CARNET DE

VOYAGE

RECETTES

CE CARNET APPARTIENT À : Serge

ADRESSE : LES CULTURES DE CHEZ NOUS

1120, RANG 9, SAINTE-BRIGITTE-DES-SAULTS (QUÉBEC) J0C 1E0

TÉLÉPHONE : 819 336-4846 COURRIEL : CHEZNOUS@CULTURES.QC.CA

TÉLÉCOPIEUR : 819 336-4476 SITE WEB : CULTURES.CA

Je voyage depuis que je suis un poireau pas encore mature ou, comme vous dites, adolescent. Mes parents m'ont toujours encouragé à découvrir le monde même si des fois, faut dire que ça leur faisait trembler les tiges! Et je serai toujours reconnaissant pour ça parce que j'ai tellement appris. Par exemple, je sais que des fois, les endroits cultes et hyper touristiques ne sont pas toujours SI extraordinaires (allô Paris et Santorini!). Mais je sais aussi qu'ils en valent quand même la peine parce que hey, comment on peut visiter la France sans voir la tour Eiffel?

Sinon, culinairement parlant, c'est clair que ça m'a ouvert l'esprit. Plus jeune ça m'a moins influencé, mais en vieillissant j'ai quand même osé plus en cuisine et j'ai essayé de recréer des saveurs que j'avais connues à l'étranger. Ce livre de recettes, c'est un peu le résultat.

Étant moi-même un poireau local, j'aime découvrir les aliments de la région! J'ai donc aussi rencontré des producteurs d'ici pour le livre et ils m'ont gentiment donné des trucs sur leurs aliments. Je ne voulais pas garder ça pour moi! Tu trouveras donc leurs adresses et les infos qu'ils m'ont fournies avec chaque recette.

Profites-en bien!

—Serge

LÉGENDE : TEMPS DE PRÉPARATION TEMPS DE CUISSON NOMBRE DE PORTIONS

Table des matières

A LES CULTURES DE CHEZ NOUS

1120, 9e rang
Sainte-Brigitte-des-Saults (Québec) J0C 1E0

4. Spanakopita aux asperges et pistaches (asperge, poireau)
— **Grèce**

6. Panna cotta (framboise)
— **Italie**

8. Loco moco de bœuf (poireau)
— **Hawaï**

10. Tarte au chocolat et à la fraise (fraise)
— **France**

B R. PINSONNEAULT ET FILS

2300, rue Principale
Saint-Michel (Québec) J0L 2J0

12. Maakouda de poireau et labneh au zaatar (pomme de terre)
— **Maroc**

C C. ISABELLE ET FILS

2420, rue Principale
Saint-Michel (Québec) J0L 2S0

14. Pierogi de bœuf et poireau (pomme de terre)
— **Pologne**

D LES JARDINS A. GUÉRIN ET FILS

129, rang Sainte-Mélanie
Sherrington (Québec) J0L 2N0

16. Ceviche et salsa péruviens de poireaux grillés (radis)
— **Pérou**

E LES FERMES G.N.C.

48, rang de la Rivière Nord
Saint-Lin-Laurentides (Québec) J5M 1Y6

18. Buddha bowl au tempeh avec sauce aigre-douce (chou rouge, carottes)

F LE MARCHÉ DE NICOLET

805, rang du Grand-Saint-Esprit
Nicolet (Québec) J3T 1R6

20. Potage de chou-fleur irlandais (chou-fleur)
— **Irlande**

22. Soupe de lentilles, poireau et courgette (ail)
— **Inde**

24. Moussaka de poireau et d'agneau (ail)
— **Grèce**

26. Pad thaï aux crevettes et poireaux (ail)
— **Thaïlande**

VÉGÉ

Spanakopita aux asperges et pistaches

30 MIN 45 MIN 6 PORTIONS

1 grande barquette de 312 g de bébés épinards (ou 2 sacs d'épinards lavés et équeutés)

250 ml (1 tasse) de feta émietté (environ 125 g ou 4,5 oz)

½ contenant de ricotta de 475 g

3 œufs

5 ml (1 c. à thé) d'origan séché

½ sac (125 g) de poireaux tranchés

6 à 8 asperges coupées en biseau de 0,5 cm (¼ de po)

60 ml (¼ tasse) de pistaches concassées

5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil

8 feuilles de pâte phyllo

60 ml (¼ tasse) de beurre fondu

15 ml (1 c. à soupe) de chapelure de pain nature

ESSAYEZ CEUX DES CULTURES DE CHEZ NOUS !

Les **poireaux** déjà tranchés sont une option pratique pour très vite ajouter plein de fibres à son alimentation. Pour les **asperges**, privilégiez celles aux tiges fermes et cassantes.

— *Annie et Valérie des Cultures de Chez nous*

GRÈCE

Mis à part la salade grecque (rarement composée de salade d'ailleurs) qui est vraiment trop bonne en Grèce, faut dire que le spanakopita m'a beaucoup marqué. Là-bas, je l'ai vu sous plusieurs formes, mais, en général, c'est un mélange d'épinards, d'oignon, de fromage feta, d'œufs et d'épices mis dans une pâte phyllo. Je n'ai pas pu résister et je l'ai adapté en remplaçant les oignons par du poireau (parce que je suis si délicieux).

1. Faire blanchir les épinards 30 secondes dans une eau bouillante salée.
2. Passer les épinards au tamis et bien les rafraîchir sous l'eau froide. Essorer les épinards 3 ou 4 fois pour retirer l'eau au maximum.
3. Déposer les épinards dans la cuve du robot avec le fromage feta, la ricotta, les œufs et l'origan, puis mélanger jusqu'à obtenir une consistance homogène. Réserver.
4. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire sauter le poireau, les asperges et les épinards 3 à 4 minutes dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les pistaches et les graines de fenouil, puis poursuivre la cuisson 1 minute.
5. Ajouter les légumes sautés au mélange d'épinards.
6. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
7. Déposer une feuille de pâte phyllo sur une assiette d'aluminium badigeonnée de beurre fondu. Ajouter une feuille et décaler les coins légèrement. Badigeonner de nouveau. Recommencer avec 5 autres feuilles.
8. Verser le mélange puis replier les coins de chaque feuille vers l'intérieur en badigeonnant de beurre.
9. Chiffonner délicatement la dernière feuille de pâte et la déposer sur le dessus avec un peu de beurre parsemé de chapelure.
10. Enfourner pour environ 40 minutes.

SANS CUISSON

VÉGÉ

Panna cotta à la framboise

30 MIN 6 PORTIONS

PANNA COTTA

1 sachet de gélatine

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

375 ml (1 ½ tasse) de crème 35 %

375 ml (1 ½ tasses) de lait 2 %

125 ml (½ tasse) de sucre

Zeste d'un demi-citron

GARNITURE

45 ml (3 c. à soupe) de farine

45 ml (3 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé ramolli

60 ml (¼ tasse) de pistaches hachées finement

Pincée de fleur de sel

250 ml (1 tasse) de framboises fraîches

Copeaux de chocolat blanc, au goût

Zeste de citron

Les **framboises** sont bien sûr délicieuses, mais elles fournissent aussi beaucoup de vitamine C, du fer et des fibres. Venez les cueillir vous-même chez nous à Sainte-Brigitte-des-Saults !

— Annie et Valérie des Cultures de chez nous

ITALIE

La panna cotta, qui veut carrément dire « crème cuite » en italien, m'a fait capoter parce que c'est en même temps simple et pas trop sucré pour un dessert. Bon, la recette originale est sans gélatine et il faut mettre le plat au four… mais je m'en fous un peu parce qu'au final, je voulais un dessert rapide à préparer. Pour la « saveur » du dessert (le petit fruit, en gros), j'ai choisi les framboises. Au lieu d'acheter un petit plat trop cher à l'épicerie, je suis allé les cueillir moi-même. Pas fou, le poireau !

1. Faire gonfler la gélatine dans l'eau. Réserver.
2. Dans un chaudron, amener la crème, le lait et le sucre à frémissement. S'assurer que le sucre est dissous. Hors feu, ajouter la gélatine le zeste de citron et bien mélanger. Verser le liquide sur le chocolat et mélanger de nouveau.
3. Verser dans des verrines et laisser reposer un minimum de 2 heures ou jusqu'à ce que le mélange ait figé.

À PRÉVOIR : 2 H POUR FIGER

4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et hacher les pistaches.
5. Dans un bol, mélanger du bout des doigts la farine, la cassonade, le beurre, les pistaches et une pincée de fleur de sel.
6. Déposer la pâte grossièrement sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin, puis cuire de 7 à 8 minutes. Laisser reposer à température ambiante.
7. Partager les framboises dans les verrines et parsemer de pistaches hachées, de zeste de citron et de copeaux de chocolat.

ORIGINE : HAWAÏ

Loco moco de bœuf, poireau et shiitake

30 MIN 15 MIN

4 PORTIONS

* BON AVEC PLEIN DE LÉGUMES VERTS !

RIZ

250 ml (1 tasse) de riz au jasmin
375 ml (1 ½ tasse) d'eau
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
5 ml (1 c. à thé) de sucre
15 ml (1 c. à soupe) de beurre

Le **poireau** se mange aussi bien cru que simplement sauté avec de l'huile ou du beurre. Il s'accorde aussi parfaitement avec toutes les viandes et fruits de mer. Il est vraiment polyvalent !

— *Annie et Valérie des Cultures de chez nous*

BŒUF

1 poireau émincé
500 g (1,1 liv.) de bœuf haché
80 ml (1/3 tasse) de chapelure panko
5 œufs
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
Sel et poivre, au goût
12 champignons shiitakes équeutés et tranchés
500 ml (2 tasses) de bouillon de bœuf ou de fond de veau
10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
Huile d'olive en quantité suffisante

1. Rincer le riz 2 à 3 fois à grande eau et bien l'égoutter.
2. Déposer le riz dans un chaudron puis ajouter l'eau, le sel, le sucre et le beurre.
3. Couvrir et amener l'eau à ébullition. Dès que l'eau bout, diminuer la température à intensité minimum et poursuivre la cuisson 8 minutes. Retirer ensuite le chaudron du feu et laisser reposer 15 minutes.
4. Dans une poêle à feu moyen, faire sauter le poireau dans un peu d'huile jusqu'à l'obtention d'une légère coloration. Retirer 30 ml (2 c. à soupe) de la poêle pour la sauce.
5. Dans un bol, mélanger le bœuf, le poireau cuit, la chapelure, un œuf, la moutarde, 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya et 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire. Former 4 galettes.
6. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire cuire les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté. Terminer la cuisson au four au besoin. Réserver au chaud.
7. Dégraisser la poêle, ajouter un trait d'huile et faire sauter les champignons 3 à 4 minutes jusqu'à l'obtention d'une coloration. Déglacer avec le bouillon et ajouter le poireau réservé et le reste de la sauce soya et de la sauce Worcestershire réservés.
8. Mélanger la fécule de maïs, ajouter le mélange et faire épaissir la sauce. Rectifier l'assaisonnement au besoin et réserver.
9. Dans une poêle, faire cuire les œufs miroir.
10. Aérer le riz avec une fourchette et le partager dans des assiettes. Ajouter une galette et recouvrir d'un œuf. Terminer par la sauce.

HAWAÏ

Ha Hawaï! Mon coup de cœur. Tu me parles de surf et c'est sûr que tu m'as. Quand en plus tu ajoutes la philosophie relaxe de la place et le soleil mur à mur… les tiges m'en tombent. Ça me prenait un plat inspiré de l'endroit et pour ça, j'ai choisi le loco moco. C'est un plat réconfortant et assez consistant avec pas mal de viande, des œufs et du riz. Ici, j'y ai aussi ajouté du poireau… juste parce c'est vraiment bon.

ORIGINE : FRANCE

METTRE DES COPEAUX DE CHOCOLAT !

Tarte au chocolat et à la fraise

VÉGÉ

45 MIN 20 MIN

6 À 8 PORTIONS

PÂTE SUCRÉE

125 ml (1/2 tasse) ou 125 g (plus du quart d'une livre) de beurre non salé ramolli

250 ml (1 tasse) de sucre glace

2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel

1 gros œuf

60 ml (1/4 tasse) de poudre d'amande

500 ml (2 tasses) de farine

GARNITURE

125 g de chocolat au lait haché

60 g de chocolat noir haché

180 ml (3/4 tasse) de crème 35 %

30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange frais

5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange

30 ml (2 c. à soupe) de beurre en petits cubes

60 ml (1/4 tasse) de confiture de fraise maison ou du commerce

4 fraises coupées en 2

Sucre glace, au goût

La **fraise** est un petit fruit pour les gourmands qui prennent soin de leur santé : elle est riche en fibres, vitamine C et antioxydants. Venez cueillir les plus juteuses vous-même chez nous !

— *Annie et Valérie des Cultures de chez nous*

1. Au fouet ou au batteur électrique, crémer ensemble le beurre mou, le sucre et le sel jusqu'à ce que le mélange soit bien crémeux.
2. Ajouter l'œuf et bien mélanger. Ajouter la poudre d'amande et terminer par la farine (éviter de trop mélanger en ajoutant la farine).
3. Former 2 disques de pâte. Conserver un disque de pâte dans une pellicule plastique au frigo au minimum 1 heure. Congeler l'autre pour un usage futur, si désiré.
4. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à une épaisseur de 3 mm (1/8 de po).
5. Foncer un moule à tarte amovible de 20 cm (8 po) en étalant bien la pâte.
6. Si la pâte se brise, l'écraser avec les doigts pour réparer au besoin. À l'aide d'un couteau, couper le surplus de pâte sur le rebord. Réfrigérer de nouveau la pâte au frigo pour une autre heure.
7. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
8. Piquer le fond de la tarte avec une fourchette. Déposer un cercle de papier parchemin chiffonné et ajouter des pois à cuisson afin d'éviter que la pâte ne se rétracte trop. Faire cuire 15 minutes.
9. Retirer le papier et les pois et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir la croûte avant de garnir.
10. Dans un chaudron, faire chauffer la crème et le jus d'orange, verser sur le chocolat et bien mélanger la ganache. Ajouter le zeste et le beurre. Bien mélanger.
11. Étendre la confiture dans le fond de la croûte puis verser la ganache.
12. Laisser figer la ganache à l'air libre pendant 2 heures pour garder le chocolat luisant.
13. Garnir la tarte de fraises et de sucre glace.

NE PAS OUBLIER DE LAISSER FIGER

FRANCE

Paris, j'ai moins aimé que je pensais. Mais Marseille et Nice m'ont marqué le poireau pas à peu près avec leurs paysages et lieux historiques ! Sinon, on s'entend que la France est la reine des pâtisseries et que j'en ai profité en masse (genre que j'ai déjeuné aux chocolatines et dîné aux macarons). Une fois, j'ai même goûté à une tarte au chocolat et c'était pas vrai que ça allait être la dernière fois. Je l'ai essayé et j'ai choisi la fraise des Cultures de chez nous pour l'accompagner. Un vrai délice !

Maakouda de poireau et de labneh au zaatar

VÉGÉ

30 MIN | 20 MIN | 4 PORTIONS (12 GALETTES)

625 ml (2 ½ tasses) de purée de pommes de terre nature (sans lait ni beurre)

250 ml (1 tasse) de poireaux finement émincés

1 œuf

45 ml (3 c. à soupe) de persil haché

2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

Bonne pincée de cannelle

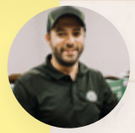
Sel et poivre, au goût

Farine en quantité suffisante dans une assiette

Huile de canola en quantité suffisante

Les **pommes de terre** Pinsonneault rouges sont à privilégier pour faire une purée. Comme elles sont farineuses, elles se défont facilement une fois cuites.

— Julien de L. Pinsonneault et fils



ACCOMPAGNEMENT

180 ml (¾ tasse) de labneh ou de yogourt grec 2 %

30 ml (2 c. à soupe) de zaatar

Quartier de citron

MAROC

Si tu es allé au Maroc, tu as peut-être fait du dromadaire ou dormi dans le désert (en tout cas moi, je fais partie des poireaux qui l'ont fait !) et tu as peut-être aussi goûté à la maakouda. C'est une sorte de galette de pommes de terre frite pleine d'épices qui se mange chaude ou froide. C'est vraiment bon ! Dans ma version, j'ai aussi fait une sauce avec du zaatar qui est un mélange d'épices, souvent du thym, de l'origan, du cumin, des graines de sésame et du sumac.

1. Dans une poêle, faire sauter à feu moyen-vif les poireaux 3 à 4 minutes dans un peu d'huile.
2. Dans un bol, mélanger la purée, le poireau, l'œuf et les épices. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
3. Former des galettes d'environ 60 ml (¼ tasse) avec le mélange de pommes de terre.
4. Enrober généreusement les maakouda dans la farine et secouer le surplus.
5. Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen-vif 5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola.
6. Faire frire les galettes de 1 à 2 minutes de chaque côté. Réserver au chaud sur un papier essuie-tout.
7. Mélanger le labneh et le zaatar.
8. Servir les maakouda avec la sauce et des quartiers de citron.

ORIGINE : POLOGNE

Pierogi de bœuf et poireau

50 MIN | 8 MIN

4 PORTIONS (24 PIEROGI)

PÂTE

325 ml (1 ½ tasse) de farine
2,5 ml (½ c. à thé) de sel
150 ml (⅔ de tasse) d'eau chaude
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

FARCE

CULTURES DE CHEZ NOUS !

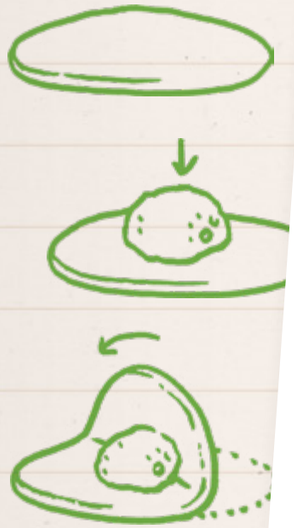
225 g (½ liv.) de bœuf haché
½ sac (125 g) de poireaux tranchés
250 ml (1 tasse) de purée de pommes de terre
180 ml (¾ tasse) de fromage fumé ou de cheddar fort râpé
30 ml (2 c. à soupe) de crème sure
30 ml (2 c. a soupe) de beurre
Huile d'olive en quantité suffisante
Sel et poivre, au goût

Pour une purée de **pommes de terre** traditionnelle avec beurre et lait, je vous conseille d'ajouter le beurre avant de les piler. Le gras permet d'emprisonner l'amidon et donne une belle texture à la purée.

— *Gabriel de C. Isabelle et fils*

GARNITURE

180 ml (¾ tasse) de crème sure
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée
5 ml (1 c. à thé) de graines de carvi hachées



1. Tamiser ensemble la farine et le sel. Former un puits et verser l'eau chaude et l'huile. Mélanger la pâte et pétrir de 2 à 3 minutes afin que la pâte devienne souple et lisse. Ajouter de la farine au besoin. Envelopper la pâte dans une pellicule plastique et la laisser reposer sur le comptoir 30 à 60 minutes.

REPOS DE LA PÂTE !

2. Dans une poêle, faire cuire la viande et le poireau à feu moyen-vif jusqu'à ce que la viande perde sa couleur rosée. Dégraisser et laisser tempérer la viande.
3. Dans un bol, mélanger la purée de pommes de terre, la viande, le fromage et la crème sure. Rectifier l'assaisonnement et réserver.
4. Couper la pâte en 2 pâtons. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte sur 1 mm (1/16 po). Détailler à l'emporte-pièce 12 cercles de 8 cm (3 po).
5. Déposer environ 20 ml (1 1/3 c. à soupe) de farce sur les cercles. Humecter le rebord puis refermer en demi-lune en pinçant bien les rebords.
6. Cuire les pierogi dans une eau bouillante salée environ 2 minutes. Les égoutter, puis les déposer sur une plaque légèrement huilée.
7. Dans une poêle, faire dorer les pierogi à feu moyen-vif pendant 1 à 2 minutes dans le beurre.
8. Servir avec la crème sure et parsemer de ciboulette et de carvi.

POLOGNE

Je sais que c'est bizarre, mais les lutins m'ont vraiment marqué. C'est que je suis allé à Wroclaw et qu'il y en avait partout, avec des petites maisons à ma grandeur et tout ! Sinon, les châteaux médiévaux étaient débiles et la bouffe aussi. C'est là que j'ai goûté aux pierogi pour la première fois : ce sont des pâtes farcies à la pomme de terre et au fromage. Je capote sur les patates et le fromage... je pouvais pas faire autrement que de ramener la recette avec moi !

C. ISABELLE ET FILS

Ceviche et salsa péruviens de poireaux grillés

30 MIN · 25 MIN · 4 PORTIONS

CEVICHE

500 g (1,1 liv.) de poisson blanc ferme très frais (flétan, tilapia ou autre) en cubes

60 ml (¼ tasse) de jus de lime

10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé

Pour faire ressortir le goût sucré des **radis**, faites-les cuire à la poêle avec du beurre. Ils se mangeront comme des bonbons… et les enfants en raffoleront !

— Pascal des Jardins A. Guérin et Fils

SALSA

2 à 3 blancs de poireaux coupés en 2 sur la longueur

2 petites patates douces pelées et coupées en quartiers

125 ml (½ tasse) de grains de maïs blanchis

1 concombre libanais coupé en dés de ½ cm (¼ po)

1 piment Jalapeño haché finement au goût

½ botte de coriandre

4 radis coupés en fines lamelles

60 ml (¼ tasse) de céréale de quinoa soufflé nature

15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime

Zeste d'une lime

Sel et poivre, au goût

Huile d'olive en quantité suffisante

PÉROU

Le Pérou, c'est presque aussi beau que le champ dans lequel j'ai poussé. Il y a d'immenses montagnes, une superbe nature sauvage et bien sûr, le Machu Picchu, qui vaut assurément le détour. Mais la bouffe… juste wow ! On ne peut pas passer à côté du fameux ceviche, plat typique composé de poisson presque cru, surtout parce que l'océan Pacifique nous fait de l'œil juste à côté. Je l'ai ramené avec moi, si on peut dire… parce que c'est juste trop bon !

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F) ou le BBQ à intensité moyenne.
2. Déposer les poireaux et les patates sur une plaque, les enrober d'huile et les assaisonner.
3. Au four, cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient rôtis et tendres. Au BBQ, cuire sur un feu indirect jusqu'à ce que les légumes soient grillés et tendres.
4. Laisser reposer à température ambiante.
5. Couper les poireaux en tronçons et les quartiers de patates douces en 2. Réserver.
6. Arroser les cubes de poisson de jus de lime et parsemer de gingembre râpé.
7. Laisser mariner 10 minutes au frigo pour un ceviche plus cru ou jusqu'à 60 minutes pour un poisson plus cuit.
8. Mélanger délicatement le poireau, les patates, le maïs, le piment Jalapeño et le concombre. Arroser de jus de lime et d'un trait d'huile d'olive, puis rectifier l'assaisonnement.
9. Déposer la salade sur une assiette, ajouter le poisson et parsemer de quinoa, de radis et de coriandre. Servir avec des chips de maïs ou des croûtons.

* AJOUTER DU MAÏS GRILLÉ AU BBQ QUAND C'EST LA SAISON !!!

VÉGÉ

Buddha bowl au tempeh avec sauce aigre-douce

30 MIN · 15 MIN · 4 PORTIONS

2 poireaux coupés en 4 tronçons

2 œufs

500 ml (2 tasses) de riz cuit

250 ml (1 tasse) de chou rouge finement émincé

2 carottes pelées en fines languettes

1 avocat coupé en fines lamelles

2 concombres libanais coupés en fines juliennes

1 1/2 paquet de tempeh nature taillé en cubes (360 g)

Quelques feuilles de coriandre

Graines de sésame noir au goût

1 citron coupé en quartier

En mastiquant bien la **carotte** crue, vous assimilerez mieux la vitamine A qu'elle contient ! Le chou rouge est quant à lui un puissant antioxydant doté de nombreuses propriétés médicinales.

— Guillaume des Fermes G.N.C.

SAUCE

2 gousses d'ail hachées

30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya

45 ml (3 c. à soupe) de ketchup

45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre blanc

250 ml (1 tasse) de jus d'ananas

10 ml (2 c. à thé) de fécule de maïs

45 ml (3 c. à soupe) d'eau

5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante

Sel et poivre, au goût

Huile végétale en quantité suffisante

1. Attacher les poireaux et les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante salée. Vérifier la cuisson avec la pointe du couteau. Les rafraîchir rapidement dans de l'eau glacée puis les placer sur un papier absorbant. Couper en longs quartiers. Réserver jusqu'à l'utilisation.
2. Faire cuire les œufs dans l'eau et arrêter la cuisson dans de l'eau glacée après 6 minutes. Les peler puis réserver jusqu'à l'utilisation.
3. Préparer le riz et parer les légumes.
4. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire sauter les cubes de tempeh jusqu'à coloration. Retirer de la poêle et réserver.
5. Remettre la poêle sur le feu, faire sauter l'ail une minute puis ajouter la cassonade, le ketchup, le vinaigre et le jus d'ananas.
6. Diluer la fécule de maïs dans l'eau et ajouter à la sauce. Faire épaissir la sauce, ajouter la sauce piquante et rectifier l'assaisonnement. Ajouter le tempeh et bien l'enrober dans la sauce.
7. Déposer le riz chaud au centre des bols et ajouter le tempeh. Partager les légumes autour et ajouter un demi-œuf.
8. Parsemer de feuilles de coriandre et de graines de sésame noir. Ajouter un quartier de citron.

ORIGINE : IRLANDE

Potage de chou-fleur irlandais

20 MIN 20 MIN

6 PORTIONS

POTAGE

2 tranches de pain de mie en dés

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

1 sac (250 g) de poireaux tranchés

2 pommes de terre pelées et coupées en cubes

1 petit chou-fleur en fleurettes

2 feuilles de laurier

1,5 L (6 tasses) de bouillon de poulet ou de bœuf maison ou du commerce

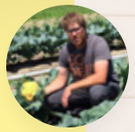
180 ml (¾ tasse) de fromage cheddar fort râpé

2 tranches de bacon de ½ cm (¼ po) tranchées en lardons

Sel et poivre, au goût

Huile d'olive en quantité suffisante

Le **chou-fleur** rend le potage onctueux sans avoir à y ajouter de crème. Vous obtenez donc un repas moins calorique et plus riche en vitamine C !



— Nicolas du Marché de Nicolet

HUILE DE PERSIL

1/3 botte de persil (environ 1 tasse)

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive

Pincée de sel

SE GARDE MAX 1 SEMAINE AU FRIGO

1. Dans le bol du robot, déposer le persil, l'huile d'olive et une pincée de sel. Réduire en purée et réserver.
2. Dans une poêle à feu moyen-vif, colorer les cubes de pain dans le beurre. Réserver.
3. Dans un chaudron à feu moyen-vif, faire suer les poireaux et le chou-fleur dans l'huile d'olive sans coloration et ajouter les pommes de terre, le laurier et le bouillon. Amener le potage à ébullition et laisser mijoter 20 minutes.
4. Retirer le laurier, ajouter le fromage et réduire avec le pied-mélangeur ou le mélangeur sur socle en un potage lisse. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud.
5. Dans une poêle à feu moyen-vif, faire colorer les lardons 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants puis déposer sur un papier essuie-tout.
6. Servir le potage garni de lardons, de croûtons et d'un trait d'huile d'olive.

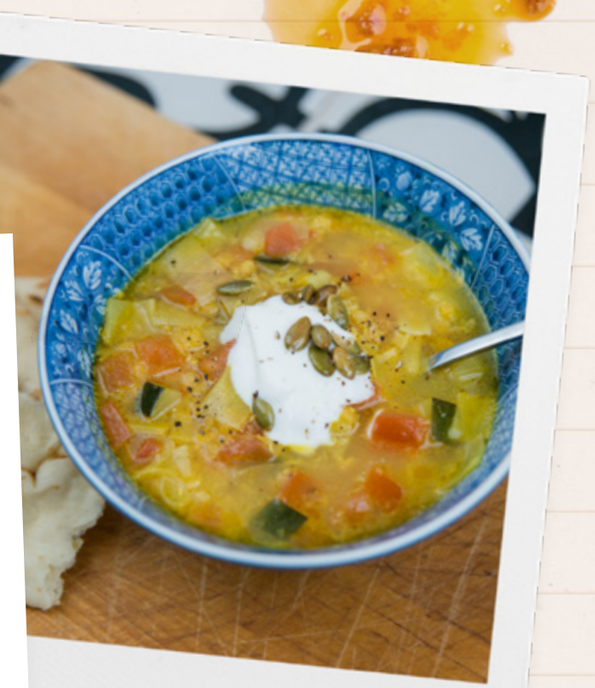
IRLANDE

En Irlande, j'ai vraiment tripé sur la Chaussée des géants et les falaises de Moher, mais vraiment aussi sur la bouffe comme le ragoût (Irish stew) et le bangers and mash, un mélange de patates et de saucisses écrasées (épique !). Vu que je suis un légume, c'est aussi toujours important pour moi de goûter à des mets traditionnels plus santé comme le potage de chou-fleur que je te présente ici. Pour la recette je te conseille les choux-fleurs du Marché de Nicolet qui cultive lui-même ses légumes en plus d'accueillir d'autres producteurs de la région.

Soupe de lentilles, poireau et courgette

VÉGÉ

25 MIN | 25 MIN | 4 À 6 PORTIONS



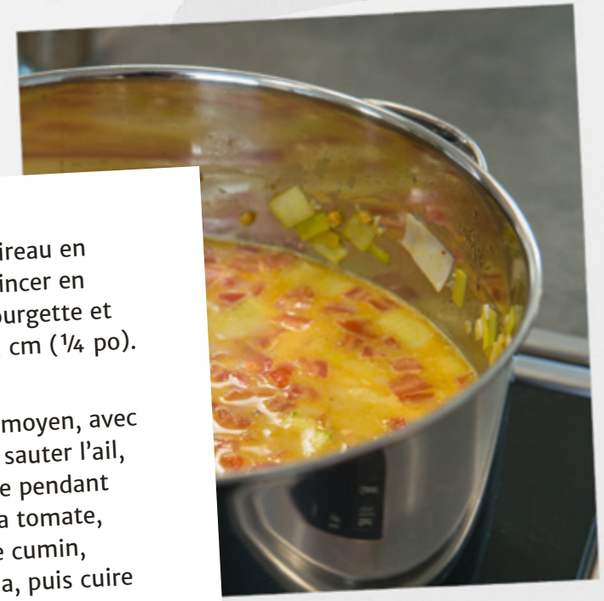
2 gousses d'ail
1 petit poireau paré et lavé
1 petite courgette
2 tomates
15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
15 ml (1 c. à soupe) de miel
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu
180 ml (¾ tasse) de lentilles rouges rincées
1 L (4 tasses) de bouillon de légumes maison ou du commerce
250 ml (1 tasse) de lait de coco
Coriandre, au goût
Graines de citrouille rôties
Huile végétale en quantité suffisante
Sel et poivre, au goût

Rien de mieux que l'**ail** pour rehausser un plat ! Sans compter qu'une gousse d'ail, à elle seule, contient 1 à 3 % des besoins quotidiens en vitamines C et B6 !

— *Nicolas du Marché de Nicolet*

1. Hacher l'ail. Couper le poireau en 4 sur la longueur et l'émincer en petits carrés. Tailler la courgette et les tomates en dés de ½ cm (¼ po). Réserver.
2. Dans un chaudron à feu moyen, avec de l'huile végétale, faire sauter l'ail, le poireau et la courgette pendant 3 à 4 minutes. Ajouter la tomate, le gingembre, le miel, le cumin, la cannelle et le curcuma, puis cuire encore 1 à 2 minutes.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et le lait de coco.
4. Faire mijoter doucement 20 minutes.
5. Rectifier l'assaisonnement.

* SUPER BON AVEC FEUILLES DE CORIANDRE ET GRAINES DE CITROUILLE ROTIES



INDE

Être en Inde, ça te dépayse un poireau ! Tout est tellement différent d'ici ! Le style de vie, les traditions et les paysages sont uniques, et c'est ça qui fait tout le charme de la place. Côté bouffe, le mot « épices » est vraiment celui à retenir. J'en ai mis plein dans ma recette de soupe de lentilles rouges à l'indienne… tu vas voir c'est trop bon !

ORIGINE : GRÈCE

Moussaka de poireau et d'agneau

45 MIN 45 MIN

8 PORTIONS

Une seule gousse d'ail par jour pendant 2 à 6 mois peut réduire de 20 % le taux de mauvais cholestérol. Cette recette est une délicieuse façon de s'y mettre!

— Nicolas du Marché de Nicolet

MOUSSAKA

6 à 8 pommes de terre lavées

2 sacs (500 g) de poireaux tranchés

1 kg (2,2 liv.) d'agneau haché

4 gousses d'ail hachées

30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais ciselé

2 tomates en dés ou 1 boîte de tomates en dés de 398 ml

500 ml (2 tasses) de fromage mélangé râpé, au goût (mozzarella, cheddar, Monterey Jack)

Sel et poivre, au goût

Huile d'olive en quantité suffisante

BÉCHAMEL

30 ml (2 c. à soupe) de beurre

30 ml (2 c. à soupe) de farine

2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

2,5 ml (½ c. à thé) de muscade moulue

500 ml (2 tasses) de lait

Poivre, au goût

80 ml (1/3 de tasse) de fromage feta émietté (environ 50 g)

GRÈCE

Hey oui, encore la Grèce ! J'en reviens pas encore mon mignon. C'est que je ne t'ai pas parlé de la moussaka. C'est comme une bonne bouffe de Noël réconfortante au Québec : juste à la regarder, tu te sens bien ! La recette se fait ailleurs qu'en Grèce avec plusieurs types de viandes, mais la version traditionnelle grecque est faite avec de la viande de mouton hachée. Ici, j'ai choisi l'agneau parce que j'aime quand c'est vraiment tendre.

1. Dans un chaudron, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Ajouter la farine, la cannelle, la muscade et le poivre et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes sans colorer la farine.
2. Ajouter le lait en petite quantité et fouetter pour bien défaire la farine.
3. Cuire en brassant jusqu'à ce que le lait arrive à ébullition et laisser mijoter 1 minute.
4. Ajouter le feta et passer au pied mélangeur jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Réserver en brassant de temps à autre.
5. Faire cuire les pommes terre entières avec la peau jusqu'à ce qu'elles soient presque cuites. Les rafraîchir rapidement puis réserver.
6. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
7. Dans une poêle, faire cuire le poireau à feu moyen-vif dans un peu d'huile d'olive 3 à 4 minutes et réserver.
8. Dans une poêle, faire cuire la viande à feu moyen-vif dans un peu d'huile d'olive. Dégraisser au besoin. Ajouter l'ail et les tomates et laisser mijoter 3 à 4 minutes. Ajouter le basilic et rectifier l'assaisonnement.
9. Déposer la viande dans un plat rectangulaire 9 x 14. Recouvrir de poireaux cuits. Couper les pommes de terre en tranches de 1 cm (½ po) et recouvrir les poireaux. Verser la béchamel et parsemer de fromage.
10. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes.

+ PASSER SOUS LE GRIL

Pad thaï aux crevettes et poireaux

20 MIN · 10 MIN · 2 PORTIONS

1 paquet de nouilles de riz moyennes de 200 g
10 crevettes décortiquées et déveinées
2 gousses d'ail
1 petit poireau
80 ml (1/3 tasse) de pois mange-tout
1/2 poivron rouge

SAUCE

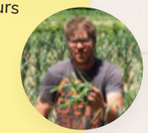
180 ml (3/4 tasse) de bouillon de poulet
45 ml (3 c. à soupe) de sauce Hoisin
30 ml (2 c. à soupe) de sauce poisson
30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya
5 ml (1 c. à thé) de sauce piquante de type sriracha ou au goût
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade

GARNITURE

60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou concassées
2 quartiers de lime
125 ml (1/2 tasse) de fèves de soya germées
Coriandre, au goût
Sel et poivre, au goût

Pour facilement éplucher vos gousses d'**ail**, mettez-les dans un contenant et secouez-les avec force pendant 10 secondes. Elles perdront leurs enveloppes toutes seules !

— *Nicolas du Marché de Nicolet*



THAÏLANDE

Le pad thaï (ça veut carrément dire « sauté de style thaï ») est vraiment très connu ailleurs qu'en Thaïlande et ce n'est pas surprenant parce que c'est tellement bon ! Je suis peut-être un poireau, mais je sais de quoi je parle : pour avoir des nouilles plus croustillantes et avec plus de saveurs, il faut essayer la technique de là-bas. Après les avoir trempées dans l'eau froide pendant 1 heure, il faut les faire sauter 2-3 minutes dans une poêle avec de l'huile végétale. La texture est débile !

1. Faire tremper les nouilles de riz dans l'eau froide 1 à 2 heures.

PRÉVOIR LE TREMPAGE !

2. Hacher l'ail. Couper le blanc de poireau en 2 et l'émincer sur la longueur. Couper le poivron en juliennes. Réserver les légumes.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
4. Dans une grande poêle ou un wok, faire sauter les crevettes dans de l'huile végétale de 2 à 3 minutes puis réserver.
5. Ajouter les légumes à la poêle et les faire sauter de 2 à 3 minutes.

FAIRE SAUTER LES NOUILLES AVEC LES LÉGUMES = + CROUSTILLANT

6. Égoutter et ajouter les nouilles aux légumes. Verser la sauce.
7. Faire cuire encore 2 à 3 minutes. Ajouter les crevettes et rectifier l'assaisonnement au besoin.
8. Servir avec les fèves germées, la lime, la coriandre et les noix de cajou.

Merci à nos collaborateurs!

ÉLODIE KERGAL
Photographe

D'origine française, Élodie a développé sa passion de la photo depuis sa plus tendre enfance grâce à un papa photographe amateur. Au fil de ses études, de ses voyages, de son expérience d'immigrante au Canada et de ses emplois en administration des affaires, c'est la photographie qui revient encore une fois à elle. Depuis 2010, elle ne cesse d'apprendre pour continuer à explorer les techniques si larges de la photographie et ses différents domaines d'application.

YVES GERMAIN
Styliste culinaire

Yves, diplômé de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, est styliste culinaire depuis maintenant 10 ans. Il a notamment participé aux projets Les saisons de Clodine, Le BBQ de Louis, Signé M, Cuisine Futée, parents pressés, La vraie nature, Arrive en campagne et à divers projets de publicité et de packaging de produits.

ANNIE GAGNON
Directrice de la qualité aux Cultures de chez nous

VALÉRIE JUTRAS
Copropriétaire aux Cultures de chez nous

Annie et Valérie font équipe au travail aux Cultures de chez nous et dans la vie comme grandes amies. Annie est dans l'entreprise depuis plus de 10 ans déjà et Valérie depuis Toujours. Ensemble, elles s'occupent autant du marketing, des ventes, de l'administration et des ressources humaines au bureau. C'est avec grand plaisir qu'elles vous présentent ce tout nouveau de livre de recettes!

SERGE
Blogueur

Serge est simplement un éternel curieux et un grand passionné de cuisine qui adore partager ses plus récentes découvertes en alimentation et ses producteurs chouchous. Il aime aussi le surf et les voyages, son inspiration pour ce superbe livre de recettes provenant de partout dans le monde.

© Complètement poireau, 2019 — Tous droits réservés. • Conception : Nmédia

J FRUITS LÉGUMES