



## SALADE DE HOMARD, AVOCAT ET MANGUES

Le homard de Bouctouche

### Ingrédients pour les tuiles de pain

- ⅓ tasse (80 ml) d'eau
- 4 c. à thé (20 ml) d'huile
- 2 c. à thé (10 ml) de farine
- 1 pincée de sel
- 1 goutte de colorant alimentaire rouge

### Ingrédients pour la salade de homard

- 2 tasses (500 ml) de chair de homard cuit
- 1 tasse (250 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de tabasco, au goût
- ½ c. à thé (3 ml) de sel
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de piment jalapeno émincé (sans membrane ni graines)
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 2 avocats détaillés en dés de ½ po (1,25 cm)
- 2 tasses (500 ml) de mangue mûre pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)
- ½ tasse (125 ml) de poivron rouge émincé
- Le jus de 1 citron
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre haché fin

### Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients avec un fouet.
2. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen.
3. Lorsque la poêle est chaude, y verser ½ c. à soupe (8 ml) de la pâte, qui s'étalera et formera des bulles.
4. Laisser cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que les bulles disparaissent et que la pâte ressemble à un treillis.
5. À l'aide d'une spatule coudée, retirer les tuiles de la poêle.
6. Façonner les tuiles pendant qu'elles sont chaudes.

### Préparation

1. Mélanger la chair de homard, la mayonnaise, la ciboulette, le tabasco et le sel dans un petit bol, et réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger le jus de lime, la coriandre, le piment jalapeno et le cumin.
3. Détailler les avocats en dés et ajouter au mélange de jus de lime. Réserver.
4. Combiner la mangue, le poivron rouge, le jus de citron et le gingembre dans un bol, et réserver.
5. Placer un moule rond de 4 po (10 cm) sans fond dans le centre d'une assiette.
6. Ajouter ⅓ tasse (85 ml) d'avocat dans le moule en tassant avec une cuillère.
7. Ajouter ⅓ tasse (85 ml) de dés de mangue sur l'avocat en tassant avec une cuillère.
8. Ajouter ⅓ tasse (85 ml) du mélange de homard sur la mangue.
9. Démouler en pressant doucement la surface du homard pour conserver la jolie forme.
10. Servir avec une tuile de pain.



## **GNOCCHIS DE POMMES DE TERRE**

### **Les pommes de terre de l'Île-du-Prince-Édouard**

#### **Ingrédients pour les gnocchis**

- 4 pommes de terre Russet
- 2 tasses (500 ml) de farine
- 4 jaunes d'œuf
- $\frac{3}{8}$  tasse (100 ml) de fromage parmesan
- 1 c. à thé (5 ml) de sel

#### **Préparation**

1. Faire cuire les pommes de terre en robe des champs au four à 350 °F (180 °C) 1 heure.
2. Peler les pommes de terre pendant qu'elles sont encore chaudes.
3. Les passer dans un moulin à légumes.
4. Ajouter la farine, les jaunes d'œuf, le parmesan et le sel, et mélanger pour obtenir une pâte souple.
5. Fariner un plan de travail. Étendre la pâte et couper les gnocchis.
6. Porter de l'eau salée à ébullition dans une marmite.
7. Faire bouillir les gnocchis jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
8. Les retirer avec une écumoire et les refroidir dans de l'eau glacée.



## BETTERAVES ET SAUMON MARINÉS AVEC CRÈME FRAÎCHE AU RAIFORT

### La vodka de Hearst

#### Ingrédients pour le saumon mariné

- 1  $\frac{3}{4}$  lb (800 g) de saumon frais
- 2 betteraves rouges, émincées
- jus de 1 citron
- 1 tasse (250 ml) d'aneth
- $\frac{1}{2}$  tasse (100 g) de sel
- $\frac{1}{2}$  tasse (100 g) de sucre
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de vodka
- Mettre tous les ingrédients dans un sac à fermeture à glissière et laisser mariner 48 heures. Couper le saumon en tranches très fines.

#### Ingrédients pour la crème fraîche au raifort

- 1 tasse (250 ml) de fromage à la crème
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de crème sure
- 8 c. à thé (40 ml) de raifort

#### Ingrédients pour les crêpes au sarrasin

- 3 gros œufs
- 2 tasses (500 ml) de lait entier
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de sel de mer
- $\frac{3}{4}$  tasse (105 g) de farine tout usage
- $\frac{1}{2}$  tasse (70 g) de farine de sarrasin
- 3 c. à soupe (80 g) de beurre fondu, salé ou non salé

#### Préparation

1. Mélanger le fromage à la crème au robot culinaire jusqu'à ce qu'il soit mou.
2. Ajouter la crème sure et le raifort.
3. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

#### Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les œufs, le lait, le sucre et le sel.
2. Ajouter les deux farines.
3. Ajouter le beurre fondu.
4. Laisser le mélange reposer 1 heure.
5. Pour cuire les crêpes, chauffer une poêle antiadhésive et ajouter  $\frac{1}{3}$  tasse (100 ml) de mélange de crêpe.
6. Cuire 2 minutes de chaque côté.



## SUPRÊME DE POULET SOUS VIDE AVEC CHORIZO À LA POMME ET AU CIDRE

### Les pommes de la vallée de la Similkameen

#### Ingrédients

- 4 poitrines de poulet avec peau et pilon d'aile
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 4 c. à thé (20 ml) de beurre
- 4 brins de thym frais

#### Préparation

1. Remplir un contenant à  $\frac{3}{4}$  d'eau chaude du robinet.
2. Amener l'eau à 155 °F (68 °C) à l'aide d'un circulateur d'immersion.
3. Emballer les poitrines de poulet sous vide individuellement. Dans chaque sac, mettre 1 poitrine de poulet assaisonnée, 1 c. à thé d'huile d'olive (5 ml), 1 c. à thé (5 ml) de beurre et 1 brin de thym.
4. Mettre ensuite les sacs dans l'eau chaude.
5. Cuire le poulet 95 minutes.
6. Retirer les sacs de l'eau et les ouvrir.
7. Égoutter le poulet.
8. Faire chauffer une poêle antiadhésive. Y mettre le reste de l'huile d'olive.
9. Saisir les poitrines de poulet pour qu'elles soient bien dorées.
10. Servir avec le chorizo et les pommes.

#### Ingrédients pour le chorizo à la pomme et au cidre

- $\frac{7}{8}$  tasse (200 g) de chorizo en rondelles
- 1 pomme Granny Smith, évidée et coupée en dés
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre balsamique de qualité
- 6  $\frac{3}{4}$  oz (200 ml) de cidre
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) d'origan séché
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de flocons de piment séché
- Sel de Maldon, au goût

#### Préparation

1. Cuire le chorizo directement dans une poêle à feu moyen-vif pour faire fondre son gras.
2. Ajouter les dés de pomme et cuire quelques minutes de plus.
3. Ajouter la feuille de laurier et le vinaigre balsamique. Cuire environ 2 minutes, jusqu'à ce que le chorizo et la pomme soient bien enrobés.
4. Ajouter le cidre et cuire jusqu'à réduction d'environ 75 %. La sauce doit être épaisse et bien enrober le chorizo et les pommes.
5. Assaisonner avec l'origan, le piment et le sel.
- 6.



## CRÈME DE CÉLERI-RAVE AVEC HUÎTRES FRITES, CHOU DE SAVOIE ET CROÛTONS

### Les huîtres de Lund

#### Ingrédients pour la crème de céleri-rave

- 2 c. à soupe (30 g) de beurre non salé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 blanc de poireau, haché
- 18 oz (500 g) de céleri-rave, épluché et coupé
- 18 oz (500 g) de pommes de terre (de la variété Désirée ou Yukon Gold), épluchées et coupées
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 5 tasses (1 ¼ l) de bouillon de poulet
- ⅔ tasse (100 ml) de crème épaisse
- Sel et poivre, au goût
- 1 tasse (250 ml) de chou de Savoie émincé
- 1 tasse (250 ml) de croûtons maison
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée finement

#### Ingrédients pour les huîtres frites

- 8 ½ tasses (2 l) d'huile végétale à friture
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- ½ c. à thé (3 ml) de poivre noir moulu
- 12 grosses huîtres, écaillées et égouttées
- 2 œufs, légèrement battus
- ¾ tasse (190 ml) de chapelure fine

#### Préparation

1. Chauffer le beurre et l'huile dans une grande casserole.
2. Ajouter le poireau et le faire cuire environ 3 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le poireau soit fondant et translucide.
3. Ajouter le céleri-rave, les pommes de terre et l'ail, et remuer pour que les légumes soient enduits d'huile.
4. Ajouter le bouillon de poulet, couvrir et porter à ébullition sur feu doux.
5. Laisser mijoter le potage de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre à peine les légumes.
6. Dans un mélangeur, réduire le potage en purée, une petite quantité à la fois. Prendre soin de retirer le petit bouchon du couvercle du mélangeur et de couvrir d'un linge de cuisine pour que la vapeur puisse s'échapper de la soupe. Ne pas remplir le récipient de plus de la moitié, pour éviter que le bouillon ne saute et provoque des brûlures.
7. Une fois que le potage est onctueux, le remettre dans la casserole et ajouter la crème.
8. Assaisonner.
9. Faire bouillir le chou de Savoie 3 minutes dans de l'eau salée.
10. Servir le potage garni de chou, de croûtons, de ciboulette et d'huîtres frites.

#### Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans la friteuse jusqu'à 375 °F (190 °C).
2. Mélanger la farine, le sel et le poivre noir. Rouler les huîtres dans le mélange de farine, les tremper dans les œufs battus et les rouler dans la chapelure.
3. Plonger les huîtres délicatement dans l'huile chaude. Les cuire environ 2 minutes, 4 à la fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter rapidement les huîtres sur du papier absorbant et les servir chaudes.



## SOUFFLÉ À LA CITROUILLE

### Les citrouilles de Sturgeon Falls

#### Ingrédients

- ½ tasse (125 ml) de lait entier
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- ⅛ c. à thé (½ ml) de piment de la Jamaïque moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 pincée de clou de girofle moulu
- ¾ tasse (190 ml) de sucre cristallisé, plus environ 1 c. à soupe (15 ml) et un peu plus pour saupoudrer les ramequins
- ¾ tasse (190 ml) de citrouille en conserve (boîte de 15 oz (425 g), pas de la garniture pour tarte)
- 8 blancs d'œuf (gros)
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- Sucre à glacer, pour la garniture

#### Préparation

1. Dans une petite casserole à fond épais, mélanger avec un fouet le lait, la fécule de maïs, les épices et 1 c. à soupe (15 ml) de sucre cristallisé. Porter à ébullition à feu moyen en remuant bien. Baisser le feu et laisser mijoter 2 minutes en remuant toujours.
2. Retirer du feu et ajouter la citrouille en mélangeant au fouet. Mettre dans un grand bol et laisser refroidir à température ambiante.
3. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Placer la grille dans le tiers inférieur. Beurrer 8 ramequins de 6 oz (180 ml) et les saupoudrer de sucre cristallisé en enlevant le surplus. Les déposer dans un grand plat de cuisson peu profond.
4. Dans un autre grand bol, battre les blancs d'œuf avec le sel au moyen d'un batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics mous. Ajouter le sucre cristallisé petit à petit en battant constamment, jusqu'à l'obtention de pics fermes, soit 1 à 2 minutes de plus.
5. Incorporer un tiers des blancs d'œuf au mélange de citrouille de manière à l'alléger, puis incorporer le reste en mélangeant délicatement, mais complètement. Répartir dans les ramequins.
6. Cuire les soufflés au four jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et dorés, de 18 à 20 minutes. Saupoudrer de sucre à glacer et servir immédiatement.

#### Croquant aux graines de citrouille

##### Ingrédients

- Huile végétale à vaporiser
- 1 tasse (250 ml) de sucre
- ½ tasse (125 ml) de sirop de maïs léger
- 3 c. à soupe (45 ml) d'eau

#### Préparation

1. Vaporiser une plaque à pâtisserie tapissée d'un papier sulfurisé (parchemin) avec l'huile végétale. Réserver.
2. Dans une casserole moyenne à feu moyen, porter à ébullition le sucre, le sirop de maïs et l'eau en remuant pour dissoudre le sucre.
3. Accrocher un thermomètre de cuisson à la casserole et cuire 3 à 4 minutes de plus jusqu'à ce qu'il indique 290 °F (143 °C).

- 1 tasse (250 ml) de graines de citrouille décortiquées naturelles (*pepitas*)
  - 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
  - 1 c. à thé (5 ml) de sel kasher
  - $\frac{3}{4}$  c. à thé (3 ml) de bicarbonate de soude
  - $\frac{1}{8}$  c. à thé ( $\frac{1}{2}$  ml) de cannelle moulue
  - $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de cristaux de sel de mer
4. Ajouter les graines de citrouille, le beurre et le sel. Poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur dorée et que le thermomètre indique 305 °F (152 °C).
  5. Ajouter le bicarbonate de soude et la cannelle (le mélange formera des bulles).
  6. Verser immédiatement le caramel sur la plaque à pâtisserie et l'étaler rapidement à la spatule. Saupoudrer de cristaux de sel de mer et laisser refroidir.
  7. Briser le croquant en morceaux.



## CRÈME BRÛLÉE AUX CANNEBERGES

### Les canneberges de Richibucto

#### Ingrédients pour la compote de canneberges (pour le fond de la crème brûlée)

- 2 tasses (500 ml) de canneberges fraîches
- ½ tasse (100 g) de sucre
- 1 bâton de cannelle
- Le zeste et le jus de 1 orange

#### Ingrédients pour la crème brûlée

- 2 ½ tasses (600 ml) de crème épaisse
- 1 tasse (240 ml) de lait
- Extrait de vanille
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- 8 jaunes d'œuf
- ⅔ tasse (75 g) de sucre
- 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de maïs
- 1/3 tasse (80 ml) de sucre cristallisé

#### Ingrédients pour les canneberges confites (pour la garniture)

- ½ tasse (125 ml) de sucre
- ½ tasse (125 ml) d'eau

#### Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole.
2. Cuire à feu moyen de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que les canneberges soient ramollies et le sucre, dissous.
3. Retirer le bâton de cannelle.
4. Mettre environ 2 c. à soupe (30 ml) de la compote dans les ramequins pour la crème brûlée

#### Préparation

1. Mettre la crème, le lait, l'extrait de vanille et le sel dans une casserole, et porter à ébullition à feu doux.
2. Dans un bol en inox, mélanger les jaunes d'œuf, le sucre et la fécule de maïs.
3. Ajouter une petite quantité du mélange de lait aux œufs pour les réchauffer, puis les incorporer au mélange de lait.
4. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le mélange épaississe (180 °F (83 °C)).
5. Filtrer le mélange à l'aide d'une passoire fine et le verser sur la compote aux canneberges dans les ramequins.
6. Réfrigérer 4 heures.
7. Avant de servir, saupoudrer chaque crème brûlée de 2 c. à thé (10 ml) de sucre cristallisé.
8. Caraméliser le sucre au chalumeau avec précaution.

#### Préparation

1. Mettre le sucre et l'eau dans une petite casserole et porter à ébullition. Un sirop devrait se former.



- 1 tasse (250 ml) de canneberges fraîches
- 1/3 tasse (85 ml) de sucre, pour l'enrobage

2. Le retirer du feu et le laisser refroidir un peu.
3. Ajouter les canneberges fraîches et les laisser tremper dans le sirop 5 minutes.
4. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les déposer sur un morceau de papier sulfurisé (parchemin).
5. Laisser les canneberges reposer à température ambiante environ 1 heure.
6. Les canneberges doivent être collantes au toucher.
7. Rouler les canneberges dans le sucre et les disposer sur une plaque tapissée de papier sulfurisé.
8. Laisser les canneberges confites à température ambiante de 1 à 2 heures. Le sucre enrobant les canneberges se cristallisera.
9. Utiliser les canneberges confites pour garnir la crème brûlée.

### Ingrédients pour les tuiles aux pistaches et à l'orange

- 5/8 tasse (120 g) de sucre
- 1/2 tasse (60 g) de farine
- 1/2 tasse (60 g) de beurre fondu
- 1/4 tasse (60 ml) de jus d'orange
- Zeste d'orange
- 1/2 tasse (125 ml) de pistaches hachées

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients, sauf les pistaches, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
2. Verser la pâte dans une poche à douille et former des tuiles rondes en les espaçant d'au moins 3 po (7,5 cm) sur une plaque à pâtisserie.
3. Cuire au four à 350 °F (180 °C) 5 minutes. Lorsque la pâte s'étale, ajouter les pistaches.
4. Cuire au four encore 5 minutes, jusqu'à ce que les tuiles soient dorées.
5. Retirer les tuiles du four et les laisser refroidir quelque peu sur le comptoir avant de les manipuler.
6. Former les tuiles en les enroulant autour d'un rouleau à pâtisserie pendant qu'elles sont encore chaudes.
7. Une fois les tuiles refroidies, les retirer du rouleau et les conserver dans un récipient approprié.



## CARRÉS D'AGNEAU AVEC COUSCOUS

### L'agneau du sud du Manitoba

#### Ingrédients pour la sauce au yogourt

- ⅓ tasse (80 g) de tahini
- 3 gousses d'ail, pelées et émincées
- 1 c. à thé (1 ml) de sel kasher ou de sel de mer
- 1 tasse (280 g) de yogourt nature (pas grec de préférence)
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron fraîchement pressé
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil plat haché
- 1 grosse pincée de poivre de Cayenne ou de poudre de piment rouge

#### Ingrédients pour les carrés d'agneau rôtis

- 2 carrés d'agneau dénudés de 7 à 8 côtes chacun
- 2 c. à soupe (30 ml) de romarin frais haché
- 2 c. à thé (10 ml) de thym frais haché
- 4 gousses d'ail émincées
- Poivre noir frais moulu, au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre, au goût

#### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

#### Préparation

1. Frotter les carrés d'agneau avec un mélange de romarin, de thym et d'ail. Assaisonner de poivre noir. Placer les carrés dans des sacs de plastique épais avec l'huile d'olive.
2. S'assurer que les carrés sont bien enrobés d'huile. Expulser l'air des sacs dans la mesure du possible et les sceller.
3. Placer les sacs au réfrigérateur dans un récipient pour les mariner jusqu'au lendemain.
4. Si les carrés ont été réfrigérés, les sortir du réfrigérateur au moins 1 ½ heure à 2 heures avant la cuisson pour qu'ils cuisent uniformément.
5. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Placer la grille du four pour que l'agneau soit au centre.
6. Inciser le gras des carrés d'agneau en faisant des coupures nettes et peu profondes dans le gras, à environ 1 po (2,5 cm) de distance.

7. Saupoudrer généreusement les carrés d'agneau de sel et de poivre. Disposer les os vers le bas (côté gras vers le haut) dans une rôtissoire tapissée de papier aluminium. Couvrir les os de papier aluminium pour qu'ils ne brûlent pas.
8. Cuire les carrés 10 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
9. Baisser le feu à 300 °F (150 °C). Cuire de 10 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'un thermomètre à viande inséré dans la partie la plus épaisse indique 125 °F (52 °C) pour une viande saignante ou 135 °F (57 °C) pour une viande mi-saignante. Retirer les carrés du four, couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer 15 minutes
10. Séparer les côtes en coupant entre les os. Servir 2 à 3 côtes par personne avec la sauce au yogourt.

### Ingrédients pour le couscous assaisonné

- 2 ¼ tasses (565 ml) de bouillon de légumes
- 2 tasses (230 g) de semoule de blé
- ½ c. à thé (3 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (3 ml) de coriandre moulue
- ½ c. à thé (3 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (3 ml) de curcuma
- ¼ tasse (65 ml) de raisins
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir
- 1 gousse d'ail, râpée

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans une casserole, porter le bouillon de légumes à ébullition.
3. Griller la semoule dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
4. Ajouter le cumin, la coriandre, la cannelle et le curcuma.
5. Griller la semoule encore une minute, puis ajouter les raisins et le bouillon de légumes bouillant.
6. Couvrir d'un papier aluminium et laisser reposer 5 minutes.
7. Mélanger les dés de courgette avec l'huile d'olive et cuire dans un plat de cuisson au four 8 minutes.
8. Incorporer les pois chiches à la courgette.
9. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger.
10. Enlever le papier aluminium de la semoule. Y ajouter le mélange de courgette et pois chiches, et mélanger.
11. Cuire le couscous au four de 8 à 10 minutes, pour qu'il soit bien chaud, avant de servir.

