

# SALADE DE BETTERAVE 'CHIOGGIA' AU CITRON ET MIEL, YOGOURT AUX FEUILLES DE BETTERAVE

Lundi 15 juillet

Chef : Stelio Perombelon



© Les Survenants

Une betterave d'été aux couleurs vibrantes dont la chair ainsi que les feuilles sont mises à l'honneur dans une salade rafraîchissante et épicée.

## INGRÉDIENTS

### Huile de cari

1 tasse (250 ml)  
d'huile de pépins de raisins  
ou canola

1 (15 g)  
échalote française,  
épluchée et émincée

1  
pomme Granny Smith,  
épluchée et coupée  
en grosse macédoine

2 c. à thé (10 g)  
de poudre de cari

### Salade de Chioggia

6  
betteraves Chioggia  
et leurs feuilles  
(lavées et séparées)

3 c. à soupe (45 ml)  
d'huile de canola

1 (100 g)  
oignon émincé

1 (5 g)  
gousse d'ail émincée

Quantité souhaitée  
de feuilles hachées

1 tasse (375 g)  
de yogourt grec 9%

¼ tasse (60 ml)  
d'huile de cari

1 c. à soupe (15 g)  
de miel

1 c. à soupe (15 ml)  
de jus de citron

## MARCHE À SUIVRE

### Huile de cari

1. Chauffer une casserole à feu moyen, verser ¼ de tasse (50 ml) d'huile et chauffer 20 secondes. Faire suer l'échalote et la pomme sans coloration pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.

2. Ajouter le cari et cuire 2 minutes de plus. Verser l'huile dans la casserole, puis porter à un début d'ébullition. Éteindre immédiatement et retirer du feu.

3. Laisser infuser 1h, puis filtrer à travers un tamis fin.

4. Conserver au réfrigérateur pour éviter le rancissement.

**Note :** Se garde 2 semaines au réfrigérateur avant de commencer à perdre en saveur.

### Salade de Chioggia

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).

2. Emballer les betteraves dans une papillote de papier aluminium et les poser sur une plaque à pâtisserie. Enfourner et cuire pendant 45 minutes, puis éteindre le four.

3. Laisser refroidir les betteraves 30 minutes avant de les déballer et de les peler. Réserver au frais.

**Portions :** 4

**Temps de préparation :** 25 minutes

**Temps de cuisson :** 1h15 pour l'huile de cari  
et 1 h 30 pour la salade

4. Pour les feuilles, placer une marmite sur un feu moyen. Ajouter l'huile et chauffer 2 minutes. Ajouter les oignons et l'ail et cuire 3 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter les feuilles de betteraves, mélanger et couvrir durant 3 minutes.

5. Retirer le couvercle et remuer pour que les feuilles soient toutes tombées.

6. Débarrasser dans une passoire ou un tamis et laisser refroidir complètement.

7. Placer les feuilles cuites et le yogourt dans le bol d'un robot culinaire et hacher 30 secondes à basse vitesse.

8. Assaisonner de sel et de poivre.

### Pour le service

1. Pour servir, couper les betteraves en gros cubes et les placer dans un bol. Assaisonner d'huile de cari, de miel et de jus de citron. Remuer et assaisonner de sel et de poivre.

2. Placer une grosse cuillère de yogourt au centre de 4 bols et garnir de morceaux de betteraves Chioggia.

3. Garnir de quelques copeaux de betteraves crues et de poivre fraîchement moulu.



*Beta vulgaris* subsp.  
*vulgaris* 'Chioggia'  
Betterave, Beetroot

## VÉGÉTAL VEDETTE : BETTERAVE 'CHIOGGIA'

La betterave est principalement cultivée pour sa racine charnue, d'où l'appellation légume-racine employée pour la décrire, mais ses feuilles sont également comestibles. La forme de la racine varie (ronde, allongée, aplatie), de même que sa couleur. Cette dernière va du pourpre foncé au blanc crème en passant par le jaune. Chez le cultivar 'Chioggia', la racine sphérique est rouge à l'extérieur, mais sa chair tendre et sucrée présente des cercles concentriques qui alternent entre le rouge et le blanc.

Le saviez-vous? La betterave est une plante bisannuelle, ce qui signifie qu'elle complète son cycle de vie en deux ans. Cependant, à moins de vouloir en récolter les semences, on la cultive généralement comme une annuelle.

L'espèce à l'origine des betteraves actuellement cultivées est originaire du bassin méditerranéen et d'Asie centrale. Vedette végétale de ce plat, la betterave 'Chioggia' est un cultivar italien.

# BROCOLI 'DE CICCÒ' GRILLÉ EN SALADE, VINAIGRETTE À L'ORTIE ET OIGNON ÉGYPTIEN, SARRASIN FRIT

Mardi 16 juillet

Chef : Jean Michel Leblond



© Les Survenants

Cette salade estivale rassemble des plantes anciennes regorgeant de personnalité tant par leur apparence que par leurs goûts distincts.

## INGRÉDIENTS

### Vinaigrette

½ tasse (100 g)  
de bulbe d'oignon égyptien  
(partie rosée souterraine)

½ tasse (100 g)  
de feuilles d'ortie

1 c. à thé (5 g)  
de miel

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

1 tasse (250 ml)  
d'huile végétale

### Salade

2 tasses (300 g)  
de brocoli de Cicco

Les tiges restantes  
des bulbes d'oignon égyptien utilisés

1 tasse (250 ml)  
d'huile végétale

3 c. à soupe (45 ml)  
de graines de sarrasin

Sel et poivre

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

### Vinaigrette

1. Dans un robot culinaire, mixer les bulbes d'oignon égyptien, les feuilles d'ortie, le miel, le vinaigre et l'huile jusqu'à obtenir une vinaigrette lisse. Assaisonner.

### Salade

1. Préchauffer le barbecue à 400 °F (200 °C).
2. Griller les tiges d'oignon égyptien et le brocoli 2-3 minutes de chaque côté.
3. Tailler le brocoli et les tiges d'oignon en tronçons d'environ 2,5 cm.
4. Chauffer 250 ml d'huile à 350 °F (180 °C). Frire les graines de sarrasin 30 secondes, égoutter et assaisonner.

### Pour le service

Mélanger les légumes grillés avec la vinaigrette. Servir et garnir de graines de sarrasin.



*Brassica oleracea*  
(gr. Cymosa),  
Brocoli, Broccoli

## VÉGÉTAL VEDETTE : BROCOLI 'DE CICCÒ'

Le brocoli est principalement cultivé pour ses boutons floraux, mais sa tige et ses feuilles sont également comestibles. Les tiges sont délicieuses en crudités. Le brocoli 'De Cicco' est un cultivar ancien originaire d'Italie. Vigoureux et productif, il se distingue par sa « tête » centrale vert bleuté qui se ramifie en plusieurs pousses. On peut donc le récolter sur une plus longue période.

Le saviez-vous? Si les boutons floraux du brocoli ne sont pas récoltés, de jolies petites fleurs jaunes (qui sont comestibles) s'épanouissent. Les fruits allongés de ce légume-fleur sont des siliques.

Le brocoli est l'un des nombreux légumes dérivés du chou sauvage, *Brassica oleracea*. Encore à ce jour, les historiens et historiennes ont de la difficulté à déterminer si les écrits font mention du brocoli ou du chou-fleur, car le premier était parfois appelé « chou-fleur d'hiver ».

# TARTARE DE TOMATES AVEC BOUTONS DE MARGUERITES ET D'HÉMÉROCALLES SAUMURÉS

Mercredi 17 juillet

Chef.fe.s : David Gauthier et Emily Homsy



© Matthieu Goyer

Aussi belles que bonnes, certaines fleurs des villes et des champs nous enchantent avec leurs saveurs uniques. En saumure sur une salade d'été, les boutons de marguerites et d'hémérocalle subliment les assiettes.

## INGRÉDIENTS

### Boutons d'hémérocalle et de marguerites marinés

4 tasses (1 L)  
de vinaigre au choix

1 ¼ de tasse (250 g)  
de sucre

1 c. à soupe (12 g)  
de boutons de  
marguerites

1 c. à soupe (12 g)  
de boutons  
d'hémérocalle

### Tartare de tomates

1 grosse  
tomate mûre mondée  
et coupée en dés

1 c. à soupe (12 g)  
d'échalotes ciselées

1 c. à thé (5 g)  
de moutarde de Dijon

1 c. à soupe (12 g)  
de persil ciselé

1 c. à soupe (15 ml)  
d'huile d'olive

Sel et poivre

1  
jaune d'œuf de caille

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 2 entrées

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

### Boutons d'hémérocalle et de marguerites marinés

1. Dans une petite casserole, porter le vinaigre et le sucre à ébullition.
2. Verser sur les boutons d'hémérocalle et de marguerites dans un pot supportant la chaleur.
3. Réfrigérer environ 72 heures.

### Tartare de tomates

1. Plonger la tomate dans une casserole d'eau bouillante de 30 secondes à 1 minute. Retirer à l'aide d'une écumoire et plonger aussitôt dans un bol d'eau glacée afin d'arrêter la cuisson. Égoutter la tomate sur un linge propre.

2. Avec un petit couteau d'office, retirer la peau de la tomate.
2. Couper la tomate en dés et mettre dans un bol.
3. Ajouter les garnitures et les assaisonnements à la tomate en dés et mélanger allègrement. Rectifier l'assaisonnement au goût.

### Pour le service

1. Dresser le mélange dans un emporte-pièce ou tout simplement le disposer dans une assiette.
2. Séparer le blanc du jaune d'œuf et disposer le jaune sur le dessus du tartare de tomates.



*Leucanthemum vulgare*  
Marguerite blanche  
Oxeye daisy



*Hemerocallis* spp.  
Hémérocalle  
Daylily

## VÉGÉTAUX VEDETTES : MARGUERITE ET HÉMÉROCALLE

La marguerite blanche, parfois appelée marguerite des champs, et l'hémérocalle ne séduisent pas seulement le regard; elles peuvent aussi charmer notre palais! En effet, les jeunes feuilles de la marguerite, au goût légèrement poivré, se consomment en salade, et les boutons floraux font d'excellentes câpres. Chez l'hémérocalle, les jeunes pousses printanières, les boutons floraux et les fleurs sont comestibles.

Le saviez-vous? Les hémérocalle, qui sont souvent surnommées «lis d'un jour», ne doivent pas être confondues avec les lis, car ces derniers peuvent être toxiques. Les hémérocalle sont des plantes vivaces dont les longues feuilles forment des touffes d'où émergent des hampes florales sans feuillage. Chaque fleur ne dure qu'une journée, mais la plante elle-même fleurit plusieurs semaines. Les lis sont des plantes à bulbes. Ils produisent de grandes fleurs groupées ou solitaires au sommet d'une tige feuillée. Chacune des fleurs reste ouverte pendant quelques jours.

# BOUILLON DE GINGEMBRE, DAÏKON ET CHRYSANTHÈME

Jeudi 18 juillet

Chef : Andersen Lee



© Les Survenants

Un bouillon pour toutes les occasions avec des végétaux d'ailleurs produits ici. Le côté légèrement piquant du gingembre et du daïkon et celui plus herbacé du chrysanthème comestible en font une délicieuse façon de voyager tout en mangeant local.

## INGRÉDIENTS

5  
shiitakes séchés, réhydratés

8 tasses (2 L)  
d'eau

¼ tasse (100 g)  
de gingembre non pelé, tranché  
en rondelles fines

1 (100 g)  
oignon jaune tranché en juliennes

3 tiges  
de coriandre hachée

20 cubes  
de daïkon non pelé

2 c. à soupe (15 ml)  
de sauce soja légère

Quelques  
feuilles de chrysanthème  
comestible

Huile de sésame

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 4  
Temps de préparation : 10 minutes  
Temps de cuisson : 35 minutes

1. Réhydrater les shiitakes dans l'eau pendant quelques heures.
2. Amener le bouillon contenant l'eau, le gingembre, l'oignon, la coriandre, le daïkon, la sauce soja, l'eau de shiitake et les shiitakes à ébullition.
3. Laisser frémir 30 minutes.
4. Enlever les morceaux de gingembre.
5. Pendant les dernières minutes, ajouter le chrysanthème et l'huile de sésame.



*Zingiber officinale*  
Gingembre  
Ginger

## VÉGÉTAL VEDETTE : GINGEMBRE

Le gingembre est une plante vivace tropicale dont on consomme le rhizome, frais ou séché (sous forme d'épice). Il est largement employé dans la cuisine asiatique.

Le saviez-vous? L'asaret du Canada (*Asarum canadense*), qui est indigène au Québec, est aussi appelé gingembre sauvage, mais il n'est nullement apparenté au vrai gingembre. Cette espèce est désignée vulnérable à la récolte au Québec.

Il est possible de cultiver du gingembre au Québec. On le plante un peu comme les pommes de terre, en choisissant des rhizomes qui portent des yeux (bourgeons). On démarre la culture à l'intérieur vers la fin de l'hiver, puis on place le pot à l'extérieur en été ou on met le gingembre en terre. La récolte s'effectue en septembre. Comme la saison de croissance est courte sous notre climat, les rhizomes obtenus sont plus petits que ceux du commerce.

# COUSCOUS ESTIVAL DE CHOU-FLEUR

Lundi 22 juillet

Chef : Andersen Lee



© Les Survenants

Une recette unique pour cuisiner le chou-fleur frais dans son intégralité.  
Laissez-vous surprendre!

## INGRÉDIENTS

½ (500 g)  
chou-fleur haché  
(cœur et fleurettes)

4 tasses (1 L)  
d'eau

Quelques  
feuilles de chou-fleur blanchies

Quelques  
feuilles de roquette

5 c. à soupe (75 ml)  
de Lao Gan Ma Chili Crisp

Sel

Jus et zeste d'un demi citron

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 4

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes

### Couscous

1. Couper un demi centimètre de la base du chou-fleur.
2. Séparer les fleurettes, le cœur et les feuilles de chou-fleur.
3. Dans un robot culinaire ou au couteau, hacher les fleurettes de chou-fleur en très petits morceaux.
4. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Plonger les feuilles de chou-fleur et le cœur coupé en petits morceaux dans l'eau bouillante. Laisser cuire pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
5. Retirer le tout et plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée pour stopper la cuisson.
6. Hacher les feuilles et le cœur du chou-fleur.
7. Dans un récipient, ajouter le chou-fleur, les feuilles de roquette, le Chili Crisp, le sel, le jus et le zeste de citron et bien mélanger. Servir dans un bol ou une assiette avec la présentation de son choix.



*Brassica oleracea*  
(gr. Botrytis)  
Chou-fleur, Cauliflower

## VÉGÉTAL VEDETTE : CHOU-FLEUR

Le chou-fleur est l'un des nombreux légumes (avec le chou-rave, le chou frisé, le brocoli, le chou de Bruxelles, etc.) issus du chou sauvage, *Brassica oleracea*. On consomme principalement ses boutons floraux, d'où l'utilisation du terme légume-fleur, mais ses feuilles se mangent aussi. Pendant longtemps, seuls les choux-fleurs blancs étaient offerts dans les supermarchés, mais on en trouve maintenant des orangés, des verts et des pourpres.

Le saviez-vous? La culture du chou-fleur présente certains défis. La plante tolère des températures allant de 4 à 38 °C, mais développe des boutons floraux seulement entre 15 et 20 °C. Par conséquent, si la température moyenne lors de sa croissance est trop élevée, le plant de chou-fleur peut ne produire que des feuilles.

Le chou-fleur était déjà connu des Romains au VI<sup>e</sup> siècle avant l'ère commune. Aujourd'hui, sa culture commerciale occupe une place importante mondialement.

# RISOTTO À L'ÉPEAUTRE FUMÉ, ET À L'ARROCHE HASTÉE

Mardi 23 juillet

Chef : Jean Michel Leblond



© Les Survenants

Réconfortant et regorgeant de saveurs intenses, ce plat offre une touche d'originalité par son choix d'un grain moins commun et subtilement fumé.

## INGRÉDIENTS

1 (20 g)  
échalote française  
ciselée

1  
gousse d'ail hachée

2 c. à soupe (30 ml)  
d'huile d'olive

1 c. à soupe (15 g)  
de pesto de fleur d'ail

1 tasse (200 g)  
d'épeautre cru  
légèrement fumé

½ tasse (120 ml)  
de vin blanc

6 ¼ tasses (1.5 L)  
de bouillon de  
légumes (chaud)

2 c. à soupe (30 g)  
de purée d'arroche  
hastée (épinard de mer)

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

½ tasse (120 g)  
de parmesan râpé

Le zeste de ½  
citron

Le jus de ½  
citron

Sel et poivre

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 18 minutes

1. Dans une poêle moyenne, faire suer l'échalote et l'ail dans 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive. Ajouter le pesto de fleur d'ail et laisser fondre à feu moyen environ 2 minutes.
2. Ajouter l'épeautre et torrifier les grains à feu moyen environ 2-3 minutes en remuant constamment. Augmenter le feu, puis déglacer au vin blanc. Laisser réduire de moitié, puis baisser le feu à moyen.
3. À l'aide d'une louche, ajouter le bouillon de légumes chaud à l'épeautre. Le bouillon devrait à peine recouvrir les grains. Cuire doucement en ajoutant du bouillon au besoin lorsque l'épeautre a absorbé celui-ci. Environ 18 minutes.
4. Ajouter la purée d'arroche hastée.
5. Retirer la poêle du feu, ajouter le beurre et le parmesan et mélanger vigoureusement à l'aide d'une cuillère de bois afin d'amalgamer le risotto.

### Pour le service

1. Ajouter le zeste et le jus de citron, saler et poivrer au goût, puis servir sur une assiette.



*Triticum aestivum*  
subsp. *spelta*  
Épeautre, Spelt

## VÉGÉTAL VEDETTE : ÉPEAUTRE

L'épeautre est un grain ancien, c'est-à-dire que l'on considère qu'il n'a pas subi beaucoup de sélections par l'être humain au fil des siècles. Cultivé depuis des millénaires, c'est un proche parent du blé tendre (*Triticum aestivum* subsp. *aestivum*). Cette céréale possède un bon goût de noisette. Il est recommandé de faire tremper les grains avant la cuisson pour les ramollir.

Le saviez-vous? Contrairement au blé, l'épeautre doit être décortiqué avant d'être moulu, ce qui signifie qu'on retire l'enveloppe dure entourant le grain. La farine obtenue après mouture est qualifiée de panifiable, ce qui veut dire qu'elle contient assez de gluten pour en faire du pain.

Membre de la famille des Poacées (ou Graminées), l'épeautre est potentiellement issu d'une hybridation naturelle entre deux autres espèces. L'hypothèse la plus populaire voudrait que ses parents soient l'engrain ou petit épeautre (*Triticum monococcum*) et l'amidonnié (*Triticum turgidum* subsp. *dicoccum*).

## AGUACHILE D'ARROCHE HASTÉE ET DE DAÏKON, ARGOUSIER, CONCOMBRE ET PIMBINA

Mercredi 24 juillet

Chef : Jean Michel Leblond



© Les Survenants

Ce ceviche revisité offre un délicieux contraste entre la salinité de l'arroche hastée et l'acidité forestière du pimбина.

### INGRÉDIENTS

#### Aguachile

1 tasse (200 g)  
d'arroche hastée (épinard de mer)

2 c. à soupe (30 g)  
de fruits d'argousier

½ (150 g)  
concombre anglais tranché

1 c. à soupe (15 ml)  
de miel

½ (10 g)  
chili jalapeño, épépiné  
et finement haché

Le jus de 1 lime (15 ml)

Le zeste de ½ lime (5 g)

Sel et poivre

#### Daïkon mariné

1 (250 g)  
daïkon tranché en rubans fins

Quelques  
feuilles d'arroche hastée

2 c. à soupe (30 g)  
de fruits de pimбина

### MARCHE À SUIVRE

Portions : 4

Temps de préparation : 40 minutes

#### Aguachile

1. Dans un mixeur, ajouter l'arroche hastée hachée, les fruits d'argousier, le concombre tranché, le miel, le chili jalapeño, le jus de lime, le zeste, le sel et le poivre.
2. Mixer à vitesse moyenne à élevée pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Placer un tamis ou une passoire fine au-dessus d'un bol.
4. Verser le mélange du mixeur dans le tamis pour filtrer le liquide. Utiliser le dos d'une cuillère pour presser le mélange et extraire le maximum de liquide.

#### Daïkon mariné

5. Disposer les rubans de daïkon dans un bol.
6. Verser le jus filtré d'arroche hastée sur les rubans de daïkon.
7. Mélanger délicatement pour bien enrober le daïkon avec le jus.
8. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes pour permettre aux saveurs de se développer.

#### Pour le service

1. Égoutter légèrement le daïkon si nécessaire et le déposer dans un bol de service.
2. Garnir avec des feuilles d'arroche hastée et les fruits de pimбина.
3. Ajuster l'assaisonnement avec un peu de sel et de poivre si nécessaire.



*Atriplex prostrata*  
Arroche hastée  
Creeping saltbush

## VÉGÉTAL VEDETTE : ARROCHE HASTÉE

L'arroche hastée pousse naturellement sur les rivages maritimes du Québec. Ses feuilles et ses jeunes pousses sont comestibles. Leur goût se rapproche de celui de l'épinard, mais avec une note salée. Leur texture est également plus rugueuse. On utilise la plante de la même façon que l'épinard traditionnel; on lui donne d'ailleurs aussi le nom d'épinard de mer.

Le frère Marie-Victorin, fondateur du Jardin botanique de Montréal, décrivait cette espèce comme étant « une excellente salade, et une ressource précieuse pour les gens de mer qui naviguent autour du golfe du Saint-Laurent, ainsi que pour les populations riveraines ».

Le saviez-vous? L'arroche hastée est considérée comme étant un légume de cueillette puisqu'elle n'est pas cultivée commercialement par des maraîchers. Pour s'en procurer, il faut s'approvisionner auprès d'entreprises qui mettent en œuvre des méthodes de récolte responsables et durables.

# CHOU CROUSTILLANT FARCI D'UN CRÉMEUX AU CITRON ET D'UNE MARMELADE DE CALAMONDIN, SURMONTÉ D'UNE CHANTILLY CHOCOLAT BLANC À LA LIME KAFFIR

Jeudi 25 juillet

Chef : Rémy Couture



© Les Survenants

Des agrumes cultivés au Québec? Oui, c'est possible! Ce dessert alléchant fait la part belle à ces fruits exotiques qui arrivent à prendre racine en territoire nordique. Découverte étonnante assurée!

## INGRÉDIENTS

### Crèmeux au citron

¾ de tasse (180 g) de jus citron  
Le zeste d'un citron  
1 ¼ tasse (250 g) de sucre  
5 (250 g) oeufs  
1 feuille de gélatine  
1 ½ tasse (340 g) de beurre non salé

### Chantilly chocolat blanc et lime kaffir

3 tasses (750 g) de crème 35%  
2 limes kaffir et leurs feuilles  
4 tasses (500 g) de chocolat blanc en pastilles

### Craquelin à choux

3 c. à soupe (40 g) de beurre non salé  
¼ tasse (50 g) de cassonade  
½ tasse (50 g) de farine tout usage

### Marmelade de calamondin

4 calamondins frais  
2 tasses (500 ml) d'eau  
2 tasses (400 gr) de sucre

### Pâte à choux

2 tasses (500 g) de lait  
2 c. à soupe (30 g) de sucre  
1c. à thé (5 g) de sel  
1 tasse (225 g) de beurre non salé  
1 ¼ tasse (160 g) de farine tout usage  
6 (300 g) oeufs

### Pour le service

Feuilles de basilic

## MARCHE À SUIVRE

### Crèmeux au citron

1. Dans une casserole, mélanger le jus de citron, le zeste, le sucre et les œufs, et cuire en remuant constamment à l'aide d'un fouet jusqu'à 185 °F (85 °C).
2. Dans de l'eau glacée, faire tremper la feuille de gélatine et bien essorer celle-ci une fois détendue.
3. Verser le mélange de citron cuit dans un grand récipient et ajouter la gélatine. Laisser refroidir jusqu'à 140 °F (60 °C).
4. Par la suite, incorporer le beurre tempéré et passer au pied mélangeur 3-4 minutes pour bien émulsionner la crème.
5. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de fourrer les choux.

### Chantilly chocolat blanc à la lime kaffir

1. Dans une casserole, faire bouillir la crème avec les écorces/feuilles de lime kaffir. Laisser infuser 5 minutes et verser sur le chocolat blanc à l'aide d'un tamis.
2. Bien mélanger à l'aide d'un fouet et réserver de 12 à 24 h au réfrigérateur.
3. Fouetter la crème juste avant de dresser vos choux. La texture de chantilly sera plus épaisse et crémeuse.

### Craquelin

1. Mélanger tous les ingrédients du craquelin en les malaxant, de manière à former une pâte homogène.
2. Rouler la pâte en boule, puis l'étaler entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 2 millimètres environ.
3. Réserver au réfrigérateur.

### Marmelade

1. Trancher les calamondins en fines tranches en retirant les pépins.
2. Faire bouillir l'eau et le sucre et verser aussitôt sur les calamondins tranchés et laisser macérer 24 h.
3. Égoutter les calamondins confits et pulser au robot coupe pour obtenir une mixture hachée et non une purée.

### Préparation des choux

1. Dans une moyenne casserole, faire bouillir le lait, le sucre, le sel et le beurre à feu élevé.
2. À l'aide d'une cuillère de bois, ajouter la farine au mélange bouillant, bien agiter pendant 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse qui décolle du fond de la casserole.
3. Déposer la pâte dans un cul de poule et ajouter les œufs un à un à l'aide d'une cuillère de bois ou effectuer cette manipulation au robot culinaire.
4. Préchauffer le four à 425 °F (218 °C).
5. À l'aide d'une poche à pâtisserie, disposer des boules de 3-4 centimètres de diamètre sur une plaque à pâtisserie et un papier sulfurisé.
6. Couper le craquelin du même diamètre que les choux et le déposer sur le dessus avant la cuisson.
7. Cuire 10-15 minutes à 425 °F (218 °C) et ensuite descendre le four à 325 °F (163 °C) environ durant 30 minutes.

### Dressage

1. Farcir les choux par-dessous avec la crème citron et décorer avec la chantilly chocolat blanc et lime kaffir et la marmelade de calamondin sur le dessus. Râper quelques zestes d'agrumes et garnir d'une feuille de basilic.



*Citrus x microcarpa*  
Calamondin  
Calamondin

## VÉGÉTAL VEDETTE : CALAMONDIN

Le calamondin est un petit agrume qui produit des fruits comestibles orangés atteignant environ 4 cm de diamètre. Il s'agirait d'un hybride (un croisement) entre un kumquat (*Citrus japonica*) et un mandarinier (*Citrus reticulata*).

Le saviez-vous? Le fruit du calamondin, contrairement à d'autres agrumes plus populaires au Québec tels que l'orange, a une peau très mince. Son goût est sucré alors que la pulpe est très acide.

Les fleurs blanches et parfumées du calamondin sont très décoratives. Cet arbuste peut être cultivé en pot dans la maison dans une pièce ensoleillée. Toutefois, pour obtenir des fruits, les fleurs doivent être pollinisées. Il faut donc placer le calamondin à l'extérieur pendant la belle saison pour que les insectes s'en chargent ou encore jouer à l'abeille et polliniser les fleurs manuellement pour assurer leur fécondation.



# DÉCLINAISON DE PISSENLIT

Lundi 29 juillet

Cheffe : Léa Talbot



© Les Survenants

Des racines torréfiées aux tiges et feuillages transformées en sauce passe-partout, en passant par les boutons floraux marinés et les fleurs fraîches en garniture, le pissenlit offre une infinité de possibilités. Une plante négligée à savourer dans son entièreté.

## INGRÉDIENTS

### Sablés aux racines de pissenlit torréfiées

1 tasse (150 g) de riz de la Gaspésie (avoine nu, riz des prairies)

½ tasse (100 g) de farine de millet

¾ tasse (100 g) de graines de lin moulues

1 c. à soupe (15 g) de poudre de racine de pissenlit torréfiée

2 ½ c. à thé (12 g) de sel

½ tasse (125 g) de beurre nourri à l'herbe (très froid)

½ tasse (85 g) de yaourt de brebis

2 (100 g) oeufs

### Sauce au chanvre et feuillage de pissenlit

½ tasse (70 g) de graines de chanvre

6-8 tasses (125 g) de feuillage de pissenlit

2 c. à thé (10 g) de sel

1 ½ c. à soupe (25 g) de sirop d'érable

1 ½ c. à soupe (25 g) de vinaigre de cidre de pomme

½ tasse (100 g) d'huile d'olive

### Boutons de pissenlit marinés au thé du Labrador

2 tasses (500 ml) de vinaigre de cidre de pomme

¾ tasse (180 ml) de sirop d'érable

1 c. à soupe (15 g) de sel

1 c. à soupe (5 g) d'épices à marinade

8 feuilles de thé du Labrador

2 tasses (500 ml) de glace

½ tasse (100 g) de boutons de pissenlit

## MARCHE À SUIVRE

### Sablés aux racines de pissenlit torréfiées

1. Dans un Vitamix, broyer le riz de la Gaspésie en farine.
2. Dans un robot culinaire, ajouter tous les ingrédients secs et le beurre froid coupé en cubes. Pulser quelques fois et transférer dans un cul-de-poule.
3. Ajouter le yaourt et les œufs et mélanger à l'aide d'une maryse ou à la main pour obtenir une pâte homogène.
4. Rouler la pâte en cylindre et réfrigérer minimum 2 heures ou du jour au lendemain.
5. Couper la pâte en rondelles de 1 cm et cuire au four à 350 °F (177 °C) environ 15-18 minutes ou jusqu'à ce que les sablés soient bien dorés.

\* Il est possible de congeler les sablés crus et de les couper quelques heures avant de les enfourner pour une texture encore plus craquante.

### Sauce au chanvre et feuillage de pissenlit

1. Ajouter tous les ingrédients, sauf l'huile, dans un Vitamix.
2. Démarrer le Vitamix et verser l'huile en filet continu tout en émulsifiant.

\* L'amertume du feuillage est plus élevée en été qu'au printemps. Il est donc recommandé de remplacer une partie du feuillage de pissenlit par un feuillage doux (épinard, orpin, mauve, persil, etc.).

### Boutons de pissenlit marinés au thé du Labrador

1. Porter à ébullition le vinaigre avec le sirop d'érable, le sel et les épices à marinade.
2. Éteindre le feu et ajouter les feuilles de thé du Labrador. Laisser infuser 10 minutes.
3. Passer le liquide chaud dans un chinois étamine, dans un contenant rempli avec la glace.
4. Blanchir les boutons dans de l'eau salée pendant 3-5 minutes, égoutter et plonger dans un bain d'eau glacée.
5. Ajouter les boutons dans la marinade. \* Ils se conservent bien dans un pot Masson stérilisé.

**Petite note :** Les inflorescences sont bien comestibles! Je vous propose de garnir les bouchées avec quelques « pétales » ou autres fleurs de saison de votre choix.



*Taraxacum officinale*  
Pissenlit officinal  
Common dandelion

## VÉGÉTAL VEDETTE : PISSENLIT

Toutes les parties du pissenlit sont comestibles. On peut faire diverses boissons avec ses racines et ses inflorescences, ses jeunes feuilles sont excellentes en salade et ses boutons floraux peuvent être marinés et employés comme des câpres.

Le saviez-vous? Le pissenlit est parfois nommé « dent-de-lion » en référence à ses feuilles grossièrement dentées qui rappellent la dentition du roi de la jungle. Cette appellation est également à l'origine de son nom commun anglais.

Le pissenlit est originaire d'Eurasie. Longtemps prisé en Europe, il a été volontairement introduit en Amérique du Nord par les colonisateurs comme plante alimentaire et médicinale. Il s'y est bien établi (c'est une espèce dite naturalisée). Au fil du temps, le pissenlit est devenu une « mauvaise herbe » à maîtriser, mais il retrouve petit à petit ses lettres de noblesse, grâce entre autres à l'attrait qu'il exerce envers les pollinisateurs.

# LA KHOUBIZA

Mardi 30 juillet

Chef : Samy Benabed



© Samy Benabed

On découvre une plante potagère d'autrefois et on revisite un classique de la cuisine marocaine : une tombée de feuilles de mauve assaisonnées avec des groseilles lacto-fermentées servie sur une tartelette.

## INGRÉDIENTS

½ tasse (120 ml)  
d'huile d'olive

1  
petit bouquet de coriandre hachée

10  
gousses d'ail hachées

Sel au goût

1 c. à thé (5 g)  
de poivre Clavaler d'Amérique

Piment Gorria moulu au goût

¼ tasse (50 ml)  
de verjus

4 tasses (120 g)  
de feuilles de mauve des bois

1 tasse (100 g)  
de groseilles

1  
petit bouquet de persil haché

Fonds de tartelette cuits

Pétales de mauve  
pour la décoration

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 8

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

1. Dans une marmite à feu moyen, verser l'huile d'olive.
2. Ajouter la coriandre, l'ail, le sel, le poivre clavaler, le piment Gorria et le verjus. Remuer pendant une minute.
3. Ajouter les feuilles de mauve et remuer régulièrement pendant 15 minutes.
4. Laisser refroidir.
5. Garnir les tartelettes avec la khoubiza froide.
6. Décorer avec les pétales de mauve et des groseilles.



*Malva sylvestris*  
Mauve des bois  
High mallow

## VÉGÉTAL VEDETTE : MAUVE DES BOIS

La mauve des bois, aussi appelée grande mauve, est à la fois ornementale et comestible. Ses feuilles peuvent être cuisinées comme les épinards et les remplacent aisément. Ses fleurs roses striées de pourpre sont principalement employées pour ajouter de la couleur à un plat.

Le saviez-vous? Des écrits confirment que la mauve est consommée depuis au moins 2 000 ans! Ses feuilles ont été progressivement remplacées par l'épinard au fil du temps, un choix potentiellement motivé par la texture plus mucilagineuse des feuilles de la mauve.

Originaires de l'Eurasie ainsi que du nord de l'Afrique, la mauve est encore considérée comme un légume de cueillette en Méditerranée. Elle n'y est pas cultivée, mais plutôt récoltée à l'échelle locale où elle pousse abondamment en sol perturbé. Il est possible de se procurer cette plante au Québec et de la cultiver à des fins ornementales ou culinaires.

# GLACE À LA MATRICAIRE ODORANTE SUR CRUMBLE AU POIVRE CLAVALIER

Mercredi 31 juillet

Chef : Samy Benabed



© Les Survenants

Un savoureux mariage entre le parfum d'ananas de la matricaire odorante, une plante commune de la ville et de la campagne, et les notes d'agrumes du poivre clavalier, un trésor de la forêt.

## INGRÉDIENTS

### Glace

- ½ tasse (90 g) de crème
- ½ tasse (100 g) de matricaire odorante
- 1 ½ tasse (330 g) de lait
- 1 tasse (100 g) de sucre
- 4 (100 g) jaunes d'œufs

### Crumble

- ½ tasse (100 g) de beurre non salé
- 1 tasse (100 g) de sucre
- 1 tasse (100 g) de farine
- ¼ c. à thé (4 g) de poivre Clavalier d'Amérique moulu

## MARCHE À SUIVRE

Portions : 8

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes (cuisson)/24 h (congélation)

### Glace

1. Faire chauffer la crème et y faire infuser la matricaire pendant 1 heure.
2. Chauffer la crème et le lait et incorporer le sucre et les jaunes d'œufs.
3. Monter la température du mélange à 180 °F (82 °C) tout en mélangeant.
4. Laisser refroidir au frigo pendant 12 heures.
5. Turbiner dans une sorbetière.

### Crumble

1. Préchauffer le four à 356 °F (180°C).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un cul-de-poule avec les doigts.
3. Une fois le mélange homogène, mettre sur une plaque à pâtisserie et enfourner 15 minutes jusqu'à dorure adéquate.
4. Laisser refroidir à l'air libre.

### Pour le service

Servir le crumble dans un bol et le surplomber de crème glacée.



*Matricaria discoidea*  
Matricaire odorante  
Pineappleweed



*Zanthoxylum americanum*  
Clavalier d'Amérique  
Northern prickly-ash

## VÉGÉTAUX VEDETTES : MATRICAIRE ODORANTE ET POIVRE CLAVALIER D'AMÉRIQUE

La matricaire odorante est une plante annuelle originaire de l'ouest de l'Amérique du Nord qui s'est naturalisée au Québec. Elle fait maintenant partie de la flore urbaine et est souvent qualifiée de « mauvaise herbe ». Ses inflorescences et ses feuilles sont comestibles. Elles dégagent une odeur d'ananas lorsque froissées.

Le clavalier d'Amérique est quant à lui un arbuste épineux indigène au Québec qui pousse à la lisière des forêts. Ce sont ses fruits de la taille d'un grain de poivre qui sont consommés. Ils ont des arômes d'agrumes et picotent la langue. Cette épice québécoise est difficile à dénicher commercialement.

Le saviez-vous? Le fruit du clavalier d'Amérique est parfois appelé poivre clavalier, mais il s'agit d'un faux poivre. Le clavalier appartient à la famille des Rutacées, dont font partie les agrumes, alors que les véritables poivriers sont des Pipéracées.

# CRÈME GLACÉE AU SAFRAN

Jeu*di* 1<sup>er</sup> août

Chef : Mostafa Rougaïbi



© Les Survenants

Par son arôme et sa couleur, le safran est un bijou de la nature. Emblématique épice du Maroc, il s'épanouit aussi sous nos latitudes et se cuisine en plats salés comme sucrés. Profitons-en!

## INGRÉDIENTS

2 ½ tasses (600 ml)  
de lait 3.25%

¼ tasse (60 g)  
de beurre non salé

2 cuillères à soupe (30 g)  
de lait en poudre 0%

4 (80 g)  
jaunes d'œufs

½ tasse (130 g)  
de sucre

2 ½ cuillères à soupe (35 g)  
de glucose atomisé

1 cuillère à thé (3 g)  
de stabilisateur à crème glacée

15  
stigmates de safran

## MARCHE À SUIVRE

Portions: 8 portions

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 à 25 minutes

1. Bouillir le lait avec le beurre et le lait en poudre.
2. Blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre, le glucose atomisé et le stabilisateur.
3. Additionner le lait bouillant au mélange obtenu et cuire le tout à 185 °F (85 °C).
4. Passer au chinois et mixer pendant une minute.
5. Ajouter le safran et refroidir rapidement à 37,4 °F (3 °C).
6. Laisser maturer 4 heures minimum.
7. Mixer de nouveau et turbiner dans une sorbetière.



*Crocus sativus*  
Safran cultivé  
Saffron crocus

## VÉGÉTAL VEDETTE : SAFRAN

Le safran est une épice qui est souvent surnommée l'«or rouge». On l'obtient en prélevant les stigmates rouges de la fleur; chaque fleur de safran en possède trois. Le stigmate est l'extrémité de l'organe reproducteur femelle qui capte les grains de pollen.

Le saviez-vous? Dans les supermarchés, on trouve souvent du faux safran (safran bâtard, mexicain ou américain) constitué des pétales du carthame, une plante qui n'a aucun lien de parenté avec le safran. Le véritable safran est une épice onéreuse. Son coût élevé s'explique notamment par le labeur requis pour le produire. Il faut cueillir les fleurs entières manuellement puis en retirer minutieusement les stigmates, fleur par fleur. Pour obtenir 1 kg de safran sec, il faut 150 000 fleurs!

Le safran peut être cultivé au Québec. Les fleurs mauves de cette plante à bulbe sont produites à l'automne.

# RADIS RÔTIS SUR TARTINADE DE HARICOTS BLANCS AU PESTO DE FANES DE RADIS

Lundi 5 août

Cheffe : Loounie



© Loounie

Souvent boudé en raison de son goût piquant, le radis mérite d'être célébré à sa juste valeur. Cuisiné de la racine à la feuille, il s'offre ici dans une petite bouchée riche en saveurs et en textures.

## INGRÉDIENTS

### Radis rôtis

1 botte de radis (fanés et radis séparés)  
2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola  
1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable

1 pincée de sel

### Pesto de fanes

2 tasses de fanes de radis (environ la moitié des fanes de la botte)

1 tasse de feuilles de basilic  
½ tasse de feuilles de menthe  
Eau bouillante

Eau froide et glaçons  
¼ tasse (60 ml) de levure alimentaire

2 c. à soupe (30 ml) de graines de chanvre décortiquées

1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable

2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de cidre

1 pincée de sel  
¼ tasse (60 ml) d'huile de tournesol, de canola ou d'olive

### Tartinade de haricots blancs

¼ tasse (60 ml) de tahini  
1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre  
2 gousses d'ail, hachées

1 pincée de sel

1 boîte (398 ml) de haricots blancs, égouttés et rincés

Glaçons ou eau froide, au besoin

### Pour le service

Huile, poivre et herbes fraîches (facultatif)

## MARCHE À SUIVRE

### Radis rôtis

1. Bien laver les radis et couper les extrémités, puis couper les radis en deux.
2. Dans une poêle à feu moyen, faire chauffer l'huile. Ajouter les radis face coupée vers le bas dans la poêle. Sans les toucher, laisser les radis rôtir durant 5-6 minutes. Lorsqu'ils sont bien colorés d'un côté, tourner à l'aide de pinces et poursuivre la cuisson durant 2-3 minutes. Baisser le feu à doux-moderé, couvrir et poursuivre la cuisson 2 minutes.
3. Retirer le couvercle, ajouter le sirop d'érable et le sel et bien brasser. Retirer la poêle du feu.

### Pesto de fanes

1. Dans un bol, mettre les fanes de radis, le basilic et la menthe. Couvrir avec de l'eau bouillante et laisser tremper pendant 1 minute.
2. Avec des pinces, transférer les fanes et les herbes dans un bain d'eau glacée. Laisser reposer pendant 2 minutes. Avec les mains, presser pour retirer l'excédent d'eau des feuilles et transférer dans le contenant d'un robot-culinaire ou d'un mélangeur.
3. Ajouter la levure alimentaire, les graines de chanvre, le sirop d'érable, le vinaigre de cidre et le sel. Broyer jusqu'à ce que les herbes soient bien hachées.

4. Ajouter l'huile en filet et continuer de broyer jusqu'à l'obtention d'une texture de sauce. Réserver.

### Tartinade de haricots

1. Dans le contenant d'un robot-culinaire, mettre le tahini, le vinaigre de cidre, l'ail et une pincée de sel. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
2. Ajouter les haricots et 3-4 glaçons et broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.

### Pour l'assemblage

1. Étendre la tartinade de haricots au fond d'une assiette de service.
2. Garnir avec le pesto et mélanger légèrement pour obtenir un effet marbré si on le souhaite.
3. Ajouter les radis tièdes.
4. Garnir avec un filet d'huile, du poivre concassé et des herbes fraîches si on le souhaite.

**Note :** La tartinade, le pesto et les radis rôtis se conservent 3-4 jours au réfrigérateur. Il est préférable de les conserver séparément et de les assembler uniquement au moment de servir.



*Raphanus raphanistrum*  
subsp. *sativus*  
Radis, Radish

## VÉGÉTAL VEDETTE : RADIS

Le radis commun est un légume à croissance très rapide. On peut donc le semer et le récolter plusieurs fois pendant la saison. Comme il aime la fraîcheur, il vaut toutefois mieux effectuer les semis successifs au printemps. Les feuilles du radis sont comestibles, mais c'est principalement sa racine qui est utilisée. On le classe donc avec les légumes-racines.

Le saviez-vous? Il existe plusieurs catégories et cultivars de radis, aux formes et aux couleurs variées. Ceux qui sont récoltés tôt en saison (dont le radis commun) sont souvent appelés des « radis d'été ». Les « radis d'hiver » comprennent notamment le radis daïkon qui est très prisé dans la cuisine asiatique. On le cultive surtout en fin d'été et à l'automne. Chez le radis serpent, aussi nommé radis queue de rat, ce n'est pas la racine qui est consommée, mais plutôt ses fruits allongés (siliques).

## ÉCRASÉ DE GOURGANES AU CITRON ET À LA MENTHE, PANISSES À LA FARINE DE GOURGANES

Mardi 6 août

Chef : Stelio Perombelon



© Les Survenants

Largement cultivée autrefois, la gourgane fait un retour en force. Tendre et savoureuse, cette légumineuse est mise en vedette dans la réinterprétation de la panisse, une spécialité du Sud de la France.

### INGRÉDIENTS

#### Panisses à la farine de gourganes

¼ tasse (90 g)  
de farine de pois  
chiches  
½ tasse (60 g)  
de farine de gourganes  
2 ½ tasse (600 ml)  
d'eau froide  
2 c. à soupe (30 ml)  
d'huile d'olive  
1 ¼ c. à thé (5 g)  
de sel fin

#### Écrasé de gourganes au citron et à la menthe

2 tasses (300 g)  
de gourganes cuites  
12  
feuilles de persil plat  
déchirées  
6  
feuilles de menthe  
déchirées  
1  
gousse d'ail émincée  
1 c. à soupe (15 ml)  
de jus de citron  
et le zeste  
¼ tasse (60 g)  
de labneh  
1  
pincée de sel  
Quantité suffisante  
d'huile de canola  
pour la cuisson  
Poivre

### MARCHE À SUIVRE

#### Panisses à la farine de gourganes

1. Chemiser un moule à pain d'environ 11 cm x 20 cm de papier film.
2. Rassembler et tamiser les farines dans un cul de poule. Ajouter la moitié de l'eau et mélanger au fouet. Réserver.
3. Chauffer le reste de l'eau, l'huile et le sel dans une casserole moyenne. Lorsque le liquide bout, ajouter le contenu du cul de poule et remuer constamment. Cuire à feu moyen en remuant constamment au fouet durant 6 minutes.
4. Verser le mélange dans le moule chemisé et lisser. Laisser refroidir à la température de la pièce, puis refroidir durant 3 heures.
5. Découper en 12 tranches d'environ 1,5 cm et couper chaque tranche en 2 en diagonale. Réserver au frais.

#### Écrasé de gourganes au citron et à la menthe

1. Pour l'écrasé, combiner les gourganes, le persil, la menthe et l'ail dans le bol d'un robot-culinaire. Pulser quelques fois pour obtenir une texture grossière.
2. Ajouter le jus de citron, le labneh et le sel. Pulser encore une fois et transférer dans un bol au frais.
3. Chauffer une poêle antiadhésive d'environ 20 cm de diamètre à feu moyennement élevé durant 1 minute. Ajouter un filet d'huile et chauffer 20 secondes. Déposer les tranches de panisses et laisser reposer environ 1 minute avant de retourner sur l'autre côté. Cuire une minute supplémentaire et transférer sur une assiette avec un papier absorbant. Procéder en deux fois.

#### Pour le service

Servir les panisses sur une assiette avec un bol d'écrasé de gourganes parsemé de zestes de citron et de poivre fraîchement moulu.



*Vicia faba*  
Fève gourgane  
Broad bean

### VÉGÉTAL VEDETTE : GOURGANE

La fève gourgane ou gourgane, qui est généralement nommée fève en France, est une Fabacée (Légumineuse) dont l'ancêtre sauvage est inconnu. Cultivée depuis plus de 9 000 ans, elle était fréquemment consommée en Nouvelle-France. Sa culture était aisée et sa productivité abondante. Cependant, tant en Amérique du Nord qu'en Europe, sa popularité a chuté et elle a fini par être supplantée par le haricot et la pomme de terre.

Le saviez-vous? Au Québec, le haricot (*Phaseolus vulgaris*) est souvent appelé «fève» et la fève est nommée «gourgane». Cette appellation viendrait des colonisateurs français et est probablement d'origine normande.

La gourgane est surtout cultivée au Saguenay-Lac-Saint-Jean et dans Charlevoix. Elle est l'ingrédient principal de la soupe à la gourgane, un plat traditionnel.

# RILLETES AUX PLEUROTÉS, MOUTARDE À L'ÉRABLE

Mercredi 7 août

Cheffe : Loounie



© Loounie

Les champignons gagnent à être connus en cuisine végétarienne autant pour la richesse de leur saveur que pour les différentes textures qu'ils peuvent apporter. On les cuisine ici en rillettes toutes simples à base d'ingrédients accessibles et de pleurotes locaux.

## INGRÉDIENTS

### Rillettes

1 tasse (250 ml)  
de lentilles rouges  
sèches, bien rincées

½ tasse (125 ml)  
de graines de  
tournesol crues  
écâlées

½ tasse (125 ml)  
de protéine végétale  
texturée (PVT)

2 tasses (500 ml)  
d'eau

¼ c. à thé (1,25 g)  
de sel

Environ 1 barquette  
(300 g)  
de pleurotes

2 tiges  
de fleur d'ail

3 c. à soupe (45 ml)  
d'huile de canola

3 c. à soupe (45 ml)  
de beurre végétalien

2 c. à soupe (30 ml)  
de levure alimentaire  
en flocons

Une pincée  
de sel

2 c. à thé (10 ml)  
de sirop d'érable

2 c. à thé (10 ml)  
de vinaigre de cidre

Sel et poivre au goût

### Moutarde à l'érable

¼ tasse (60 ml)  
de moutarde de Dijon

1 c. à soupe (15 ml)  
de sirop d'érable

### Pour servir

Croûtons de pain ou  
craquelins au choix

Ciboulette hachée  
(facultatif)

## MARCHE À SUIVRE

### Rillettes

1. Dans un chaudron, mettre les lentilles rincées, les graines de tournesol, la protéine végétale texturée, l'eau et ¼ de c. à thé de sel. Bien mélanger et porter à ébullition.
2. Une fois que la préparation bout, baisser le feu à doux, couvrir et laisser mijoter durant 10-12 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et le liquide absorbé. Retirer du feu. À l'aide d'un pied-mélangeur, broyer la préparation en prenant soin de conserver un peu de texture (on ne veut pas une purée lisse). Réserver.
3. Avec les doigts, défaire les pleurotes en suivant le sens des fibres pour obtenir une texture similaire à celle du poulet effiloché. Préparer les tiges de fleur d'ail en retirant la partie coriace et en hachant finement le reste des tiges. Réserver.
4. Dans une poêle à feu moyen-élevé, à sec, faire dorer les pleurotes effilochés durant 4-5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés et qu'ils aient rejeté leur humidité. Réserver les pleurotes dans un bol à part.
5. Dans la même poêle, à feu moyen-élevé, mettre l'huile, le beurre végétalien, la fleur d'ail, la levure alimentaire en flocons et une pincée de sel. Faire sauter durant 3 minutes, ou jusqu'à ce que le beurre soit bien fondu et que la fleur d'ail

dégage bien son parfum. Ajouter les pleurotes, le sirop d'érable et le vinaigre de cidre, puis faire sauter le tout durant 2 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient bien réhydratés avec l'huile.

6. Ajouter le contenu de la poêle dans le chaudron avec la préparation de lentilles, puis mélanger pour bien répartir les champignons. À l'aide du pied-mélangeur, broyer grossièrement (5-6 coups) en prenant soin de garder de la texture. Goûter, puis rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.
7. Pendant qu'elles sont encore chaudes, transférer les rillettes dans un contenant de verre. Laisser refroidir au réfrigérateur si on le souhaite.

### Moutarde à l'érable

1. Mettre la moutarde de Dijon et le sirop d'érable dans un bol et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

### Pour le service

1. Tartiner les rillettes sur des croûtons de pain ou encore des craquelins et garnir avec un peu de moutarde à l'érable.
2. Décorer avec de la ciboulette si on le souhaite.



*Pleurotus* spp.  
Pleurote / Oyster, abalone,  
or tree mushrooms  
(depending on the species)

## VÉGÉTAL VEDETTE : PLEUROTE

Le genre *Pleurotus* compte plusieurs espèces de champignons, dont la plupart sont comestibles. Ils se développent sur des troncs et des souches d'arbres. Une vingtaine d'espèces sont cultivées commercialement. Le pleurote en huître (*P. ostreatus*) est le plus commun sur le marché. Sa saveur est douce.

Le saviez-vous? Les champignons ne sont pas des plantes. On appelle la partie comestible d'un champignon la fructification ou le sporophore. Il s'agit de la structure reproductrice qui produit et libère les spores. Le mycélium compose la plus grande partie d'un champignon. Il est constitué d'un réseau de minuscules filaments appelés hyphes qui sont généralement dissimulés dans le sol, dans le bois, etc.

De plus en plus de variétés de champignons sont offertes sur le marché. Si on désire s'initier à la cueillette, la présence d'un ou d'une spécialiste est indispensable pour éviter les intoxications potentielles. On ne doit jamais s'improviser mycologue.

# GÂTEAU « MOUSSE » D'ÉPINARD DE MALABAR

Jeudi 8 août

Cheffe : Stéphanie Wang



© Emilie Gaudreault-2021

Une façon épatante de tirer avantage de la propriété liante de l'épinard de Malabar, une plante d'origine tropicale qui pousse extraordinairement bien au Québec. Dans un gâteau, il apporte une texture moelleuse et sa saveur citronnée caractéristique. Un délice!

## INGRÉDIENTS

### Gâteaux

3 tasses (360 g) de farine tout usage non blanchie (ou mélange de farine sans gluten tout usage)

2 c. à thé (10 g) de poudre à pâte

1 c. à thé (5 g) de bicarbonate de soude

¼ de c. à thé (1 g) de sel

¾ de tasse (180 ml) de beurre tempéré (ou margarine ou huile de coco)

2 ¼ tasses (450 g) de sucre (remplacer par du sirop d'érable et réduire de ¼ ou ½ tasse pour une version moins sucrée et tout aussi bonne!)

3 œufs (ou 3 c. à table de graines de chia ou 4,5 c. à table de caméline, trempées dans ½ tasse d'eau pendant 5 min)

2 c. à thé (10 ml) d'essence de méliot ou de vanille

**Le zeste**  
d'un citron (ou 1 c. à thé / 5 ml de jus de citron)

1 ½ tasse (375 ml) de purée d'épinards de Malabar (voir note)

1 ½ tasse (375 ml) de compote de pommes (ou jus de concombre + 1 c. à soupe de graines de lin moulues)

### Glaçage

1 tasse (125 g) de fromage à la crème tempéré (ou tahini)

2 tasses (200 g) de sucre en poudre (ou sirop d'érable)

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

## MARCHE À SUIVRE

### Gâteaux

1. Beurrer 2 moules à gâteau ronds à charnière et déposer un papier parchemin préalablement découpé en cercle au fond de chacun.
2. Préparer un 3<sup>e</sup> moule plus petit (un moule à pain, par exemple), qui servira à cuire le surplus de pâte à gâteau pour la garniture.
3. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 325 °F (160 °C).
4. Combiner les 4 premiers ingrédients dans un bol, réserver.
5. Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse.
6. Ajouter les œufs tout en continuant de fouetter.
7. Incorporer le reste des ingrédients de la liste ainsi que les ingrédients secs réservés; la préparation doit être lisse et homogène.
8. Répartir la préparation dans les moules; en mettre davantage dans les moules ronds (soit 3 tasses/750 ml dans chacun des moules ronds et 2 tasses/500 ml pour le 3<sup>e</sup>).
9. Cuire au four environ 45 minutes pour les moules ronds, un peu moins pour le 3<sup>e</sup>, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.
10. Laisser refroidir sur une grille avant de démouler.

**Portions :** 12

**Temps de préparation**

**et de dressage :** 45 minutes

**Temps de cuisson :** 45 minutes

**Conservation :** 5-6 jours au réfrigérateur (la couleur verte s'atténuera au bout d'une journée)

11. Pour le glaçage, fouetter le fromage à la crème, puis y incorporer graduellement le sucre en poudre et le jus de citron.
12. Répartir le ¼ du glaçage sur un gâteau, puis y superposer le second. Glacer le contour et le dessus du gâteau.
13. Émietter grossièrement le 3<sup>e</sup> gâteau et répartir sur le gâteau pour obtenir un effet «mousse de forêt»; prendre soin d'utiliser les parties bien vertes sur le dessus.
14. Décorer de fleurs comestibles ou autres ingrédients au choix.
15. Servir dans l'heure qui suit ou le réfrigérer en prenant soin de le couvrir «lâchement» d'un papier film.

### Notes

Les épinards de Malabar sont plus dodus et mucilagineux que les épinards réguliers, ils se prêtent bien à ce genre de recette.

Pour faire 1 ½ tasse (375 ml) de purée, il faudra 1 ½ tasse (350 g) de feuilles d'épinards de Malabar fraîches. Les faire cuire pendant 2 minutes à l'eau bouillante. Les rafraîchir à l'eau glacée, égoutter et réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Ajouter un peu d'eau de cuisson au besoin.



*Basella alba*  
Épinard de Malabar  
Malabar spinach

## VÉGÉTAL VEDETTE : ÉPINARD DE MALABAR

L'épinard de Malabar, aussi appelé baselle, n'est pas un véritable épinard. Cependant, les feuilles de cette plante grimpante s'utilisent de la même façon. Elles sont plus épaisses que celles de l'épinard et mucilagineuses (un peu gluantes en bouche). On les consomme principalement cuites. Leur saveur est citronnée.

Le saviez-vous? L'épinard de Malabar est une vivace tropicale, mais on peut le cultiver au Québec comme une annuelle. En plus d'être comestible, il est ornemental. Il en existe deux formes différentes appartenant à la même espèce. La forme dite «verte» produit des fleurs blanches, alors que la forme «rouge» porte des tiges pourprées et des fleurs roses. Les petits fruits globuleux sont aussi décoratifs.

Alors que le véritable épinard est une plante de fraîcheur dont la période de récolte est courte, l'épinard de Malabar aime la chaleur et on peut récolter ses feuilles pendant tout l'été.