Parfois, le jalapeno peut être plus fort ou moins fort, ajuster la quantité avec votre tolérance au piquant!

THERMOMÈTRE À BONBONS

Attention, c'est très chaud! Le sucre en ébullition est à manipuler avec beaucoup de précautions!

COUP DE CŒUR
GARANTI



FONDUE AU DU-CHARME DE LA VACHE À MAILLOTTE ET SALSA MAISON

RENDEMENT
8 PETITES FONDUES

PRÉPARATION
25 MINUTES

RÉFRIGÉRATION
3-4 HEURES

MARINADE
2 HEURES

Délicieuse fondue maison que l'on sert comme un fromage à griller ! Servi avec une salsa savoureuse faite de légumes d'ici, c'est franchement bon.

INGRÉDIENTS SALSA

- 1 grosse — **Tomate** épépinée, en dés
- ½ — **Jalapeno**, épépiné, en petits dés
- ½ — **Oignon rouge**, en dés
- 2 c. à soupe — **Coriandre** ciselée
- 2 c. à soupe — Vinaigre de vin rouge
- ½ — Citron (jus)
- Au goût — Cumin
- Au goût — Sel et poivre

FONDUE

- ¼ tasse — Farine
- ¼ tasse — Beurre
- ½ tasse — Lait
- ½ tasse — Crème 35 %
- ¼ tasse — Vin blanc
- ¼ tasse — **Fromage à la crème**
- 2 tasses — **Du-Charme**, râpé
- ½ c. à thé — Muscade fraîchement râpée
- Au goût — Sel et poivre
- 1 c. à soupe — **Ciboulette** hachée

PANURE

- 2 — Œufs battus
- 1 tasse — **Farine**
- 1 tasse — Chapelure nature
- 2 c. à soupe — **Parmesan** râpé

PRÉPARATION SALSA

- Mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner au frigo au moins 2 heures.

FONDUE

- Chemiser un moule à pain avec de la pellicule plastique.
- Dans une casserole à feu moyen, faire fondre le beurre. Ajouter la farine en remuant constamment jusqu'à formation d'un roux.
- Ajouter graduellement le lait, la crème et le vin blanc en fouettant constamment pour éviter la formation de grumeaux.
- Assaisonner suffisamment, ajouter les deux fromages et la ciboulette.
- Cuire jusqu'à ce que le mélange ait une consistance lisse et verser dans le moule.
- Réfrigérer de 3 à 4 heures jusqu'à ce que le tout soit solide.

PANURE

- Pour paner, à la sortie du frigo, couper le mélange en 8 parts égales.
- Mélanger le parmesan râpé à la chapelure nature.
- Plonger en alternance chaque cube dans la farine, puis dans les œufs et ensuite dans la chapelure. Répéter ce processus deux fois, afin d'avoir une double panure. Frire chaque petit cube dans une bonne quantité d'huile chauffée à 340 °F à feu moyen. Éponger sur du papier absorbant et servir sur une bonne cuillerée de salsa !



CONGELER LES CUBES DE FONDUE

Si le mélange semble difficile à manipuler, on peut faire congeler les cubes de fondue sur un papier parchemin avant de les paner !



FRAÎCHEUR
D'ÉTÉ

GASPACHO DE CONCOMBRES À LA CRÈME ET À L'ANETH

PORTIONS
6

PRÉPARATION
10 MINUTES

CUISSON
20 MINUTES

INGRÉDIENTS

30 ml — Beurre
1 moyen — **Oignon**, émincé
2 moyens — **Concombres**, épépinés,
en dés
750 ml — Bouillon de poulet
¼ tasse — Crème 35 %
2 c. à thé — Aneth séché
Au goût — Sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole à feu moyen-doux, faire fondre le beurre. Faire revenir l'oignon, sans colorer, à peu près 2 minutes. Ajouter les concombres et le bouillon.
- Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes.
- Laisser tiédir, puis passer au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une « purée » lisse. Ajouter la crème et l'aneth séché. Laisser refroidir au frigo au moins deux heures avant de servir!

* ASTUCE

UN DÉLICE POUR LES CHAUDES JOURNÉES D'ÉTÉ!

Servir un verre de gazpacho sur glace, surmonté d'un croûton grillé, encore chaud et saupoudrer de persil frais haché.



GASPACHO DE BETTERAVES CHIOGGIA ET ZUCCHINIS

PORTIONS
6

PRÉPARATION
15 MINUTES

INGRÉDIENTS

2-3 moyennes — **Betteraves chioggia**
1 moyenne — **Courgette**, épépinée et coupée grossièrement
+/- 500 ml — Bouillon de légumes
+/- 120 ml — Crème 35 %
2 c. à soupe — Balsamique blanc
1 — **Gousse d'ail**
1 c. à soupe — **Miel**
Au goût — Sel et poivre
Au goût — **Féta** et **coriandre** ciselée pour décorer
Quelques — **Croûtons de pain** si désiré

PRÉPARATION

- Cuire les betteraves à la vapeur, jusqu'à ce qu'elles soient très tendres à cœur.
- Stopper la cuisson dans l'eau glacée et les éplucher, puis les couper grossièrement en dés.
- Dans le mélangeur, mettre la courgette, les betteraves, l'ail, le miel, le vinaigre balsamique et ¼ tasse de bouillon de légumes pour débiter.
- Donner quelques pulsations et ajouter graduellement du bouillon de légumes jusqu'à une consistance lisse et comparable à celle d'un potage.
- Ajouter un filet de crème, sans rendre la préparation trop liquide.
- Rectifier l'assaisonnement.



PRÉSENTATION SUGGÉRÉE

Servir dans un petit verre, garni de coriandre ciselée et de fromage féta, avec un petit croûton si désiré.

MINI VÉGÉ-BURGER AU ZUCCHINI, CHOU MARINÉ ET DIJONNAISE AU THÉ DU LABRADOR

PORTIONS
12

PRÉPARATION
30 MINUTES

CUISSON
+/- 5 MINUTES

INGRÉDIENTS CROQUETTES DE ZUCCHINIS

3 moyens — **Zucchinis**, râpés
1/3 tasse — Quinoa
1/4 tasse — **Parmesan** frais
1/2 tasse — **Fromage de chèvre**
1 — Œuf
1/3 tasse — **Farine**
Au goût — Cari, sel et poivre

CHOU MARINÉ

4 tasses — **Chou** émincé très finement, divisés en 2 pots Mason
2 tasses — Vinaigre
3/4 tasse — Eau
1 1/2 tasse — Sucre
1 c. à soupe — Sel
1/2 c. à soupe — Flocons de chili
1 c. à soupe — Graines de moutarde
1 c. à soupe — Graines de coriandre
1 c. à soupe — Piment d'Espelette
1 c. à soupe — Paprika

DIJONNAISE

1 tasse — Mayonnaise du commerce
1/4 tasse — Moutarde de Meaux
1/4 tasse — Moutarde de Dijon
1/2 tasse — **Miel**
1/2 tasse — **Thé du Labrador** coupé grossièrement
2 c. à soupe — Eau

PRÉPARATION CROQUETTES DE ZUCCHINIS

- Cuire le quinoa selon les instructions, laisser refroidir complètement sur une plaque à pâtisserie.
- Mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier en ajustant la quantité de farine pour avoir une préparation qui n'est pas trop liquide.
- Dans une grande poêle, chauffer de l'huile d'olive à feu moyen et y déposer des petites quenelles de préparation, écraser avec une fourchette pour former une petite galette.
- Laisser dorer quelques minutes, en ajustant le feu à la baisse si nécessaire, retourner lorsque bien doré.
- Éponger sur du papier absorbant.

CHOU MARINÉ

- Porter à ébullition le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et les épices.
- Verser le liquide bouillant sur le chou, fermer les pots et laisser refroidir à température pièce, puis réfrigérer.

DIJONNAISE

- Dans une petite casserole, porter à ébullition le miel, l'eau et le thé du Labrador puis retirer du feu.
- Laisser infuser 10 minutes puis passer au tamis. Refroidir complètement avant de poursuivre.
- Dans un bol, mélanger la mayonnaise, les moutardes et le miel, saler et poivrer légèrement.

BURGER

- Couper les pains briochés en deux.
- Tartiner de dijonnaise (1 c. à soupe par mini burger).
- Ajouter les croquettes de zucchinis et garnir de chou mariné au goût.



CHOU

Pour émincer le chou très finement, le faire idéalement à la mandoline. Attention, le chou fermente, consommer rapidement!

IRRÉSISTIBLE ET
GOURMAND



Photo : Nathalie Toulouse

RAFFINÉ ET
DÉLICIEUX



SALADE DE BETTERAVES RÔTIES, CHÈVRE ET VINAIGRETTE AU XÉRÈS

PORTIONS
4

PRÉPARATION
15 MINUTES

Cuisson
20 MINUTES

INGRÉDIENTS SALADE

- 2 moyennes — **Betteraves rouges**,
en tranches de 1 cm d'épaisseur
- 2 moyennes — **Betteraves jaunes**,
en tranches de 1 cm d'épaisseur
- 1 ———— **Oignon rouge** émincé finement
- 1 petite boîte — Quartiers de mandarines,
égouttée (conserver 1 c. à soupe)
- 1 ———— **Bûchette de chèvre**
- Un filet ——— Huile d'olive
- Au goût ——— Sel et poivre
- 1 boîte ——— **Micropousses de radis**

VINAIGRETTE

- ¼ tasse ——— Huile d'olive
- 3 c. à soupe — Vinaigre de xérès
- 1 c. à soupe — Jus de mandarines
- 1 c. à soupe — Moutarde à l'ancienne
- 2 c. à soupe — **Miel**
- 1 c. à thé ——— **Thym frais**, haché
- Au goût ——— Sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 375 °F.
- Dans un cul de poule, huiler et assaisonner les betteraves, les déposer dans une plaque de cuisson et faire rôtir au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Pendant que les betteraves refroidissent, émulsionner les éléments de la vinaigrette à l'aide du mélangeur à main.
- Remettre les betteraves tempérées dans le cul de poule, avec l'oignon, les mandarines et la vinaigrette, bien mélanger.
- Disposer la salade dans des assiettes et garnir de petites quenelles de fromage de chèvre et de micropousses de radis.



TOUT
SIMPLEMENT
EXQUIS

CROSTINIS DE BŒUF WAGYU, COMPOTE D'OIGNONS ET CRÉMEUSE À LA FLEUR D'AIL

RENDEMENT
+/- 12 CROSTINIS

PRÉPARATION
10 MINUTES

CUISSON
3-4 MINUTES

Ces crostinis de bœuf wagyu, compote d'oignons et crémeuse à la fleur d'ail sont de délicieuses bouchées qui vous permettront de savourer (et de faire connaître) la tendreté exceptionnelle du bœuf wagyu de Les viandes à côté du Bordeleau.

INGRÉDIENTS

- ½ ————— **Baguette** de la veille
- Huile d'olive
- 1 ————— **Contre-filet wagyu**
de 10 oz
- 1 ————— **Oignon espagnol**,
haché en petits dés
- 2 c. à soupe — Beurre
- 1 tasse ——— Crème 35 %
- 2 tiges ——— **Fleur d'ail**, hachées
- ¼ tasse ——— **Vin blanc**
- 2 c. à soupe — Cognac
- 1 c. à thé ——— Sucre
- Au goût ——— Sel et poivre

PRÉPARATION

- Couper la baguette en croûtons biseautés, disposer sur une plaque de cuisson, badigeonner d'huile, assaisonner et enfourner à 350 °F pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés. Réserver.
- Préparer la compote d'oignons en faisant sauter à feu doux les oignons dans une cuillère à soupe de beurre. Assaisonner. Lorsque les oignons commencent à prendre de la coloration, ajouter le sucre et flamber au cognac. Réserver.
- Bien éponger le steak, l'assaisonner de sel uniquement et griller le steak, de préférence sur le grill, ou sinon dans une poêle en fonte, à feu moyen-vif, jusqu'à température interne de 125 °F. Attention, aux flammes sur le grill! Laisser reposer sur une grille avec un papier aluminium par-dessus, sans toutefois le sceller.
- Préparer la crémeuse. Dans une poêle (si possible, la même qui a été utilisée pour le steak), fondre la cuillère à soupe de beurre restante, et y faire sauter légèrement la fleur d'ail. Déglacer au vin blanc, laisser réduire de moitié et ajouter la crème. Laisser réduire jusqu'à ce que la sauce nappe bien le dos d'une cuillère. Rectifier l'assaisonnement.
- Trancher le steak en fines lamelles et saler légèrement la viande rose ainsi exposée.
- Pour assembler le crostini, tartiner le croûton avec la compote d'oignons, déposer quelques fines lamelles de steak et napper de crémeuse à la fleur d'ail.
- Poivrer généreusement avec le moulin et décorer de persil haché.



ATTENTION !

Attention aux sourcils, lorsque vous flambez au cognac. Le bœuf wagyu est très gras, donc gare aux flammes sur le grill!

TOSTADAS AU FROMAGE PIQUANT, CHORIZO ET TOMATES MARINÉES

ARC-EN-CIEL
DE SAVEURS

RENDEMENT
12 TOSTADAS ENTIÈRES

PRÉPARATION
20 MINUTES

CUISSON
5-6 MINUTES

Les tostadas sont des tortillas de maïs frits. On les trouve habituellement à l'épicerie dans la boulangerie, mais on peut aisément les faire à la maison, soit à grande friture ou en badigeonnant généreusement une tortilla de maïs et en la mettant au four à 375 °F jusqu'à ce qu'elle soit bien croustillante. On peut aussi les faire avec une tortilla de blé, pour un résultat différent.

INGRÉDIENTS TOMATES MARINÉES

- 1 grosse — **Tomate rouge** épépinée, en dés
- 1 grosse — **Tomate jaune** épépinée, en dés
- 1 botte — **Coriandre**, hachée
- 1 petit — **Oignon rouge**, ciselé finement
- 2 — **Gousses d'ail** écrasées
- ½ — **Jalapeno** épépiné, coupé en brunoise*
- ½ c. à thé — Cumin
- 1 c. à soupe — Vinaigre de vin rouge
- 1 c. à soupe — Jus de citron
- 2 c. à soupe — Huile d'olive
- Au goût — Sel et poivre

FROMAGE PIQUANT ET CHORIZO SAUTÉ

- ½ tasse — **Cheddar Le Bâtisseur** râpé
- ½ tasse — **Fromage à la crème**
- ¼ tasse — Boursin à l'ail et fines herbes
- 1 c. à thé — Poudre de chili
- ½ — **Jalapeno** épépiné
- ¼ c. thé — Cayenne
- 1 c. à soupe — Jus de citron
- 3 — Saucisses chorizo piquantes sorties de leur boyau

PRÉPARATION TOMATES MARINÉES

- Dans un cul de poule, mélanger tous les ingrédients et laisser mariner une heure.
- Rectifier l'assaisonnement.

FROMAGE PIQUANT ET CHORIZO SAUTÉ

- Mélanger tous les ingrédients sauf le chorizo au robot culinaire et réserver à température pièce.
- Dans une poêle à feu moyen-élevé, faire dorer la chair de chorizo et bien l'émietter, dégraisser et l'incorporer au mélange de fromage.

* ASTUCE

JALAPENO COUPÉ EN BRUNOISE

Coupé en brunoise signifie découpé en tout petits dés réguliers, généralement de 1 à 2 mm de côté. C'est une technique de découpe utilisée en cuisine, afin d'assurer une cuisson uniforme et une présentation raffinée.







TARTELETTE SALÉE AU FROMAGE DE CHÈVRE ET TARTINADE DE PÊCHES À L'ÉRABLE

PORTIONS
6

PRÉPARATION
20 MINUTES

CUISSON
25 MINUTES

RÉFRIGÉRER
2 H

Régalez-vous avec les tartelettes salées au fromage de chèvre et tartina de pêches à l'érable. Un délice régional alliant le fromage de Fromabitibi et la douceur sucrée de la tartina de La Fraisonnée. Un incontournable !

INGRÉDIENTS

1 paquet — Pâte brisée ou 6 tartelettes préformées de 4 po

200 g — **Fromage de chèvre à tartiner nature**

50 g — **Fromage gouda de chèvre, râpé**

1/3 tasse — Crème 35 %

1 — Œuf

1 — Jaune d'œuf

Au goût — Sel et poivre

1/2 c. à soupe — **Thym frais** haché (1/2 c. à thé si thym sec)

1 pot (250 ml) — Tartina de pêches et érable de La Fraisonnée

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 350 °F.
- Dans un bol, à l'aide du malaxeur, crémer le fromage de chèvre à tartiner et la crème. Ajouter les œufs et le gouda, assaisonner et rectifier si nécessaire.
- Sur une plaque, disposer les croûtes à tartelettes et les remplir de mélange à ras bord.
- Enfourner pour +/- 25 minutes. Les tartelettes sont prêtes quand le centre est bien pris et ne gigote plus quand on brasse la plaque.
- Laisser refroidir une dizaine de minutes puis placer au frigo 2 heures.
- Au moment de servir, faire réchauffer au four 5 à 10 minutes, démouler et garnir de tartina de pêches et érable.

Photo : Nathalie Toulouse



TATAKI DE BŒUF EN CROÛTE D'ÉPICES, SUR RÉMOULADE DE CÉLERI-RAVE

PORTIONS
8

CUISSON
40 SECONDES

PRÉPARATION
10 MINUTES

REPOS
2 H

INGRÉDIENTS RÉMOULADE

- 1 gros — **Céleri-rave**, râpé finement ou coupé à la mandoline en fines juliennes
- 3 — **Gousses d'ail** pressées
- 1 petite — Botte d'**oignons verts**, finement ciselés
- ½ tasse — Mayonnaise
- 2 c. à soupe — Raifort
- 1 c. à soupe — Câpres hachées
- 2 c. à soupe — Moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe — Cornichons hachés
- Un filet — **Miel**
- Un filet — Jus de citron
- Au goût — Sel et poivre

TATAKI

- 600 g — **Filet mignon**, paré, coupé en deux sur le sens de la longueur
- 1 c. à soupe — Graines de cumin
- 1 c. à soupe — Graines de moutarde
- 1 c. à thé — Muscade moulue
- 1 c. à thé — Sel
- 1 c. à thé — Poivre
- 1 c. à soupe — Cassonade

PRÉPARATION

- Mélanger la mayonnaise, le raifort, la moutarde, les câpres, le miel et le jus de citron, pour former une vinaigrette. Verser sur le céleri-rave, l'ail, les cornichons et les oignons verts. Mélanger, assaisonner et laisser reposer au moins 2 heures pour infuser les saveurs.
- Écraser grossièrement au mortier le cumin et la moutarde, mélanger avec le reste des épices et la cassonade.
- Frotter le filet mignon du mélange d'épices et laisser reposer 15 minutes.
- Dans une poêle réchauffée, à feu moyen-vif, saisir le filet mignon sur toutes ses faces, rapidement, 30 à 40 secondes sur chaque face de façon à obtenir une belle coloration, sans cuire la viande à l'intérieur.
- Laisser reposer 5 minutes, puis trancher finement à l'aide d'un couteau à fileter.
- Disposer la rémoulade de céleri-rave dans une assiette, garnir de tranches de tataki. Finir avec un peu de fleur de sel sur la viande et de ciboulette à l'ail hachée!

QUALITÉ TARTARE

Le tataki est fait avec de la viande crue. Mentionnez à votre boucher que vous désirez du bœuf « qualité tartare », pour éviter les intoxications!

CUISSON RAPIDE

Un truc pour bien le réussir : une poêle bien chaude, légèrement huilée au pinceau et une cuisson rapide.

✳️ **ASTUCES**



Photo : Nathalie Toulouse

RATATOUILLE RAPIDE ET CROÛTONS AU PARMESAN

RENDEMENT
+/- 12 PORTIONS

PRÉPARATION
10 MINUTES

REFROIDIR
24 H

INGRÉDIENTS RATATOUILLE

- 1 petite — **Aubergine**, en dés
- 1 — **Zucchini**, en dés
- 1 — **Poivron rouge**, en dés
- 1 — **Oignon** haché
- 1 — **Poivron jaune**, en dés
- 1 — **Poivron vert**, en dés
- 3 — **Gousses d'ail** écrasées
- 1 casseau — **Tomates cerises**
- 1 c. à thé — **Thym frais**
- 1 c. à thé — **Origan séché**
- 1 feuille — Laurier
- Au goût — Sel et poivre
- 1 c. à soupe — **Basilic frais**
- Huile d'olive

CROÛTONS

- ½ — **Baguette** coupée en biseau
- ¼ tasse — Beurre
- ¼ tasse — **Parmesan** râpé

PRÉPARATION

- Dans un chaudron, à feu moyen-vif, faire sauter les tomates cerises dans l'huile d'olive, jusqu'à ce que la peau commence à se détacher. Assaisonner au goût et ajouter le tiers de l'ail haché avec une petite pincée de sucre brut. Réserver.
- Dans un autre chaudron, à feu moyen, faire sauter les poivrons, l'oignon et un tiers de l'ail haché, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Assaisonner et égoutter dans une passoire. Réserver.
- Dans le même chaudron, à feu moyen, faire sauter l'aubergine et le zucchini et le dernier tiers de l'ail haché, jusqu'à ce que les légumes commencent à tomber et à rendre leur jus. Assaisonner. Égoutter et remettre dans le chaudron avec le mélange de poivrons et oignons et la purée de tomates cerises. Ajouter le thym, le laurier et l'origan et porter doucement à ébullition.
- Laisser mijoter 15 minutes à feu doux, ajouter le basilic ciselé à feu fermé et servir avec des croûtons grillés, badigeonnés avec le mélange de beurre et parmesan.

SAVEURS
D'AUTOMNE





GRANITÉ DE FRAMBOISES ET MENTHE, FLOTTANT DANS LE GUIZOU À LA RHUBARBE

RENDEMENT
+/- 12 PORTIONS

PRÉPARATION
10 MINUTES

REFROIDIR
24 H

Ce granité de framboises et menthe, flottant dans le Guizou à la rhubarbe, doit être préparé d'avance. À servir en collation ou au dessert !

INGRÉDIENTS

- 2 tasses — **Framboises fraîches**, bien tassées
- ¼ tasse — Sucre
- ¼ tasse — Eau
- ½ — Citron pressé (jus seulement)
- 4-5 feuilles — **Menthe fraîche**, hachée finement
- 1 bouteille — **Guizou à la rhubarbe de chez Nordvie**

PRÉPARATION

- À l'aide du robot culinaire, réduire les framboises en purée fine.
- Transférer dans une casserole avec le sucre, l'eau et le jus de citron.
- Porter le mélange à ébullition et écumer.
- Ajouter la menthe, mélanger et transférer dans un plat assez grand pour ne pas que le mélange ait plus d'un pouce d'épaisseur.
- Refroidir en plongeant le récipient dans un bain de glace, puis placer au congélateur pour au moins 24 heures.

AU MOMENT DE SERVIR

- Gratter à l'aide d'une fourchette le mélange, pour que le tout ait la consistance d'une « slush ».
- Déposer une boule dans une coupe à martini et ajouter une petite quantité de Guizou bien froid.
- Décorer avec des framboises fraîches et une feuille de menthe.

FRUITÉ ET
FABULEUX

PANNA COTTA AU COULIS DE BLEUETS ET CARAMEL

PORTIONS
6

PRÉPARATION
30 MINUTES

RÉFRIGÉRATION
24 H

CUISSON
35 MINUTES

Cette panna cotta au coulis de bleuets et caramel est un dessert parfait, digne des meilleures tables! Savourez la douceur crémeuse de la panna cotta, sublimée par le coulis de bleuets sauvages du Témiscamingue et un caramel onctueux.

INGRÉDIENTS CARAMEL

1 tasse — Sucre
¼ tasse — Eau
½ tasse — Crème 35 %, chaude
1 c. à soupe — Beurre

PANNA COTTA

1 tasse — Lait
1 tasse — Crème 35 %
¼ tasse — Sucre
1 sachet (7 g) — Gélatine
1 c. à soupe — Eau froide
Quelques — Bleuets frais
Quelques — **Feuilles de menthe**
pour la garniture

COULIS DE BLEUETS

250 g — **Bleuets**
150 g — Sucre
½ tasse — Eau
½ — Citron (jus)

PRÉPARATION CARAMEL

- Mettre l'eau dans une petite casserole, ajouter le sucre au centre et porter à ébullition.
- En usant de la plus grande prudence et en surveillant constamment. Laisser bouillir jusqu'à ce que le caramel devienne d'une belle couleur dorée. À ce moment, retirer du feu et ajouter la crème chaude (attention, ça produira de la vapeur) en fouettant.
- Remettre sur le feu et cuire une minute puis, mettre de côté 5 minutes et ajouter le beurre.
- Disposer le caramel également dans le fond des verres à panna cotta et réfrigérer.

PANNA COTTA

- Mettre l'eau dans un petit cul de poule et saupoudrer la gélatine par-dessus.
- Dans une casserole, faire chauffer le lait, la crème et le sucre, jusqu'à ce que le sucre soit dissous et le mélange chaud, mais sans le faire bouillir.
- Verser le mélange sur la gélatine, laisser refroidir 5-10 minutes à température pièce et répartir délicatement dans les verres par-dessus le caramel.
- Réfrigérer au moins 24 h.

COULIS DE BLEUET

- Porter tous les ingrédients à ébullition, réduire le feu à moyen-bas et laisser mijoter 20 minutes.
- Passer le mélangeur à main dans la casserole et réserver au frais.

AU MOMENT DE SERVIR

Verser un étage de coulis de bleuets sur le dessus, garnir de bleuets frais et de feuilles de menthe.



SURVEILLANCE CONSTANTE

En usant de la plus grande prudence et en surveillant constamment. C'est chaud du caramel!

CHIC ET
ONCTUEUX





MERCI À NOS MERVEILLEUX CRÉATEURS DE SAVEURS

Pour exploiter au maximum les saveurs témiscabitiennes de nos recettes, rendez-vous au Marché public de Rouyn-Noranda pour vous approvisionner auprès des producteurs et agrotransformateurs de notre région. Fraîcheur garantie!

Chagatibi
Rouyn-Noranda

Les jardins de la colonie
Abitibi

**Champignonerie Abitibi
S.E.P**
Abitibi-Ouest

**Les Jardins Tomates
& Camomille**
Rouyn-Noranda

Domaine DesDuc
Témiscamingue

Les Racines du p'tit Isidore
Rouyn-Noranda

Ferme Abitibienne
Abitibi-Ouest

**Les Viandes à Côté du
Bordeleau**
Abitibi-Ouest

Ferme des collines
Rouyn-Noranda

**Marché Mycélia -
Champignons et produits
du terroir**
Rouyn-Noranda

Ferme Nordvie
Témiscamingue

Ferme Sophia Chalifour
Abitibi-Ouest

Miellerie la Grande Ourse
Abitibi

La Cuverie
Abitibi-Ouest

Verger de l'Île Nepawa
Abitibi-Ouest

La ferme Melliflore
Rouyn-Noranda

Vergers Gamelin
Rouyn-Noranda

Les fromages Fromabitibi
Abitibi-Ouest

Vers Forêt
Témiscamingue

Vous pouvez également vous rendre sur goûtezat.com pour y retrouver l'ensemble des producteurs de la région ainsi que les endroits où vous procurer les produits de notre terroir.

Photo : Christian Leduc / Goûtez AT

le
MARChé
ROUYN-NORANDA

Le MARCHÉ

ROUYN-NORANDA

