

COUP
de
POUCE

LES RECETTES SECRÈTES DE NOS MÈRES

*200 mets
réconfortants
qui nous rappellent
notre enfance*



70 000
EXEMPLAIRES
VENDUS

LES EDITIONS DE
L'HOMME

Recettes à succès

La première édition de ce livre, publiée en 2011, a trouvé plus de 65 000 preneurs. À l'heure où les tendances culinaires se multiplient, où le mélange des saveurs est recherché, où les blogues culinaires et les émissions *foodies* occupent un grand espace médiatique, pourquoi cet ouvrage présentant des recettes d'une autre époque a-t-il tant de succès ?

Parce qu'il collige des classiques de la cuisine d'ici, des plats qui goûtent bon la nostalgie de notre enfance et qui s'inscrivent dans nos traditions familiales.

Parce que les recettes qu'il contient ne passeront jamais de mode. Malgré tous les changements apportés à notre alimentation au fil des ans, nous feuilletons encore avec bonheur les pages de cet ouvrage à la recherche d'un bon repas pour le souper.

Parce qu'il propose des recettes de base pour apprendre à cuisiner. Leur facilité donnera confiance aux nouveaux cuistots, mais plaira aussi aux plus habiles.

Parce qu'il apporte un soupçon de réconfort à notre menu : une soupe fumante pour soirée froide, une tarte qui embaume la maison, un ragoût parfait pour recevoir la famille un dimanche soir...

Notre livre étant disparu du marché depuis quelques années, vous avez été plusieurs à le chercher en librairie et à nous le réclamer. Nous vous avons entendus ! Nous vous proposons aujourd'hui le même délicieux contenu, regroupant 200 recettes classiques pour découvrir ou redécouvrir la cuisine québécoise traditionnelle, mais dans un emballage renouvelé (qui conserve toutefois sa touche rétro). Vous y retrouverez les mêmes bons plats que votre grand-mère a cuisinés, que votre mère a mitonnés et que vous préparerez à votre tour pour votre marmaille.

Ne boudez pas votre plaisir, les bons souvenirs donnent tant de saveur à un plat !

Merci de nous lire et de cuisiner avec nous,
L'équipe de *Coup de pouce*



Sommaire

Amuse-gueule, entrées et plats d'accompagnement *P. 14*

Soupes et potages *P. 36*

Salades, légumes et marinades *P. 58*

Pâtes et casseroles *P. 78*

Volaille *p. 100*

Bœuf, veau et agneau *P. 128*

Porc *P. 164*

Poissons et fruits de mer *P. 184*

Confitures, poudings et croustades *P. 206*

Gâteaux *P. 226*

Tartes *P. 254*

Biscuits, barres, carrés et autres desserts *P. 276*

Table des matières *P. 302*

Index *P. 306*



*200 recettes tirées de
nos plus beaux souvenirs d'enfance,
assorties d'anecdotes éclairantes sur
les multiples influences qui ont
agrémenté notre cuisine familiale au
fil des décennies et de confidences
gourmandes de personnalités et de
lecteurs et lectrices.*



La cuisine québécoise, plus ça change...

La cuisine réconfortante de notre enfance, celle qui parfumait la maison de nos mères et de nos grands-mères, qu'on retrouvait sur les grandes tablées du dimanche, on y retourne toujours avec bonheur...

En **1840** paraissait le premier livre de recettes canadien de langue française, *La cuisinière canadienne*. Un point en commun avec ce livre-ci, 175 ans plus tard? Le ragoût de boulettes et de pattes de porc de la page 177. Pas tout à fait



la même recette, mais un classique qui a survécu aux siècles!

Plus d'un siècle après ce premier ouvrage, **Jehane Benoit**, l'auteure de *L'encyclopédie de la cuisine*, publiait une série de livres sur la cuisson au four à micro-ondes, un électroménager présent de nos jours dans plus de 90 % des maisons québécoises et qui nous permet de faire certains mets en un temps record.

En **1935**, le prix d'une poche de « 10 livres de patates » était de **14 cents**! (Source: Statistique Canada.) Que de recettes cet aliment bon marché a inspirées à nos aïeules! On le retrouve encore de nos jours dans une foule de plats, du ragoût de bœuf aux légumes (p. 130) à la tourtière du Lac-Saint-Jean (p. 158) en passant par le pâté chinois, présenté ici dans une version modifiée à l'agneau et aux champignons (p. 162).

En **1937**, le macaroni au fromage en boîte trouvait place sur les tables canadiennes. *Comfort food* idéal, on préfère sa version maison, plus gourmande, avec nos fromages préférés... et parfois même du bacon (p. 82)!

Ainsi, depuis toujours, les recettes d'ailleurs prennent racine ici, en se transformant, un peu, beaucoup, selon nos goûts et les aliments disponibles. Qui n'a pas une recette familiale de **sauce à spaghetti**? Un mets bien québécois, inspiré des familles italiennes! Découvrez la nôtre à la page 82!

Chéri, on commande du chinois? La cuisine d'inspiration asiatique (qui est beaucoup plus américaine que chinoise) a fait son entrée au Québec au XX^e siècle. Aujourd'hui, egg rolls (p. 24), riz frit (p. 117) ou chop suey (p. 105) sont fréquemment mis au menu dans nos chaumières!

Et puis, au Québec, on a la **dent sucrée**! Qui n'a pas le souvenir du sucre à la crème d'une tante, des galettes à la mélasse de notre maman ou des grands-pères au sirop d'érable qu'on a découverts à la cabane à sucre? Et si ces recettes-là ne font pas partie de votre patrimoine culinaire, on vous laisse emprunter les nôtres (p. 300, p. 278 et p. 298).

Dès le printemps, alors que les érables commencent à couler, on se réunit à la cabane pour un repas d'antan fort agréable. En on en rapporte aussi à la maison! En 2015, les Québécois ont acheté un peu plus de 15 millions de livres de **sirop d'érable**!

Mais le dessert emblématique du Québec, c'est le **pouding-chômeur**. Fait avec des ingrédients toujours disponibles (œufs, farine, cassonade), plusieurs recettes circulent, avec de nombreuses variations (avec des noix, du sirop d'érable, garni de petits fruits ou de crème fouettée, les possibilités sont infinies!). Une recette classique figure à la page 214.

Quant au **carré aux dattes** (p. 290), il constitue un incontournable de la cuisine canadienne. Saviez-vous que, dans certains coins du Canada, il porte aussi le nom de « gâteau matrimonial »? On l'appelle ainsi parce que la texture douce de la datte et celle, plus granuleuse, de l'avoine, représentent les côtés parfois doux, parfois difficiles, de la vie à deux.

De l'arrivée des petits fruits, au début de l'été, jusqu'à la cueillette de pommes, à l'automne, les possibilités de cuisiner des **tartes** sont infinies: découpages quadrillés ou pâtes pleines dorées, garnitures simples ou extravagantes, mangées tièdes avec une crème glacée à la vanille ou le lendemain (elles sont meilleures, non?), on y trouve toujours son bonheur. Les tartes font partie intégrante des

tablées de desserts dans les fêtes de famille, c'est pourquoi nous y consacrons tout un chapitre (p. 254)!

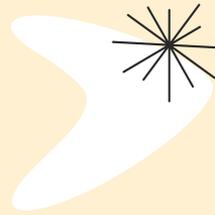
L'été, les **salades** ont aussi la cote! Que ce soit une salade de pommes de terre bien crémeuse (p. 60 et 62) ou une salade de macaronis au look rétro (p. 66), elles font encore fureur lors de pique-nique.

Afin d'économiser sur nos paniers d'épicerie, mais surtout de profiter de ce que nos producteurs nous offrent de mieux, comme nos mères le faisaient jadis, on favorise les **aliments de saison** et on profite de l'abondance de l'été et de l'automne pour faire des réserves. Pas étonnant que les **conserves** soient revenues à la mode! Chacun a sa recette et sa méthode, ce qui ne nous empêche pas de vous suggérer les classiques (p. 58), parfaites pour profiter plus longtemps des fruits et légumes de saison. Assurez-vous d'en faire quelques pots de plus: comme cadeau d'hôtesse ou pour gâter quelqu'un, c'est toujours bien apprécié!

Car au Québec, on aime fêter et recevoir. Et si la dinde est un symbole de Noël, impossible, à Pâques, de se passer du plaisir d'un bon **jambon à l'ananas** (p. 178)! Longuement mijoté, à la fois festif et réconfortant, son goût nous rappelle nos grandes tablées d'antan!



Amuse-gueule, entrées et plats d'accompagnement



Le premier service du repas d'hier à aujourd'hui

Dans la cuisine familiale de nos mères et de nos grands-mères, on sautait souvent le premier service du repas par souci de gagner du temps et d'économiser. On préférait servir une assiette bien garnie de légumes, de pommes de terre, de pain et de beurre plutôt que s'embarrasser de mettre les petits plats dans les grands.

Deux exceptions : la soupe et la salade de crudités ou de laitue à la crème et à la ciboulette, servie en saison. Il faudra attendre le début des années 1960 et l'influence européenne pour que le repas soit plus souvent agrémenté d'entrées et d'amuse-gueule, qu'on réservait à la « visite », aux repas de fête ou aux occasions spéciales.

Oufs farcis classiques

DONNE 12 BOUCHÉES • PRÉPARATION : 25 MINUTES • CUISSON : 15 MINUTES

6	œufs	6
¼ t	mayonnaise	60 ml
1 c. à thé	moutarde jaune	5 ml
1 c. à thé	vinaigre	5 ml
	paprika ou persil frais (facultatif)	
	sel et poivre	

- 1 Mettre les œufs côte à côte dans une grande casserole. Ajouter suffisamment d'eau froide pour les couvrir d'au moins 1 po (2,5 cm). Porter à ébullition à feu vif (l'eau doit bouillir fortement). Retirer la casserole du feu, couvrir et laisser reposer pendant 15 minutes. Égoutter.
- 2 Passer les œufs sous l'eau froide ou les mettre dans un bol d'eau glacée jusqu'à ce qu'ils soient assez froids pour se manipuler facilement. Égoutter et écaler. Couper les œufs refroidis en deux sur la longueur. Retirer les jaunes et les mettre dans un petit bol. Réserver les blancs.
- 3 À l'aide d'une fourchette, écraser les jaunes d'œufs. Ajouter la mayonnaise, la moutarde et le vinaigre et bien mélanger. Saler et poivrer. Mettre le mélange de jaunes d'œufs dans une poche à douille munie d'un embout étoilé et le presser dans les blancs d'œufs réservés (ou encore, à l'aide d'une petite cuillère, farcir les blancs d'œufs du mélange de jaunes d'œufs). Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir. (Vous pouvez préparer les œufs farcis à l'avance et les couvrir d'une pellicule de plastique. Ils se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)
- 4 Au moment de servir, parsemer les œufs farcis de paprika, si désiré.

VARIANTES

Aux crevettes

Remplacer le vinaigre par du jus de citron. Incorporer ¼ t (60 ml) de crevettes cuites, hachées, et 1 c. à thé (5 ml) de thym frais, haché, au mélange de jaunes d'œufs. Garnir les œufs farcis de concombre haché finement et de thym frais.

Au bacon et au basilic

Incorporer 2 tranches de bacon cuit et émietté, 2 c. à tab (30 ml) de tomate épépinée et hachée, et 1 c. à tab (15 ml) de basilic frais, haché, au mélange de jaunes d'œufs. Garnir les œufs farcis de tomate hachée, de bacon cuit et émietté et de basilic frais.

Au poivron rouge

Remplacer la mayonnaise par de la sauce à salade (de type Ranch). Incorporer ¼ t (60 ml) de poivron rouge haché finement au mélange de jaunes d'œufs. Garnir les œufs farcis de poivron rouge haché finement et d'oignon vert coupé en tranches.

Au thon

Remplacer le vinaigre par du jus de citron et incorporer ¼ t (60 ml) de thon en boîte, égoutté et défait en flocons, et 1 c. à tab (15 ml) de relish au mélange de jaunes d'œufs. Garnir les œufs farcis de persil italien frais, haché.

LES ŒUFS FARCIS : DES INDÉMODABLES

S'il y a un élément du buffet qui a su traverser les époques sans prendre une ride, ce sont bien les œufs farcis, déjà fort appréciés dans la Rome antique. Les Américains les appellent œufs à la diable, les Français œufs mimosa et les Russes œufs à la russe (garnis de caviar ou de macédoine de légumes), tandis que les Marocains les farcissent de thon. Chez nous, dès les années 1920, les jeunes filles qui apprenaient à cuisiner avec les sœurs de la Congrégation de Notre-Dame découvraient comment épater leurs convives avec des « œufs myosotis » farcis de chair de homard.



Crevettes pochées

DONNE ENVIRON 20 CREVETTES • PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 17 À 18 MINUTES

4 t	eau	1 L
1	oignon coupé en tranches	1
½	citron coupé en tranches	½
2	feuilles de laurier	2
3	brins de persil frais	3
1 c. à tab	graines de coriandre	15 ml
1 c. à thé	grains de poivre	5 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
1 lb	grosses crevettes, fraîches ou surgelées, décongelées, décortiquées et déveinées	500 g
	sauce cocktail classique ou sauce cocktail piquante (voir recettes)	

1 Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter l'oignon, le citron, les feuilles de laurier, le persil, les graines de coriandre, les grains de poivre et le sel. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes. Dans une passoire placée sur une casserole propre, filtrer le bouillon. Porter à ébullition à feu vif. Ajouter les crevettes et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient rosées et opaques. Égoutter et laisser refroidir. (Vous pouvez préparer les crevettes à l'avance, les laisser refroidir et les mettre dans un contenant hermétique. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.) Servir les crevettes accompagnées des sauces cocktail.

Sauce cocktail classique

DONNE ENVIRON ¼ T (180 ML)

½ t	sauce chili	125 ml
2 c. à tab	jus de citron fraîchement pressé	30 ml
2 c. à tab	raifort en crème	30 ml
2 c. à thé	sauce Worcestershire	10 ml
¼ c. à thé	sauce tabasco	1 ml

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Sauce cocktail piquante

DONNE ENVIRON ¼ T (180 ML)

½ t	sauce chili	125 ml
2 c. à tab	coriandre fraîche, hachée finement ou	30 ml
¼ c. à thé	origan séché	1 ml
¼ c. à thé	zeste de lime râpé	1 ml
2 c. à tab	jus de lime fraîchement pressé	30 ml
1 c. à tab	sauce adobo	15 ml
1	piment chipotle épépiné et haché finement	1
½ c. à thé	cumin moulu	2 ml

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la sauce à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

Les piments chipotle sont en fait des piments jalapeño fumés présentés dans une sauce adobo. Ils sont vendus en boîte dans les épicerie latino-américaines et dans certains supermarchés, au rayon des produits mexicains.

Tartinade à la truite fumée

DONNE ENVIRON 2 ½ T (625 ML) • PRÉPARATION : 10 MINUTES • CUISSON : AUCUNE

10 oz	truite fumée (ou saumon fumé)	300 g
4 oz	fromage à la crème léger, ramolli	125 g
3 c. à tab	mayonnaise légère	45 ml
1 c. à tab	raifort en crème	15 ml
2 c. à thé	jus de citron	10 ml
1	pincée de sel	1
1	pincée de piment de Cayenne	1
¼ t	oignons verts hachés finement	60 ml

1 Au robot culinaire ou au mélangeur, mélanger la truite, le fromage à la crème, la mayonnaise, le raifort, le jus de citron, le sel et le piment de Cayenne. Réserver 2 c. à thé (10 ml) des oignons verts pour la garniture. Ajouter le reste des oignons verts à la préparation de truite et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit homogène, sans plus. (Vous pouvez préparer la tartinade à l'avance et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.) Au moment de servir, parsemer des oignons verts réservés.

VARIANTE

Tartinade au homard

Remplacer la truite par la même quantité de chair de homard hachée. Remplacer le raifort par quelques gouttes de sauce piquante et le jus de citron par du jus de lime. Parfumer avec 3 c. à tab (45 ml) de coriandre fraîche hachée.



PAR PORTION de 2 c. à tab (30 ml): cal.: 48; prot.: 5 g; m.g.: 3 g (1 g sat.); chol.: 16 mg; gluc.: 1 g; fibres: aucune; sodium: 344 mg.

Ailes de poulet piquantes, sauce à l'ail

DONNE DE 25 À 30 AILES DE POULET • PRÉPARATION: 10 MINUTES
TEMPS DE MARINADE: 2 À 24 HEURES • CUISSON: 37 À 39 MINUTES

2 c. à tab	sauce soya	30 ml
1 c. à tab	graines de sésame	15 ml
1 c. à tab	gingembre frais, pelé et râpé	15 ml
1 c. à tab	huile de sésame	15 ml
1 ½ c. à thé	sucré	7 ml
½ c. à thé	poivre	2 ml
1	pincée de piment de Cayenne	1
2	gousses d'ail hachées finement	2
2 lb	ailes de poulet, les bouts coupés	1 kg
	sauce à l'ail (voir recette)	

Sauce à l'ail

DONNE ENVIRON ¼ T (60 ML)

2 c. à tab	oignons verts hachés finement	30 ml
4 c. à thé	sauce soya	20 ml
1 c. à tab	vinaigre de riz	15 ml
½ c. à thé	huile de sésame	2 ml
2	gousses d'ail hachées finement	2
½ c. à thé	sucré	2 ml
¼ c. à thé	flocons de piment fort	1 ml

1 Dans un grand bol, mélanger la sauce soya, les graines de sésame, le gingembre, l'huile, le sucre, le poivre, le piment de Cayenne et l'ail. Ajouter les ailes de poulet et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. (Vous pouvez préparer les ailes de poulet jusqu'à cette étape et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

2 Étaler les ailes de poulet sur une plaque de cuisson munie de rebords et tapissée de papier d'aluminium. Cuire au four préchauffé à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes. Retourner les ailes de poulet et poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le jus qui s'écoule des ailes lorsqu'on les pique avec une fourchette soit clair. Poursuivre la cuisson sous le gril préchauffé du four de 1 à 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servir les ailes de poulet accompagnées de la sauce à l'ail.

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. (Vous pouvez préparer la sauce à l'ail à l'avance et la couvrir. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)





Soufflé au fromage facile

4 PORTIONS • PRÉPARATION : 15 MINUTES • CUISSON : 30 MINUTES

8 œufs, les jaunes
et les blancs séparés
1 t lait
¼ t persil frais, haché
3 c. à tab farine
¼ c. à thé sel
¼ c. à thé poivre
1 pincée de muscade
1 t fromage suisse
ou cheddar, râpé
¼ t jambon cuit
coupé en dés (facultatif)

8 1 Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes d'œufs, le lait, le persil, la farine, le sel, le poivre et la muscade. Incorporer le fromage et le jambon, si désiré. Réserver.

2 Dans un autre bol, à l'aide d'un batteur électrique, battre les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. À l'aide du fouet, incorporer le tiers des blancs d'œufs battus au mélange de jaunes d'œufs réservé. Incorporer le reste des blancs d'œufs de la même manière. Verser la préparation dans un plat en verre rond de 8 po (20 cm) de diamètre. Cuire au four préchauffé à 400 °F(200 °C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que le soufflé soit gonflé, bien doré et ferme sous une légère pression du doigt. Servir aussitôt.

PAR PORTION : cal. : 301; prot. : 22 g; m.g. : 19 g (9 g sat.); chol. : 402 mg; gluc. : 10 g; fibres : traces; sodium : 344 mg.



Y a-t-il quelque chose de plus réconfortant que les petits plats de maman ?

Plongeant dans les classiques du Québec, Coup de pouce a réuni les meilleures recettes du patrimoine familial, d'hier à aujourd'hui. Des fèves au lard aux coquilles Saint-Jacques, de la soupe aux gourganes au rôti de porc, du bœuf bourguignon au pouding-chômeur à l'érable, voici 200 mets imprégnés de souvenirs heureux et accompagnés d'astuces pratiques, pour les réussir comme maman !

*Un soupçon de nostalgie, une bonne dose d'amour...
Ça sent presque la tarte aux pommes !*



- Amuse-gueule, entrées et plats d'accompagnement
- Soupes et potages
- Salades, légumes et marinades
- Pâtes et casseroles
- Volaille
- Bœuf, veau et agneau
- Porc
- Poissons et fruits de mer
- Confitures, poudings et croustades
- Gâteaux
- Tartes
- Biscuits, barres, carrés et autres desserts